

HISTÓRIAS CURA

repercussões de



Amorlati.

Carolina Yuri Okamura

CAROLINA YURI OKAMURA



HISTÓRIAS CURAM: repercussões de Amor-Fati



Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Instituto de Artes,
como requisito para obtenção do título de
licenciado em Artes Visuais. Orientadora:
Prof^a. Dr^a Rita Luciana Berti Bredariolli

São Paulo

2024

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do
Instituto de Artes da UNESP. Dados fornecidos pelo autor.

O41h Okamura, Carolina Yuri, 2001-

Histórias curam : repercussões de Amor-Fati / Carolina Yuri Okamura.
-- São Paulo, 2024.
51 f. : il. color.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Rita Luciana Berti Bredariolli.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Artes Visuais) –
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes.

1. Arte narrativa. 2. Comunicação escrita. 3. Escritores e leitores. 4.
Leitores - Reação crítica. 5. Histórias em quadrinhos. I. Bredariolli, Rita
Luciana Berti. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III.
Título.

CDD 741.5

Bibliotecária responsável: Catharina Silva Gois - CRB/8 11323

CAROLINA YURI OKAMURA

**HISTÓRIAS CURAM:
repercussões de Amor-Fati**

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado à Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Instituto de Artes,
para obtenção do título de licenciado
em Artes Visuais.

Trabalho aprovado em: 19/11/2024

Banca examinadora

Profa. Dra. Rita Luciana Berti Bredariolli
Instituto de Artes da UNESP - Orientadora

Dra. Anita Prades
Instituto de Artes da UNESP

PRÓLOGO



Amor-fati

Dedico este trabalho para todos que também
veem nas histórias a chance de um recomeço.

Obrigada ♡

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que estiveram presentes durante a realização deste trabalho de conclusão de curso e também a todos aqueles que um dia possam ter sentido o poder gigantesco que contar uma história possui. Histórias curam.

RESUMO

Após o lançamento da HQ “Amor-Fati” durante a Comic Con de 2023, me propus a analisar os mais profundos motivos que me fizeram ter tanta determinação para mostrar a minha história ao mundo, mesmo com os sentimentos de exposição e vulnerabilidade tão presentes. Com algumas respostas mais estabelecidas sobre os objetivos que tinha ao lançar a história, defini algumas perguntas e encaminhei para alguns dos leitores da obra responderem, para entender se de fato o que eu desejei atingir com o meu relato foi alcançado ou não. Até que ponto temos controle da mensagem que desejamos passar quando escrevemos uma narrativa?

Palavras chave: sexualidade; história em quadrinhos; HQ.

ABSTRACT

After the release of the comic book “Amor-Fati” during the 2023 Comic Con, I challenged myself to analyze the deepest reasons why I was so determined to show my story to the world, even with the exposition and vulnerability feelings being so present. With some answers more established about the objectives I had when releasing the story, I defined some questions and sent them to some of the comic’s readers to answer, in order to understand if I really did achieve the goal with my report. To which extent do we have control over the message we wish to spread when we write a narrative?

Palavras chave: sexuality; comic book; comics.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1 -	“Quem te vê tão completa não imagina as lutas e dores que vc precisa enfrentar diariamente”	36
Figura 2 -	“A maior força está na coragem de se mostrar vulnerável”	37
Figura 3 -	“Tenho medo do que vão achar de mim”	38
Figura 4 -	“Nunca tive coragem pra contar, mas também sofri abuso (representar que ouvi isso de muitas pessoas)”	39
Figura 5 -	“saber que não estamos sozinhos é reconfortante”	40

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	A IMPORTÂNCIA DO COMPARTILHAMENTO DE NARRATIVAS.....	12
3	O PODER DE VER A SI PRÓPRIO NOS OUTROS.....	15
4	OBJETIVO DE CONTAR A HISTÓRIA AMOR-FATI.....	18
4.1	Libertação.....	19
4.2	Conscientização sobre a homofobia.....	20
4.3	Consenso e não culpabilização da vítima.....	23
4.4	Potência consoladora das histórias.....	25
5	PERGUNTAS ESCOLHIDAS PARA FAZER AO PÚBLICO.....	27
6	RESPOSTAS.....	29
7	RELATOS.....	35
8	CONCLUSÕES FINAIS.....	41
	REFERÊNCIAS.....	42
	BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	43

1 INTRODUÇÃO

A arte é uma forma espetacular de expressão e alívio esteja ela em qualquer uma de suas infinitas formas: Visual, Cênica, Musical, Animada. Mas afinal, além de possuir poder curativo para o artista, o que ela pode significar no interno de quem a recebe?

Desde muito pequenos todos nós estamos ligados à arte, seja de forma mais direta ou indireta, e este contato faz com que aprendamos mesmo sem perceber. Lições de moral aprendidas com as fábulas, cuidados com o mundo que os arquétipos nos ensinam a ter. Somos como eternas esponjas, sempre absorvendo algum aprendizado ou sintetizando novo conhecimento.

Estamos constantemente estudando sobre grandes autores, obras e os impactos que estes trouxeram, e trazem, para a sociedade, mas qual é o efeito que uma história contada por um pequeno autor possui? Um relato desconhecido é capaz de gerar reflexão interior assim como uma grande composição?

Neste trabalho de conclusão de curso trarei algumas reflexões sobre contações de histórias e o poder curativo que as narrativas possuem, juntamente com relatos de leitores que tiveram contato com minha primeira história em quadrinhos “Amor-Fati”, e quais foram os impactos que a obra teve sobre a vida deles, como uma espécie de oficina de mediação sobre os assuntos tratados no enredo.

O trabalho estará dividido em 8 capítulos, sendo eles: Introdução; Importância da contação de histórias; O poder de ver a si próprio nos outros; Objetivo de contar a história “Amor-Fati” para o mundo; Perguntas escolhidas para fazer na mediação; Respostas; Relatos do público e Conclusões Finais.

O texto estará escrito na primeira pessoa do singular e plural por se tratar de uma exposição e vivências de mediações extremamente pessoais, mesmo com uma grande parcela de opiniões de terceiros.

Durante o decorrer do texto também existirão incisões de desenhos, pois pessoalmente é um detalhe que sinto fazer a diferença no decorrer da leitura do trabalho: o processo se torna mais lúdico, explicativo e de simples compreensão.

2 A IMPORTÂNCIA DO COMPARTILHAMENTO DE NARRATIVAS

Em certo grau todos já tivemos contato com as histórias, pois estas acompanham a história humana desde seus tempos mais antigos. Seja um relato de uma história real ou a contação de uma narrativa fictícia, todo enredo tem o potencial para acrescentar na vida do leitor uma nova lição, catarse ou sentimento.

A arte de contar histórias é uma prática milenar que está presente na vida dos seres humanos desde os primórdios dos tempos. Contar histórias, ler um livro ou recitar poesia para adultos, idosos, adolescentes e crianças estimula a imaginação, revela um mundo mágico onde tudo é possível, e viabiliza entrar em contato com as próprias emoções. (Silva et al., 2018, p. 28)

O ato de interpretar não é uma via de mão única, uma prosa não tem o poder de contar suas aventuras se não houver do outro lado alguém que a esteja ouvindo, e essa união simbiótica deixa todo o processo de interpretação mais interessante. Mesmo que as palavras em uma obra sejam sempre as mesmas, cada pessoa tem o poder subjetivo de ver dali algo diferente.

Compartilhar histórias não é uma prática recente. Desde o período das cavernas, os seres humanos buscaram formas de manter e perpetuar as histórias de seus cotidianos, como indicam as inscrições rupestres. Através da transmissão de relatos e lendas o homem preserva a memória, não permite que o tempo leve consigo importantes descobertas, mantém viva a cultura e promove entretenimento. Contar uma história consiste em entregar ao público uma pequena parcela do mundo que os rodeia, ou já rodeou, garantindo que o futuro esteja ciente de suas próprias origens.

Quando falamos sobre contos, a primeira imagem que vem às nossas mentes são os contos de fadas, muito presentes na cultura ocidental. Embora extremamente populares, o surgimento dos contos de fadas se perdeu no tempo. Entre os pesquisadores existe o consenso de que sua origem pertence a cultura celta, partindo dos primeiros mitos, e que sua grande disseminação ocorreu de forma

orgânica: histórias transmitidas oralmente de geração em geração. Mas ainda assim existe a dúvida: O que essas fábulas tinham de tão especial para serem mantidas por tantos ciclos dentro da humanidade?

Tendo um nascimento crível ligado aos chamados mitos primordiais, acredita-se que os motivos pelo qual os contos de fadas foram tão eficientes em sobreviver à passagem do tempo foi a escolha de temas presentes em suas linhas e entrelinhas.

Temas como o medo da morte, angústias, perigos que podem morar à espreita, vingança, significado do crescimento, a incapacidade de controlar totalmente o próprio destino. Essas são algumas das temáticas ligadas ao imo do ser humano, a sua curiosidade, e motivos de muito interesse e estudo durante os séculos. Alguns assuntos e dúvidas se mostram tão vivos quanto a própria existência humana, sempre estando presente nos nossos registros históricos.

Não poderia ser diferente nos contos de fadas, a maior teoria é que sua resiliência no desdobrar das eras são seus assuntos, muito atrativos para a imaginação humana. Invariavelmente tendo a presença de um dilema essencial de forma sucinta e muito bem definida.

Os contos, em sua essência, não eram destinados ao universo das crianças, uma vez que as histórias eram recheadas de cenas de adultério, canibalismo, incesto, mortes hediondas e outros componentes imaginários dos adultos. (Schneider; Torossian, 2009, p.134)

O destino dos contos de fadas foi mudar drasticamente apenas quando o conceito de infância foi definido e adotado na sociedade, já que até então, eram vistas apenas como adultos de menor estatura. Quando este fenômeno acontece, há uma grande revolução na mentalidade burguesa: o interesse de educar seus filhos. Desde então desponta um novo tipo de literatura, voltada para o novo público, a literatura infantil, que além de incentivar o imaginário e ajudar na ação educativa, também transmitia conceitos e lições sem precisar serem explicitamente ditos.

Estava cada vez mais claro o poder que os contos e histórias possuíam: a capacidade de conduzir discretamente ou não aquele que ouve para um pensamento, ideal, conselho e até mesmo sua própria cura, como veremos mais à frente.

Num conto de fadas, os processos interiores são exteriorizados e se tornam compreensíveis e representados pelas personagens da história e por seus incidentes. (Bettelheim, 2018, p.35)

3 O PODER DE VER A SI PRÓPRIO NOS OUTROS

Identificação. Compenetrar-se do sentimento ou do pensamento alheio. A empatia e poder de ver a si próprio dentro de uma situação que não ocorreu consigo é um dos grandes poderes do ser humano, pois é uma forma de conseguirmos viver outras realidades ainda estando presentes na nossa. Mesmo sem viver algo, ao saber de uma história somos capazes de aprender, pensar e ter o conhecimento de outras pessoas que passaram por situações parecidas com aquelas que tememos, dando ideias de saída e internalizando a existência de um corpo coletivo. Nunca estamos sozinhos dentro de uma situação, por pior que ela seja.

A história toca profundamente, e no momento em que permite identificações, projeções e possibilita esperanças, ela começa a 'curar': trabalhar pela resolução de conflitos internos. Ao final o ouvinte sabe que tudo se passou num 'outro mundo'; porém sente que o bem que ficou lhe serviria para o mundo onde ele e seus problemas estão. (Lemos; Silva, 2012, p.12)

Mesmo sem perceber, estamos constantemente buscando no mundo curas e respostas para feridas que nos atormentam, e muitas dessas procuras acabam tendo seus destinos finais nas narrativas. As histórias possuem um poder tão grande que permitem cura tanto para quem lê, quanto para quem escreve.

A identificação com o outro é uma ação muito poderosa. Para quem lê é dado, além do entretenimento, a chance de se ver em passagens, momentos, pessoas, e mesmo que pareça algo simples, no fundo não é.

Na psicologia existe um termo comum chamado 'Catarse' estudado e definido por muitos pensadores, com ênfase grande nas teorias de Freud e Breuer. Etimologicamente a palavra vem do grego, e significa alívio e purificação da alma, sendo pela primeira vez por aristóteles, com o objetivo de traduzir o propósito da tragédia nas artes, principalmente nas artes cênicas. Ao se envolver em uma peça teatral, as pessoas poderiam ver e resgatar os próprios problemas, identificando-se com os personagens em cena e reconsiderar, sentir, refletir e liberar conflitos internos.

As palavras são o instrumento essencial para o tratamento psíquico. Um leigo achará certamente que é difícil compreender como as perturbações patológicas do corpo e da alma podem ser eliminadas por meio de simples palavras (faladas, lidas e ouvidas). Terá a impressão de que lhe pedem para acreditar em magia. E, aliás, não andará muito longe da verdade, porque as palavras que utilizamos na nossa linguagem de todos os dias não são mais do que magia disfarçada.

As artes de forma geral possuem o poder de conversar com aspectos que muitas vezes sequer temos o conhecimento racional. O inconsciente guarda diversos episódios, medos, traumas e traços de quem nós somos ou desejamos ser. Uma das formas mais eficientes de conseguir conversar com este lado oculto é o lado sensível da imaginação, pois ambos seguem por linguagens parecidas, conversando sem que nem percebamos. Durante este trabalho de conclusão de curso o fazer artístico mais tratado são as narrativas e palavras, mas de forma geral todas as artes nos fazem conhecer aspectos sobre nós mesmos, se estivermos abertos para tal.

As introspecções, pela literatura, atraem as emoções do ouvinte ou leitor e tem a capacidade de liberá-las. [...] A universalização dos problemas é uma garantia de que ela não se encontra sozinha em sua dor. (Schneider; Torossian, 2009, p.139)

A leitura gera um senso de coletividade. Mesmo que o leitor esteja sozinho, enquanto a realiza, ele está conhecendo novas tramas, com pessoas, sejam elas reais ou não, totalmente novas. As aventuras são totalmente desconhecidas, e todas as personalidades também. A sensação de anseio por descobrir o desconhecido cria uma noção de realidade, parecida quando nós mesmos estamos desvendando as próprias incógnitas da vida real.

A conexão pode ser ainda mais forte quando o enredo narra o passado de uma pessoa real, pois além dos pontos antes citados, há a consciência de que assim como com você, as dores ali foram íntimas, as gargalhadas seguidas de lágrimas nos olhos, e os abraços recheados de carinho. Em ambos existe a percepção de coletivo, mas de formas ligeiramente diferentes.

Um dos passos mais importantes para a cura de um sofrimento é não se ver sozinho diante a uma situação assustadora ou traumática, entender-se como um ser pertencente a um meio, um mundo que é de algum ponto de vista seguro. Nise da Silveira foi uma psiquiatra e estudiosa que dedicou grande parte de sua vida à pesquisa e atuação em campo, justamente para entender o valor que o lugar seguro, afeto e artes possuem no tratamento de condições de transtornos mentais.

O foco de seu trabalho tinha como pilar principal sua discordância com o sistema de tratamentos mentais da época em que vivia, em meados dos anos 1930 no Brasil, onde os principais procedimentos para quase todos os transtornos mentais se baseavam em violência, dentro dos espaços manicomiais. Sua dissertação pode parecer muito distante do tema discutido até então, mas para mim o trabalho que Nise realizou em vida conversa muito com tudo o que foi citado. Sua atuação se centralizou nos pacientes marginalizados com síndrome esquizofrênica, e na forma com que a arte, expressão, um ambiente seguro e a coletividade se mostravam meios terapêuticos muito mais efetivos do que qualquer um aplicado dentro da maioria das instituições psiquiátricas brasileiras até então.

Os pacientes, todos envoltos por muito medo e desconfiança com o mundo, mostraram evoluções significativas quando criavam laços verdadeiros de confiança com as pessoas de seu convívio diário, conversavam, se sentiam ouvidos, entendidos, e usavam a arte para acessar lugares de dor que o inconsciente os trazia. A forma artística que Nise mais utilizava em seu ateliê eram as artes visuais, mas existiram pacientes que acabaram se encontrando na poesia. Quanto mais o tempo passava, e mais as conexões iam se tornando mais fortes, era possível ver através de suas artes, antes apenas garatujas, um processo de figuração e reconstrução de seus próprios internos.

Em ambos os casos o entendimento de coletividade dentro do sofrimento, foi capaz de aliviar dores que antes eram muito mais latentes, e a arte conseguiu trazer para fora traumas que só puderam ser vistos por sua capacidade sensível conversar muito com nosso interior, mesmo que nem façamos ideia.

4 OBJETIVO DE CONTAR A HISTÓRIA AMOR-FATI

Amor-Fati é, além da minha primeira história em quadrinhos, o registro do meu momento de catarse sobre o abuso sexual que sofri na adolescência. Sempre admirei o mundo das HQs, mas a realidade é que ainda tentando várias vezes, não conseguia finalizar nenhum projeto.

A sensação era parecida com a de uma chama consumindo um fósforo. Embora fosse latente, era um fogo que se apagava rápido, e hoje mais do que nunca sei que para iniciar e finalizar uma história é preciso muito mais do que um calor passageiro. Principalmente para um primeiro projeto eu sentia que algo muito grande tinha que acontecer dentro de mim, que me mantivesse cem por cento presente. Uma mensagem que fosse tão importante que todas as dificuldades do caminho pareceriam pequenas. E foi de fato o que aconteceu.

Quando os traumas do abuso emergiram para o consciente, foi como se uma parte do meu chão fosse arrancada de mim, nunca havia me sentido tão vulnerável. Perceber o que o abuso tinha feito com meu interior foi com certeza um dos piores momentos que já passei, e no meio de tanta angústia eu recorri a tudo aquilo que pudesse me fornecer qualquer tipo de alívio. A arte.

Após o primeiro choque muitas outras fases aconteceram. Negação, luto por uma versão minha que nunca voltaria a ser a mesma, culpa, raiva e por fim uma extrema indignação de perceber o quão injusta era aquela situação.

Minha forma de lidar com sentimentos muito fortes e dolorosos sempre foi “Desenhar o que se vê, e escrever o que se pensa”, e o que seria isso se não uma história em quadrinhos? Desenhei, desabafei e chorei em muitas folhas, e quando percebi tinha nas minhas mãos a minha primeira obra completa. Começo, meio e fim. Claro que ainda existiam diversos pontos que eu retiraria ou mudaria no futuro, mas estava ali o início de todo o projeto.

Ter a oportunidade de contar Amor-Fati, me deu uma segunda chance. Uma segunda chance para olhar para todos aqueles acontecimentos com outros olhos.

4.1 Libertação

O primeiro motivo que me levou a esboçar toda a primeira versão da história foi entender toda a cronologia dos fatos. Eram muitos sentimentos, memórias confusas, culpas e pensamentos persecutórios. Eu não era capaz de entender o que de fato havia acontecido, onde minhas dores começavam e terminavam, e os motivos que me fizeram passar por toda aquela situação.

O período em que tive a catarse do abuso na adolescência aconteceu pouquíssimo tempo depois da descoberta que sou uma mulher lésbica, estava tudo uma bagunça, e escrever foi a primeira ferramenta para ajudar a colocar as ideias no lugar. Passaram-se cerca de três ou quatro dias de muitas horas ilustrando e escrevendo freneticamente, até sentir um pouco mais leve.

Amor Fati não nasceu como um quadrinho que eu tinha a certeza que queria publicar, esse foi um passo posterior. Tudo começou com dois grandes cadernos, onde eu passei tudo o que se passava dentro de mim desesperadamente. O objetivo não era mostrar ao mundo meus sentimentos de forma coesa, era apenas tentar me libertar, nem que por pouco tempo, de todas aquelas angústias.

Essa grande catarse aconteceu enquanto eu estava em processo de terapia, então entre todos os momentos que poderia ter acontecido, com certeza não foi um cenário ruim, mas não deixou de ser doloroso. As feridas, com o passar do tempo, foram cada vez se cicatrizando, no entanto junto a isso também crescia uma ânsia de querer fazer algo sobre a situação que havia acontecido. Eu tinha a vontade e um caderno cheio de sentimentos extremamente crus. Era o começo de algo.

A decisão de transformar a história em um quadrinho foi realmente muito difícil, era muita exposição. O que me manteve firme na ideia, mesmo com a constante sensação de fragilidade, era o pensamento de que contando o que havia acontecido comigo, pessoas que passaram pelo mesmo poderiam de alguma forma saberem que não estavam sozinhas. Apesar de todos os momentos ruins, eu estava viva, e acabei encontrando no meio do caminho flores que me mostraram as belezas de poder seguir mesmo quando o cenário parece o pior possível.

O irônico de toda a situação é que mesmo que os motivos que eu citei fossem totalmente verdade, não eram os únicos. Claro que eu queria muito poder fazer algo pelo mundo, mas principalmente no início eu estava machucada demais para poder me doar inteiramente para o assunto. Não era apenas pelo mundo, era também por mim mesma. Criar uma comunidade segura para poder conversar sobre abuso, com acolhimento e compreensão; Saber que ao dizer que as pessoas que passaram por situações similares não estavam sozinhas, significava que eu também não estava; Reconhecer que quando eu criava um lugar seguro para estar do lado da vítima, outras vítimas também poderiam me abraçar de volta. Não foi apenas pelo mundo, foi também por mim que decidi contar Amor Fati. Escrever, ver a história finalizada e estar pronta para falar abertamente sobre ela mesmo me vendo vulnerável me libertaram da maior dor que os anos de abuso e homofobia velada haviam me imposto.

Pela primeira vez eu me senti livre, e pronta para começar um novo capítulo.

4.2 Conscientização sobre a homofobia

O assunto que é mais tratado no prólogo de Amor fati com certeza não é a homofobia, e sim o caso de abuso sexual. Mesmo sendo o causador das dores mais agudas, hoje consigo enxergar que o verdadeiro vilão não foram somente os episódios de abuso, esse era apenas a ponta do iceberg, um resultado, consequência.

O responsável por todos os traumas futuros foi em grande parte a homofobia velada que cresce ao nosso redor sem que nem percebamos, silenciosa mas ainda violenta.

A homofobia de que falamos aqui é o conjunto de representações simbólicas negativas e degradantes da homossexualidade, em suas diversas manifestações, assim como ações concretas de opressão, discriminação e exclusão social a que são submetidos ao longo da vida. (Borges, 2022, p.19)

Desde a primeira infância eu sabia que existia algo em mim que de alguma forma se distinguia de um padrão esperado, mas mesmo tendo essa consciência superficial, a possibilidade dessa sensação de culpa ser ligada à minha sexualidade sequer passava pela minha cabeça. Apenas na minha fase adulta tive coragem de pesquisar e tentar entender mais sobre diferentes orientações sexuais, mas ainda assim com um grande receio. No fundo provavelmente eu sabia que quanto mais eu procurasse sobre o assunto de homossexualidade, mais perto estaria de chegar em uma conclusão inevitável. E isso me gerava muito medo. Se admitir minha sexualidade era uma apreensão na fase adulta, quando eu já conhecia fisicamente outras pessoas do meio LGBTQIAPN+, nem consigo imaginar a aflição que me acompanhou durante os anos formativos.

Hoje o cenário político e educativo está já bem diferente daquele que eu vivi nos anos de 2000 e 2010, mas tenho certeza que até hoje situações como as que passei acontecem. Cenários de ouvir falas e piadas homofóbicas vindo de colegas e superiores, seja na escola ou família, eram muito comuns. Uma criança não nasce já com os conceitos do que é certo, ético ou empático formados. As convicções nascem a partir de uma gama muito grande de fatores: o pensamento social do período, as crenças existentes na família do indivíduo, a forma como a escola atua ao ensinar, a própria personalidade da pessoa. Os princípios de uma pessoa são formados de forma muito complexa, e em grande parte por fatores que começam muito antes dela sequer entender quem é. Tudo isso explica um pouco do porquê a maioria dos homossexuais terem passado, nem que por um pequeno período de suas vidas, um fenômeno chamado “Homofobia internalizada”.

Seja por insegurança ou por viverem sua orientação sexual em uma “homofobia internalizada”, grande parte das lésbicas, gays e bissexuais vivem se questionando elementos substanciais como a origem de sua homossexualidade (“Nasci assim?”), a sua permanência (“Poderei mudar?”), a possibilidade de viver uma vida estável (“Serei deixado em paz?”), a necessidade de ser aceito (“Me rejeitarão?”), e até mesmo se isso os fará adquirir um rótulo (“Eles acham que eu sou um(a) louco(a)?”). Questões desse tipo só podem ser entendidas como estratégias para a “sobrevivência social”, por exemplo, adaptar-se ao contexto para “funcionar”. Mas é insuficiente, considerando o alto impacto psicológico, emocional e até físico de ocultar, cancelar ou rejeitar quem somos. (Frigerio; Hoyl, 2021, p. 88)

Toda essa conjuntura criou a circunstância perfeita para que o episódio de abuso pudesse acontecer no futuro: Muitas falas homofóbicas gerando uma enorme homofobia internalizada; a ideologia social que relacionamentos amorosos eram o maior sinônimo de sucesso e felicidade; minha falta de atração por qualquer figura do gênero masculino e a falta de diálogos sobre diversidade sexual e respeito dentro de um relacionamento. Quanto mais o tempo foi passando, meus medos foram crescendo cada vez mais, pois as expectativas que eu deveria estar entrando no estereótipo feminino esperado cresciam cada vez mais, mas minha atração por homens não.

Minha primeira lembrança dos quinze anos, começo do ensino médio, era o grande desespero de perceber que realmente não estava acontecendo comigo o que todos falavam que deveria. Eu via as garotas ao meu redor tendo reações com o gênero masculinas totalmente diferente das minhas, parecia haver um interesse genuíno. Poderiam passar anos, mas eu nunca teria nenhum desejo romântico por homens, mesmo que eu me convencesse a acreditar que as pequenas reações positivas que eu tinha eram equivalentes a essa atração.

Dentro desse cenário caótico minha maior ambição se tornou provar para a minha família e principalmente eu mesma que não havia nada de errado comigo. Eu era totalmente “normal” e não haviam motivos para que tivessem vergonha de mim. Fiquei cega por esse objetivo, e em algum determinado momento o processo bonito que deveria ser se apaixonar e entrar em um relacionamento pela primeira vez se tornou uma fixação. Não importava com quem fosse, poderia ser qualquer um, apenas queria mostrar para mim mesma que minha existência era tão válida e comum como a de qualquer outra mulher. Foi nesse momento que iniciei meu primeiro relacionamento com a primeira pessoa que demonstrou interesse por mim, tudo aconteceu muito rápido e sinceramente a maior parte das interações me deixavam muito desconfortável e angustiada, mas na minha cabeça esse era o menor dos problemas. Eu desesperadamente buscava pelo caminho de garantir continuar sendo totalmente pertencente ao mundo e amada. O medo do desamor era grande demais.

Existem medos de coisas diferentes, e elas se manifestam com diferentes intensidades. Um dos mais comuns - e mais difíceis de processar - é o medo da rejeição. Entre eles, a rejeição da família é apresentada como uma das problemáticas, por que a sociedade construiu todo um relato histórico-cultural no qual a família seria nosso principal espaço de segurança. (Frigerio; Hoyl, 2021, p. 157)

Um dos meus grandes objetivos em “Amor Fati” era então expor a importância de abrir diálogos com todas as idades sobre diversidade sexual e homofobia. Existem inúmeras formas de tratar do assunto, sejam de maneiras mais diretas ou lúdicas, mas ignorar a existência de pessoas LGBTQIAPN+ não elimina suas presenças no mundo, apenas cria cenários mais propícios para violências acontecerem.

4.3 Consenso e não culpabilização da vítima

Em seguida, um dos meus maiores anseios era abrir um canal de comunicação sobre abuso e a não culpabilização da vítima. O sentimento de culpa, e a falta de conhecimento de outras histórias parecidas criaram um senso de solidão. O medo do que poderiam me dizer era paralisante, tão paralisante que por oito anos não consegui trabalhar o assunto nem comigo mesma, quem dirá contar para alguém sobre meus sentimentos.

Por definição, o medo é uma sensação angustiante de um risco ou dano, real ou imaginário [...] Assim, o medo pode ser entendido como mecanismo de defesa, como é o caso em muitos seres vivos. (Frigerio; Hoyl, 2021, p. 156)

Existiram diversas “red flags” que me diziam silenciosamente que o garoto que aparentemente havia se interessado por mim não era uma pessoa confiável, e não foi somente minha intuição, algumas pessoas de fato vieram me alertar que estar ali naquele relacionamento poderia ser algo perigoso. Todos os avisos que recebi na época foram grande parte da culpa que carreguei após o abuso. “Eu sabia

que algo não estava certo e ainda *escolhi* continuar, a culpa de tudo acontecer foi minha”. O que eu não tinha a maturidade emocional para enxergar era o quanto eu também fui manipulada para continuar naquele convívio. Eu com quinze anos, um metro e meio de altura e um emocional muito mal estruturado devido a homofobia velada, não tinha muitos recursos para enfrentar de frente um garoto que além de dois anos mais velho e mais de 30 centímetros mais alto, literalmente ameaçou não apenas a mim, mas também outras pessoas ao meu redor de forma implícita. Ainda é difícil aceitar, mas mesmo se as ameaças não existissem, a culpa nunca deveria ser atrelada a vítima de um abuso, e sim ao abusador, que de fato realizou a violência.

A maior dor física, traumas e pensamentos persecutórios que carreguei só existiram devido ao abuso, mas a violação em apenas aconteceu pela falta de entendimento de questões básicas como: a naturalização de diferentes orientações sexuais, relacionamentos saudáveis e querendo ou não, como identificar um abuso, não apenas físico, mas também psicológico. Quando vemos esses assuntos, podemos pensar que eles são difíceis demais para tratar com crianças, mas não precisam ser. Crenças nascem de diversos fatores, e um deles é como certos tópicos são tratados durante a infância, existem infinitas formas para se conversar sobre um assunto que pareça, à primeira vista, desagradável. O que precisa ser entendido é que a falta de diálogo gera pessoas despreparadas e mais sujeitas a viver situações como as citadas durante esse trabalho.

Expor o ocorrido para as pessoas mais próximas foi de longe um dos cenários mais ambíguos que já vivi. Mesmo que minha mente processasse e tivesse as palavras prontas, meu corpo não permitia que elas saíssem. Para cada nova pessoa uma nova batalha comigo mesma era travada.

Foi apenas depois de um certo período que realmente consegui perceber o quão preocupante era a situação em que eu estava até aquele momento. Eu passei anos me apunhalando em silêncio sem sequer perceber, e isso era injusto. Sempre tive a consciência que entre todos os casos de abusos o meu não chegava perto de ser um dos piores, e mesmo assim causou um dano imenso para a minha saúde mental e próximos anos vividos. Se em mim já doía daquela forma qual deve ser o

peso em vítimas de abusos ainda mais violentos? Elas também se sentiam sozinhas e culpadas como eu?

Grande parte da violência do país é vivenciada por mulheres, e dados apontam que a cada ano o número de feminicídios aumenta. Ciúmes, desejo por separação, machismo. Mesmo que as mulheres em casos de violências domésticas não sejam as culpadas, por que são elas que carregam grande parte do medo após uma violência?

Esse senso de injustiça foi o principal combustível para que as dificuldades de criar e publicar minha histórias parecessem ser pequenas, mesmo que fosse pouco, uma parte de mim precisava sentir estar fazendo algo pela causa de “proteger a vítima de um abuso”, não conseguiria seguir em paz sem isso. Hoje tenho a consciência que se não fosse através de uma história em quadrinhos, seria de outra forma, mas algo surgiria desse sentimento de angústia.

Publicar “Amor Fati” não foi um acontecimento gigantesco para o mundo, e de longe eu sou a mulher com a pior história de abuso, mas o pensamento que compartilhar o que havia acontecido comigo pudesse gerar um pouco de pertencimento a acalento para alguém que pudesse estar precisando ouvir as palavras “você não está sozinho” já fazia todas as dores valerem a pena.

4.4 Potência consoladora das histórias

Nunca podemos voltar. Sei disso agora. Podemos seguir em frente. Podemos encontrar o amor pelo qual nosso coração anseia, mas não antes de nos desapegarmos do luto em relação ao amor perdido há tanto tempo, quando éramos pequenos e não tínhamos voz para expressar os desejos do nosso coração. (Hooks, 2021, p. 26)

Foi durante a intensa pesquisa que fiz sobre o poder curativo das histórias que me deparei com o termo que provavelmente toca o motivo mais profundo da minha ânsia por lançar “Amor Fati”. “A potência consoladora das histórias”.

Contar o que aconteceu comigo não reverteria as violências que sofri, ou faria com que o abusador fosse perseguido pela justiça, também não garantiria que os diálogos sobre homofobia e a importância da não culpabilização da vítima realmente acontecessem, mas uma coisa ela garantia: Poder consolar uma pessoa que tenha passado pelo mesmo, nem que para dizer que ainda sendo doloroso, alguém em algum lugar do mundo a entendia.

Se sentir entendido, pertencente, ouvido e defendido pelas palavras de outra pessoa em um assunto que causa muita dor é o primeiro passo para se libertar de diversas amarras de culpa que uma situação de violência pode trazer.

A primeira vez que tive a catarse de que o que havia acontecido comigo tinha de fato sido um abuso foi lendo uma história. Uma história em quadrinhos, que sequer tinha o abuso sexual como seu tema principal, mas que tocava no assunto de forma sensível e responsável, através dos olhos da vítima. Até ali eu não tinha como imaginar o tamanho da covardia que havia acontecido comigo, mas foi lendo essa história que consegui dar meus primeiros passos para a lucidez.

5 PERGUNTAS ESCOLHIDAS PARA FAZER AO PÚBLICO

Tendo em vista os pontos principais que tive interesse em abordar no quadrinho Amor Fati, elaborei 5 perguntas, cada uma se referindo a um dos temas antes discutidos, sendo eles: histórias como forma de libertação, homofobia, consenso e não culpabilização da vítima e potência consoladora das histórias.

O maior objetivo com esta etapa do projeto era criar uma dinâmica de troca, entendendo como de fato os acontecimentos que pus na história estavam atingindo os leitores. Como em uma roda de discussão, quis fazer perguntas que tocassem nos quatro temas presentes nos capítulos deste trabalho de conclusão de curso. Todas as respostas das perguntas feitas aos leitores serão expostas de forma consensual e anônima, respeitando os limites de exposição de cada um.

O teor das perguntas poderia acabar sendo forte para alguns, então quis ter a certeza de deixar ao máximo o leitor confortável. Todas as respostas do questionário foram opcionais, para que cada um pudesse ver dentro de si aquilo que estava confortável e preparado para dividir, deixando claro desde o princípio o objetivo de transformar o conteúdo das respostas em um trabalho formal.

Na fase de elaboração das perguntas, quis criar algo que ao mesmo tempo fosse sucinto, mas que também se relacionasse com os temas de interesse que eu tinha quando criei o quadrinho.

Ao encerrar a escolha de todas as perguntas, eu encaminhei como forma de formulário para leitores que eu tinha contato. Em minhas redes sociais eu pedi por relatos de leitores que tenham tido contato com minha história e o que acharam dela, as respostas estarão a seguir, no próximo capítulo.

As perguntas escolhidas foram:

1. Entre todos os temas tratados em "Amor-Fati" qual deles mais te interessou?
De alguma forma você acha que se identifica com esse tema? (introdutória)

2. Já houve alguma vez onde contar uma história dolorosa te ajudou a se libertar um pouco da angústia que ela causava? Se sentir confortável poderia contar um pouco sobre? (história como forma de libertação)
3. Qual é o seu maior medo quando vai contar uma situação dolorosa sua para uma pessoa nova em seu convívio social? (não culpabilização da vítima)
4. Saber que toda dor nunca é única e sempre haverá no mundo alguém que te entende e valida por ter passado pelo mesmo te faz sentir de que forma? Existe uma sensação de alívio por não estar sozinho? Ou saber que outras pessoas também passaram pelo mesmo te deixa mais triste? (potência consoladora das histórias)
5. Já existiu alguma história (real ou fictícia) que se relacionou de forma tão profunda com uma dor ou sofrimento, que te ofereceu uma sensação boa de alívio/pertencimento?

6 RESPOSTAS

O formulário com as perguntas foi muito interessante, e trouxe interações muito positivas. Quis deixar claro desde o princípio que mesmo com a finalidade acadêmica, aquele seria um lugar totalmente seguro, onde todas as inseguranças seriam tratadas com respeito e dignidade. Pude perceber muita entrega nas respostas, e esse fato me deixou muito feliz.

Dentro das 5 perguntas, tive em média de 11 respostas em cada, gerando um total de 55 respostas. O número é elevado, e como para mim o objetivo desde o princípio era muito mais instigar uma conversa do que coletar dados precisos, gostaria de compartilhar apenas algumas respostas, as que mais me chamaram atenção por algum motivo, para que o processo de leitura seja mais dinâmico para todos que possam estar lendo nesse exato momento. Mesmo não usando todas as respostas, sou extremamente grata a todos que participaram desse momento tão importante.

- 1) Entre todos os temas tratados em "Amor-Fati" qual deles mais te interessou?
De alguma forma você acha que se identifica com esse tema?

O que mais me pegou foi a comparação de um relacionamento tóxico com um colecionador de borboletas, pois em ambos cenários, o indivíduo acaba impedindo o ser de voar e tira a sua liberdade. Mesmo que pareça óbvio quando um relacionamento não vai bem, quando se vive um, principalmente fragilizada do jeito que a personagem já estava, é difícil se libertar e encontrar um caminho para ser feliz e independente. Me identifico, com certeza. (Participante 1)

É difícil pontuar um em específico, consegui me enxergar em muitas das situações, da inadequação, insegurança, culpa, idealizações suicidas, mas também de ter sido sugada por alguém que entrou na minha vida em um dos meus momentos mais vulneráveis e saiu deixando marcas na minha forma de me relacionar com os outros. Tem sido um processo difícil mas importante tentar me enxergar e me curar. (Participante 2)



A narrativa em torno da dualidade entre a visão da autora sobre si mesma e a visão dos demais ao seu redor se conectou muito comigo, pois é algo que vivencio diariamente. Todos dizem o quanto tenho um brilho, uma boa energia ou como causei um bom impacto nos demais, mas tudo que enxergo é alguém quebrado por dentro. (Participante 3)

Me identifico com me olhar no espelho e sentir um vazio, e ter esse monstro interno que diz coisas ruins a todo momento... (Participante 4)

A noção social de que relacionamentos são a principal fonte de felicidade de uma pessoa. Sim. (Participante 5)



- 2) Já houve alguma vez onde contar uma história dolorosa te ajudou a se libertar um pouco da angústia que ela causava? Se sentir confortável poderia contar um pouco sobre?

com certeza, lido com depressão e TAG ha anos, ja tive alguns altos e baixos, e a passei por burnout mais de uma vez, recentemente ao enfrentar um grande desafio acadêmico, eu surtei e fiquei totalmente improdutiva, mal conseguia levantar da cama, tomar banho e começaram a aparecer feridas, ocasionadas pelo estresse no meu corpo... além de um sentimento de culpa constante por não conseguir fazer essas coisas simples... Após voltar para psicólogo e psiquiatra, estou tendo uma melhora gradual. Com certeza conversar sobre como eu me sentia me ajudou muito, passei a falar com outras pessoas, além da terapeuta, sobre como eu estava me sentindo em relação a tudo isso e o quanto este estava sendo um período difícil. Para minha surpresa, pessoas que eu achei que iriam me julgar e

fazer eu me sentir pior sobre isso, me apoiaram e estão sendo fundamentais nessa minha recuperação. Alerta de gatilho abaixo: Quando eu tinha 6 anos, fui assediada por um primo 7 anos mais velho que eu... a reação da minha família ao descobrir foi bater nele e em mim... Ele já tinha assediado animais e outras crianças mais novas que eu, foram uns 5 casos que a família tinha conhecimento... Após o ocorrido, minha mãe me disse que eu era responsável por ficar de olho nos meus irmãos mais novos para que nada de ruim acontecesse com eles... A partir desse dia, eu nunca mais consegui brincar quando ele estava por perto, ficava tensa e preocupada o tempo todo, vigiando cada passo dos meus irmãos com medo que algo acontecesse com eles (obs, íamos para a casa dele todo fim de semana)... Alguns anos depois, quando eu tinha 11 anos, minha família e eu fomos despejados e tivemos que ir morar na mesma casa que ele, a partir daí minhas crises de ansiedade começaram, eu estava o tempo todo preocupada, tentando evitar que algo ruim acontecesse, eu tinha crises em que eu não conseguia respirar e achava que estava morrendo, minha família me levou ao médico várias vezes mas eu estava fisicamente saudável... morei lá por 2 anos e até hoje tenho pesadelos e não consigo ficar em ambientes que remetam a aquele lugar sem ter um ataque de pânico... depois daquela época eu nunca mais brinquei. Passei anos sem conseguir falar sobre isso, sentia uma culpa absurda por isso ter acontecido comigo e muito medo de ser julgada... após esse colapso que tive esse ano, que me paralisou, e iniciar esse processo de recuperação, consegui falar sobre isso pela primeira vez para uma pessoa de confiança e foi como se eu tivesse libertado um mar que estava comprimido dentro de uma sala dentro de mim, como fazer xixi quando se está extremamente apertado para usar o banheiro, só que muito, muito mais intenso do que isso. (Participante 1)

Infelizmente, não atingi maturidade emocional suficiente para me abrir e compartilhar meus traumas e angústias com ninguém, me sinto envergonhado e acho que as pessoas não poderiam entender o que sinto, mesmo sabendo que isso ajudaria em meu processo de cura. (Participante 2)



Sim. Para mim, dividir minhas dores com outra pessoa me faz sentir melhor e menos sozinha. (Participante 3)

Sim, pequenos desabafos sempre ajudam a descarregar o peso que carregamos. Me senti muito melhor conversando com pessoas que confio sobre amizades tóxicas e abusivas, que me faziam mal e eu

não percebia. A ansiedade e a culpa me consumiam e eu não tinha pra quem contar, porque achava que só tinha a amizade daquelas pessoas. (Participante 4)

Desabafar com meu melhor amigo sobre meus traumas de infância, de como era a vivência em casa e como fui criada, explicar como eu enxergo o mundo por conta dessas coisas, me ajudou a entender melhor o que eu sinto, me senti validada por ter alguém pra me ouvir e dizer que nada daquilo era fútil ou que 'não era nada', me ajudou a me sentir validada. (Participante 5)

3) Qual é o seu maior medo quando vai contar uma situação dolorosa sua para uma pessoa nova em seu convívio social?

Tenho medo de que vão pensar que estou me vitimizando, fazendo drama, tentando chamar atenção ou que estou forçando uma intimidade além do que é permitido. Para além disso tenho medo de que me achem fraca e um fardo, algo que não querem ter que lidar. (Participante 1)

Sinto medo de me expor e me sentir julgada, de estar nesse lugar de vulnerabilidade e as pessoas usarem isso para me machucar (Participante 2)

O medo do julgamento, da rejeição, do menosprezo pela minha vivência, de diminuírem aquilo que passei e como me afetou (Participante 3)

Medo da rejeição e não validação da sua dor. (Participante 4)



A pessoa se sentir incomodada e se afastar como consequência disso. (Participante 5)

- 4) Saber que toda dor nunca é única e sempre haverá no mundo alguém que te entende e valida por ter passado pelo mesmo te faz sentir de que forma? Existe uma sensação de alívio por não estar sozinho? Ou saber que outras pessoas também passaram pelo mesmo te deixa mais triste?

É um sentimento complicado, por exemplo quando descobri que meu abusador tinha outras vítimas eu respirei de certa forma aliviada e pude falar sobre o acontecimento sem me sentir louca e culpada pela primeira vez, mas não deixei de sentir um aperto no peito em saber que outras pessoas provavelmente estavam sentindo a mesma dor. Acho que saber que sua dor é compartilhada torna ela mais palpável e fácil de tentar entender, e só é possível tratar algo que se entende. (Participante 1)

Acho que aceitar que nenhuma experiência é individual ajuda a aliviar a situação que nos encontramos, mas é importante tbm não deixar que isso faça diminuir o que você está sentindo. Infelizmente não temos controle sobre o que as pessoas passam, mas é importante saber nosso lugar nisso tudo. (Participante 2)

Fico triste em saber que mais pessoas passaram pela mesma dor, mas me sinto melhor pelo fato de que não estamos sozinhos, que não é o universo que nos odeia afinal, e não fomos escolhidos para sofrer. (Participante 3)



É triste que todos na maioria das vezes passamos por tanto sozinhos, mesmo sabendo que há alguém para apoiar você, como saber quem será essa pessoa? (Participante 4)

Me sinto aliviada em saber que não sou a única, que tem mais pessoas que me entendem e compartilham de mesmas experiências e que estão dispostas a se ajudar para conviver e superar tais situações (Participante 5)

- 5) Já existiu alguma história (real ou fictícia) que se relacionou de forma tão profunda com uma dor ou sofrimento, que te ofereceu uma sensação boa de alívio/pertencimento?

Às vezes as histórias podem causar gatilhos mas também dependendo da forma que tratam a situação/temática servem de acalento. Acredito que no processo de se culpar e se machucar acabamos nos isolando e deixando tudo preso e revivendo traumas repetidamente, assistir, ler ou ouvir sobre uma história que se assemelha à minha é um escape desse lugar escuro da minha cabeça, me pego chorando copiosamente com diversos filmes, livros e hqs e a sensação é quase a de ter saído de uma boa sessão de terapia. Tenho dificuldade ainda em dar nomes aos bois, em chamar as coisas pelo o que foram e são, me relacionar com histórias alheias me ajudam indiretamente a fazer isso. (Participante 1)

Geralmente uso as histórias para sair da minha realidade e encontrar conforto num mundo fictício, mas com frequência elas me remetem a coisas da minha realidade que me fazem refletir sobre o meu próprio mundo. Confesso que costumo fugir de histórias que se assemelham as minhas dores porque é desconfortável olhar para elas, mas quando me abro a isso me sinto bem, principalmente se o personagem consegue lidar com os desafios decorrentes delas e tem uma melhora, me dá esperança de que eu também vou conseguir e que eu não tô sozinha. (Participante 2)

Teve um filme da Netflix, "Crush à Altura" (Tall Girl) em que a protagonista era uma garota super alta, foi a primeira vez que me senti representada em filme clichê adolescente sabe? Onde vi minhas inseguranças seres representadas em um personagem não tão comum na nossa realidade aqui, eu chorei vendo o filme mesmo ele não sendo triste, ver os pequenos problemas do dia a dia que eu sempre passo mas ninguém entende o quanto afetam mulheres altas, serem retratados e validados em uma mídia assim foi incrível! (Participante 3)

Sim, acho que 500 dias com ela. Mas não de alívio, apenas pertencimento. É uma obra que sempre acabo revisitando. (Participante 4)

Sim. E acredito que esse é um dos poderes mais bonitos que as histórias possuem. (Participante 5)

A sua história de vida e superação (Participante 6)

7 RELATOS

Ao longo da produção e conversas após a publicação, recebi muitos relatos. Relatos de solidariedade, de alívio pela não solidão, de casos de abusos que elas mesmas passaram, de dor, mas também de felicidade por ter em mãos aquele projeto. Cada uma dessas conversas ou mensagens me tocou de forma muito profunda, e mesmo com o tempo passando, ainda me lembro vividamente dos momentos mais marcantes como se fosse uma tatuagem em minha pele.

Em homenagem a confiança que cada leitor que deu sua opinião ou contou um pouco de sua história, gostaria de também deixar aqui neste trabalho de conclusão de curso minha marca de agradecimento. A seguir estão algumas ilustrações feitas por mim que representam alguns dos relatos que recebi ao longo da jornada de “Amor Fati”, pois essa é minha forma mais pura de representar que nunca haverá dor vivida totalmente só. O mundo não nos odeia, e se não estivermos fortes naquele momento, sempre haverá alguém que de alguma forma poderá ilustrar, representar o invisível.

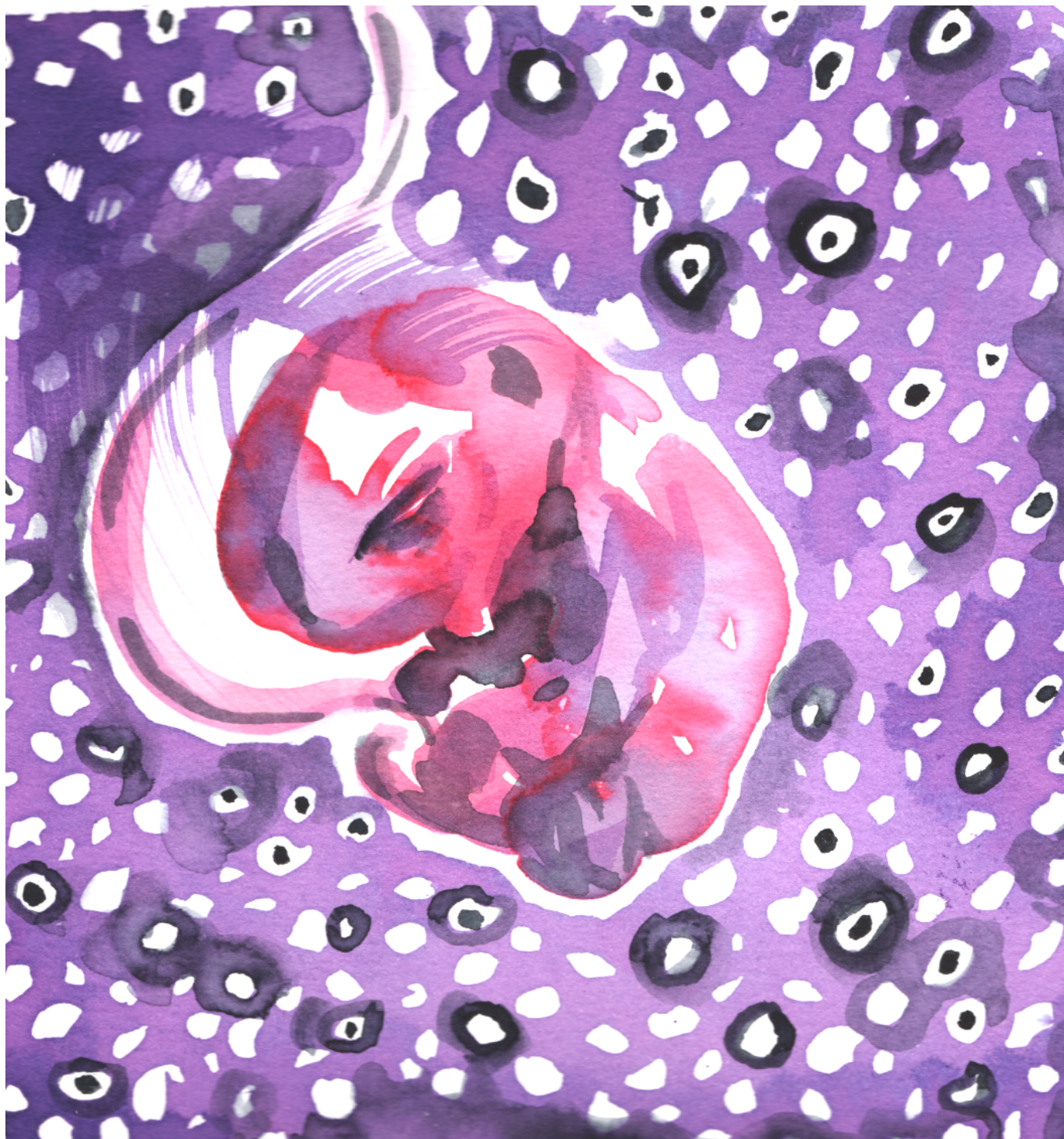
Cada obra foi realizada com a técnica de aquela, assim como a história em quadrinhos “Amor Fati”, e leva como título um relato que recebi durante a estrada que percorri enquanto escrevia. Não há dor solitária.

Figura 1 - “Quem te vê tão completa não imagina as lutas e dores que vc precisa enfrentar diariamente”



Fonte: De autoria própria (2024)

Figura 2 - “A maior força está na coragem de se mostrar vulnerável”



Fonte: De autoria própria (2024)

Figura 3 - “Tenho medo do que vão achar de mim”



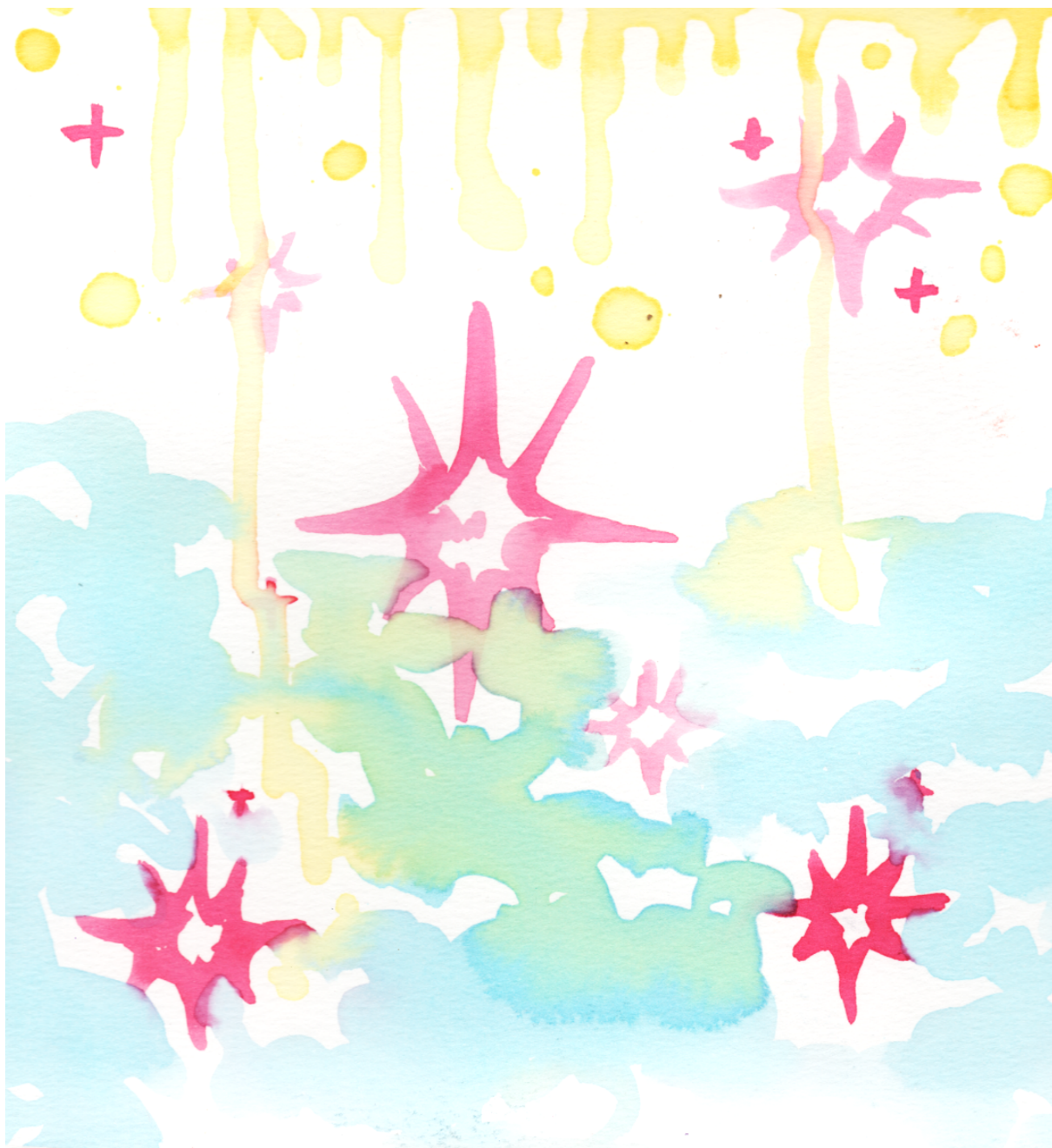
Fonte: De autoria própria (2024)

Figura 4 - “Nunca tive coragem pra contar, mas também sofri abuso (representar que ouvi isso de muitas pessoas)”



Fonte: De autoria própria (2024)

Figura 5 - “saber que não estamos sozinhos é reconfortante”



Fonte: De autoria própria (2024)

8 CONCLUSÕES FINAIS

Todo o processo de elaboração de “Amor Fati” foi muito especial, não apenas por mim, mas pelas pessoas que estiveram e estão comigo. O sentido da vida e felicidade para mim está justamente no ato de cativar as pessoas de alguma forma, nos laços e uniões humanas que somos capazes de criar em vida, e ter tido a força para lançar esta história, mesmo com todos os medos, me aproximou de pessoas maravilhosas.

Escrever histórias não se limita ao âmbito teórico de como se forma um bom roteiro ou personagens, esses são apenas pequenos pedaços de uma fração muito maior. Narrativas são capazes de tocar no lugar mais profundo que nós seres humanos temos. Ela cura, instiga, inspira e cativa, pode até machucar, mas sempre terá o potencial de mostrar algo muito além das palavras ou ilustrações que a formam.

Sempre tive interesse por quadrinhos, mas foi durante a graduação, e principalmente a escrita deste TCC que entendi de onde veio todo esse amor. Todos têm algo para contar, e todo medo pode ser reestruturado em algo que pode ser lindo.

REFERÊNCIAS

BETTELHEIM, Bruno. **A psicanálise dos contos de fadas**. 36ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2018.

BORGES, Klecius. **Muito além do arco-íris**: Amor, sexo e relacionamentos na terapia afetiva. São Paulo: Edições GLS, 2022.

FRIGERIO, Rafaella; HOYL, Jaime Parada. **Guia prático para sair do armário**: para você e aqueles que desejam evoluir. Curitiba: Editora Appris LTDA, 2021.

HOOKS, Bell. **Tudo sobre o amor**: Novas perspectivas. São Paulo: Editora Elefante, 2021.

LEMO, Ana Carolina; SILVA, Nyêdja Cariny Gomes. A função terapêutica da arte de contar histórias. **INTERSEMIOSE**, ano I, vol. 01, n. 01 • Jan/Jul 2012. Disponível em: <https://www.neliufpe.com.br/wp-content/uploads/2012/06/01.pdf>. Acesso em 12 nov. 2024.

SCHNEIDER, Raquel Elisabete Finger; TOROSSIAN, Sandra Djambolakdijan. Contos de fadas: de sua origem à clínica contemporânea. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 15, n. 2, p. 132-148, ago. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682009000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 nov. 2024.

SILVA, Larissa Carla de Almeida et al. O efeito terapêutico do ato de ouvir e contar histórias em um setor de tratamento oncológico: Relato de experiência. **GEP NEWS**, Maceió, n.1, p. 38-43, jan./mar. 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/download/4680/3286/16608>. Acesso em: 23 jan 2025.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ALMEIDA, Wilson. Além da Catarse, além da integração, além da catarse de integração. **Revista brasileira de Psicodrama**, São Paulo, vol.18 no.2, 2010. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932010000200005#:~:text=%C3%89%20de%20Freud%3A,pedem%20para%20acreditar%20em%20magia. Acesso em: 13 out. 2024.

ANDREWS, Ryan. **Este era o nosso pacto**. São Paulo: Conrad Editora, 2021.

BARONE, Leda Maria Codeço. Narrativa e cura: a função terapêutica da palavra. **Cadernos de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 18-27, jun. 2004. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-10492004000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 ago. 2024.

BRECCIA, Alberto. **Sonhos Pesados**. São Paulo: Comix Zone, 2022.

BUNN, Cullen. **Condado Maldito**. Rio de Janeiro: Darkside Books, 2020.

CONTI, Fábio Donini; SOUZA, Audrey Setton Lopes de. O momento de brincar no ato de contar histórias: uma modalidade diagnóstica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 98-113, mar. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 nov. 2024.

FREITAS, Amanda. **The Flower Pot**. São Paulo: Editora JBC, 2022.

ILUSTRALU. **Arlindo**. São Paulo: Seguinte, 2022.

LOPUTYN. **Francis**. Rio de Janeiro: DarkSide Books, 2019.

MAROH, Jul. **Azul é a cor mais quente**. São Paulo: Martins Fontes, 2013.

NAGATA, Kabi. **Minha experiência lésbica com a solidão**. São Paulo: NewPop, 2019.

NEVES, André. **Lá fora**. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2022.

NOGUEIRA, Marina. **Nossas Estrelas**: sublimando através da literatura infantil. 2017. 1 CD-ROM. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado - Artes Visuais), Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, 2017.

PINKOLA, Clarissa. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

RUBIRA, L. O amor fati em Nietzsche: Condição necessária para a transvaloração?. **Polymatheia - Revista de Filosofia**, [S. l.], v. 4, n. 6, 2021. Disponível em:

<https://revistas.uece.br/index.php/revistapolymatheia/article/view/6516>. Acesso em: 26 jan. 2024.

SANTOS, Rita de Cássia Alves Lopes dos. Reflexões sobre a arte de contar histórias. **Revista Educação Pública**, v. 20, n. 5, 4 fev. 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/5/reflexoes-sobre-a-arte-de-contar-historias>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SILVEIRA, Nise da. **Imagens do Inconsciente**. Rio de Janeiro: Alhambra, 1981.

TAMAKI, Mariko. **Laura Dean vive terminando comigo**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2019.

TRILLO, Carlos; BRECCIA, Alberto. **Era outra vez: O lado sombrio dos contos de fadas**. São Paulo: Comix Zone, 2022.

TSAL, Karen Mei. **Kaminhos e Konversas: uma história (em quadrinhos) no IA**. 2022. 206p. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Artes Visuais), Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, 2022.

VALENZUELA, Sandra Trabucco. Conto de fadas: origens, conceitos e reflexões sobre o gênero. **Revista USP**, São Paulo, n. 140, p. 89-106, jan/mar 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2024/03/8-Sandra-Trabucco.pdf>. Acesso em: 23 jan 2025.

VEHLMANN, Fabien. **Satânia**. Rio de Janeiro: DarkSide Books, 2022.

VILLELA, Jéssica de Sousa; SOUZA, Audrey Setton Lopes de. O uso de histórias na clínica psicanalítica: uma experiência em oficina terapêutica com crianças em grave sofrimento psíquico. **Revista Brasileira de Psicanálise**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 89-104, jun. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2015000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 nov. 2024.

WANG, Jen. **O Príncipe e a Costureira**. Rio de Janeiro: DarkSide Books, 2020.

WILLIAN, Wagner. **Silvestre**. Rio de Janeiro: Darkside Books, 2019.