

ISEPE

GABRIELA FARIAS RIBEIRO DE VASCONCELOS

**FOME DE QUÊ?**  
GRUPO DE ARTETRAPIA COM MULHERES OBESAS

RIO DE JANEIRO  
2010

**GABRIELA FARIAS RIBEIRO DE VASCONCELOS**

**FOME DE QUÊ?  
GRUPO DE ARTETERAPIA COM MULHERES OBESAS**

Monografia de conclusão de curso a ser apresentada ao ISEPE, com requisito parcial a obtenção do título de especialista em Arteterapia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Ms. Ângela Phillipini

Rio de Janeiro

2010

i

Dedico este trabalho a todos  
que sofrem dessa doença que  
leva ao isolamento social e  
emocional.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus que me encaminhou para esse lugar dando pistas.

Aos meus pais por eu ser quem eu sou hoje

Ao meu marido Marco Paulo que sempre me apóia e incentiva nos meus ideais.

A Eliana Nunes Ribeiro que muito me ajudou a trilhar esse caminho.

A Ângela Philippini pela orientação assertiva.

Ao meu grupo da PG7, me alegrando e me ajudando a pertencer de forma autêntica e pensar alto.

A todos os professores que passaram e contribuíram de alguma forma.

E certamente a minha boa vontade, sem ela nada é possível!

“As pessoas são solitárias porque elas constroem paredes em vez de pontes.”

Joseph Fort Newton



Imagem I - Ponte do Acaba - Mundo sobre o Rio Jequitinhonha, entre Currálinho e Capivari.

## RESUMO

A proposta deste estudo é fazer um estudo exploratório de como a Arteterapia pode contribuir para o tratamento da obesidade. Investigar como a presença de um corpo obeso representa um excesso que disfarça uma falta e uma enorme necessidade de ser notado indicando a falta de amor, estando o prazer e alegria sucumbidos pela compulsão alimentar e compreender como a arteterapia pode contribuir para o autoconhecimento, para um possível saciamento da fome anímica, amenizar o isolamento que torna as pessoas mais obesas e solitárias.

Palavras chaves: Arteterapia, obesidade, isolamento, desnutrição anímica, crescimento emocional, individuação.

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to do an exploring study of how can Art Therapy be used when treating obesity. To investigate how can the presence of an obese body represents an excess that disguises needs and an enormous necessity of being noticed, which indicates lack of love, pleasure and joy being replaced by compulsive eating behaviour and understand how can Art Therapy contribute for self knowledge, for a possible fulfilment of that hunger in the soul and to relief the isolation that makes people more obese and lonely.

Key words: Art Therapy; obesity; isolation; malnutrition of the soul; emotional growth; individuation

## LISTA DE IMAGENS

<b>Imagem I</b> – Ponte do Acaba Mundo rio Jequitinhoca entre Curalinho e Capivari .....	4
(extraída do site: <a href="http://www.minasdehistoria.blog.br/2008/08/chichico-alkmim-e-a-fotografia-em-diamantina">http://www.minasdehistoria.blog.br/2008/08/chichico-alkmim-e-a-fotografia-em-diamantina</a> Acessado em: 02/11/2009)	
<b>Imagem II</b> – Solidão .....	5
(extraída do site: <a href="http://www.sampa.art.br/biografiabotero/galeria">http://www.sampa.art.br/biografiabotero/galeria</a> . Acessado em: 05/11/2009)	
<b>Imagem III</b> – Maternidade (Foto da autora 2009) .....	12
<b>Imagem IV</b> – Burka (Foto da autora 2009) .....	24
<b>Imagem V</b> - Gaiola .....	24
<b>Imagem VI</b> - Confeção de flores do grupo de mulheres na GRACO .....	26
<b>Imagem VII</b> – Mãos do grupo de mulheres na GRACO .....	33
<b>Imagem VIII</b> – Mãos do grupo de mulheres na GRACO .....	36
<b>Imagem IX</b> – Pintura em Aquarela de uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO .....	38
<b>Imagem X</b> – Fantoche confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO .....	40



<b>Imagem XI</b> – Modelagem em D.A.S. confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO .....	43
<b>Imagem XII</b> – Modelagem em D.A.S. confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO.....	44
<b>Imagem XIII</b> – Confecção de caixa em MDF por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO .....	45
<b>Imagem XIV</b> – Produção de Hilton aluno da PG7-POMAR .....	46

## SUMÁRIO

Resumo .....	v
Abstract .....	vi
Lista de imagens .....	vii
Apresentação .....	1
Introdução .....	2
Capítulo I – Obesidade .....	5
1.1- A obesidade como um sintoma .....	5
1.2- Obesidade e comportamentos regredidos: .....	15
Capítulo II – Arteterapia como alternativa para grupo de mulheres .....	26
Capítulo III .Arteterapia com grupo de mulheres obesas como possibilidade de encontro .....	33
1.1 – Casuística .....	36
Conclusões e recomendações .....	47
Referências .....	49

## APRESENTAÇÃO

Durante um curso de arte-educação tive a sensação ativar os meus sentidos através do manuseio com os materiais de arte (tintas, argila, linhas) e atividades com expressões corporais. Voltei a produzir flores de crochê para enfeitar minhas blusas, a modelar biscuit e sentir muito prazer em trabalhar com as mãos. Fiquei estimulada como a vida ficou mais colorida e da mesma forma que desejava transformar aquelas blusas, passei a desejar transformar aspectos desagradáveis no meu trabalho. Conheci a Arteterapia e foi em busca de um brilho no olhar profissionalmente e em outras áreas da minha vida que cheguei na Clíncia Pomar – localizada na Rua Engenheiro Adel no Bairro da Tijuca para o meu primeiro dia de aula no curso de Pós Graduação Latu Sensu.

Ao longo do curso fui me surpreendendo e encantando com as oportunidades de transformação psíquica que a arte possibilita. A escolha por estagiar com um grupo de mulheres obesas e pesquisar sobre obesidade e como a arteterapia pode contribuir para amenizar os sintomas dessa doença tem a ver com a observação de pessoas obesas e a forma como vivem isoladas e solitárias. No entanto, essa não é uma afirmação de que toda pessoa obesa sintam-se infeliz com o seu próprio corpo, porém este estudo destina-se as pessoas que sentem-se solitárias e excluídas por sua obesidade.

No Capítulo I iniciei um estudo sobre a obesidade e seus sintomas psíquicos, pesquisando um pouco sobre as possíveis origens da fome e as questões que levam o obeso a ingerir excessos de comida, mesmo sabendo que estão lesando e deformando o seu corpo e saúde, e alguns fatores que levam pessoas a sentirem-se mais a vontade com a comida do que com as pessoas.

No Capítulo II apresentei alguns conceitos sobre o que é arteterapia e suas contribuições na vida das pessoas.

No Capítulo III refletirei sobre possibilidades de uma ruptura do isolamento com a ajuda da arteterapia e das experiências ocorridas no Estágio no espaço da ONG- GRACO<sup>1</sup> com um grupo de mulheres aguardando para se submeterem à cirurgia bariátrica.

---

<sup>1</sup> Grupo de Resgate a Autoestima e Cidadania do Obeso. ONG sem fins lucrativos que faz um trabalho de prevenção contra a obesidade e auxilia os obesos de pré e pós operatório das cirurgias de obesidade

## INTRODUÇÃO

### Socorro

Socorro, não estou sentindo nada  
Nem medo, nem calor, nem fogo  
Não vai dar mais pra chorar  
Nem pra rir  
Socorro, alguma alma mesmo que penada  
Me entregue suas penas  
Já não sinto amor nem dor  
Já não sinto nada  
Socorro, alguém me dê um coração  
Que esse já não bate nem apanha  
Por favor, uma emoção pequena, qualquer coisa  
Qualquer coisa que se sinta  
Tem tantos sentimentos, deve ter algum que sirva  
Socorro, alguma rua que me dê sentido  
Em qualquer cruzamento,  
Acostamento,  
Encruzilhada  
Socorro, eu já não sinto nada.

*(Arnaldo Antunes e Alice Ruiz)*

### 1.1- JUSTIFICATIVA

A obesidade é um problema considerado de saúde pública na atualidade e atinge indivíduos de todas as classes sociais. Poderá ser de etiologia hereditária e constitui-se em um estado de má nutrição em decorrência de um distúrbio no balanceamento dos nutrientes, induzido entre outros fatores pelo excesso alimentar. O peso excessivo causa problemas psicológicos, frustrações, infelicidade, além de uma gama enorme de doenças lesivas. O aumento da obesidade tem relação com: o sedentarismo, a disponibilidade atual de alimentos, erros alimentares e pelo próprio ritmo desenfreado da vida atual. Faz-se necessário estudar esse tema devido à vasta quantidade de pessoas que sofrem com esse problema de forma isolada, sendo o assunto relevante social e academicamente.

No que diz respeito à alimentação desregrada, Curvo (2006) fala sobre o Potencial organizador que “é o nome dado a algo que trazemos conosco, como se fosse um instinto ou uma intuição em relação à própria proteção” (p.13). Fala-nos também que “O hábito de comidas gordurosas,

excessos de doces ou de álcool minam a nossa capacidade de discernimento e intuição” (p.17). A partir dessa premissa podemos entender que após anos abusando desses alimentos pode a pessoa prejudicar o contato com seus sentimentos e identidade.

Segundo alguns estudos, a obesidade pode ser relacionada a dois fatores preponderantes: a genética e a nutrição irregular.

Cabe então perguntar: Qual seria a origem dessa forma desenfreada de buscar conforto na comida? Seria uma desnutrição anímica que se confunde com fome de alimentos inadequados, de forma desenfreada, lesando seus corpos e gerando cada dia mais infelicidade e responsabilizando o excesso de peso como toda a causa das dificuldades, impossibilitando assim a visão de outras áreas da vida?

## 1.2- PROBLEMA

Esse estudo visa refletir como a arteterapia pode contribuir para a compreensão de elementos causadores dessa fome que leva a pessoa a buscar na comida o alívio e conforto para viver. Buscando identificar “*fome de que*”, uma vez que essa necessidade de nutrição em excesso poderia configurar uma “*desnutrição anímica*”.

Pretende-se ao final dessa pesquisa reunir alguns dados para refletir sobre essa tentativa de preencher um vazio com excesso de comida, poderia ser beneficiada com estratégias de arteterapia, ativando e restaurando potenciais organizadores e permitindo a construção de limites saudáveis que configurem o momento de parar de alimentar-se e deste modo ouvindo e validando a intuição que pode estar sendo anestesiada com estes excessos alimentares.

## A ARTERAPIA PODE AUXILIAR NA IDENTIFICAÇÃO DESSA FOME E NA POSSÍVEL SACIEDADE?

Viver no estado de **hambre Del alma**, de alma faminta é sentir uma fome insaciável. Nessa situação a mulher arde de fome por qualquer coisa que faça voltar a se sentir viva. (ESTES)

Este estudo levará em consideração que ao mesmo tempo em que adoecemos fisicamente estamos simbolizando também causas anímicas. A tomada de consciência de nossas doenças possibilita contactar aspectos que necessitam serem vistos e cuidados, auxiliando a ultrapassar os percalços do caminho da individuação.

O objetivo de tratar este tema olhando também para suas causas psíquicas, que estão para além da fisiologia do corpo obeso faz-se necessário, uma vez que o indivíduo pode até emagrecer, mas vai ter que se cuidar pelo resto da vida para não engordar novamente. É por isso também que, a longo prazo, regimes restritivos não resolvem. Com eles, a pessoa emagrece rapidamente, mas não consegue suportar, por muito tempo, as restrições impostas pelo regime, e volta a engordar. É o chamado "*efeito sanfona*", o massacrante vai-e-vem do ponteiro da balança que pode gerar outras formas de se entorpecer para não entrar em contato com a realidade anímica. Como, por exemplo, as pessoas que pararam de usar a comida para suprir o vazio psíquico, mas a substituíram por outras compulsões, como: compras, álcool, sexo, etc...

O Estudo Monográfico foi realizado concomitante ao acompanhamento de um grupo de mulheres que sofrem de obesidade, na faixa-etária entre 30 e 60 anos no espaço da ONG-GRACO - Grupo de Resgate a Autoestima e Cidadania do Obeso.

O objetivo primordial nesta investigação foi pensar em estratégias de apoio da auto-estima e cidadania de obesos. E foi realizado simultaneamente com o estágio de arteterapia, em que foi selecionado um grupo de mulheres obesas e insatisfeitas com o próprio corpo, com a proposta grupal de reconstruir a imagem corporal através da cirurgia, buscando novos sentidos para suas vidas.

Foi desenvolvido através do método bibliográfico de pesquisa, complementado por registro, e avaliação da casuística proveniente deste grupo de estágio que foi desenvolvido através de diferentes modalidades plásticas e expressivas.

## CAPÍTULO I

### OBESIDADE

A mulher que foi privada da sua verdadeira vida da alma pode dar a impressão de estar “limpa e penteada”, mas por dentro ela está repleta de dezenas de mãos que imploram e de bocas vazias. Nesse estado, ela aceita qualquer alimento independente das suas condições e dos seus efeitos porque está tentando compensar perdas anteriores. (ESTÉS, 1994, p.288)

#### 1.1 - A obesidade como um sintoma:



Imagem II - Solidão

Embora o capítulo pretenda abranger o assunto obesidade, para tratar dessa temática é necessário pensarmos na definição de fome que segundo Abramovay (1985), a definição de fome parcial ou específica é importante porque não só por insuficiência de comida se tem fome, mas também por monotonia ou desequilíbrio alimentar.

Na concepção de Jackson (1943), “é difícil não pensar em comida quando se está constantemente faminto ou ameaçado pela fome”. Para quem tem fome, e nesse caso falamos de

fome de alma<sup>2</sup>, a abundância de alimento implica em uma grande liberdade, e a oportunidade de não prestar atenção em outros assuntos além da próxima refeição e busca de estratégias para eliminar o excesso de peso adquirido com os abusos de alimentos inadequados.

Esse desequilíbrio traz uma necessidade de superar o desejo com comida, pessoas ou coisas exteriores, que nem sempre trazem a satisfação integral, pois, ao passar o efeito do que foi utilizado para aliviar a angústia, que tem o formato de “fome”, o mal estar retorna.

A Organização Mundial de Saúde, em 1949, definiu saúde como um “completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença”. Apesar dos quase 60 anos que nos separam dessa definição, no dia-a-dia de ambulatórios e hospitais trabalha-se com um conceito de saúde que reduz a saúde à sua dimensão de ausência de doenças. Desse modo, a quase totalidade de ações voltadas à saúde se restringem às medidas de recuperação e de proteção da saúde ou, ditas de outro modo, ao tratamento e à prevenção das doenças. Na realidade não se pensa em saúde e sim em doenças. A recuperação e a proteção da saúde (tratamento e prevenção de doenças) são essenciais e indispensáveis sob todos os pontos de vista, mas não significam promoção da saúde. O conceito e, principalmente, a prática da promoção da saúde, implica numa mudança de base ideológica. (FONSECA, 2008)<sup>3</sup>

Woodman (1980, p.54) defende a idéia de que os mecanismos que levam um alcoólatra a beber não diferem dos que levam o obeso viciado em carboidratos... a devorar bolos e doces. Ambos os mecanismos constituem uma forma de vício.

No caso de dependentes de drogas a medicina poderá contribuir com a desintoxicação de um fígado atormentado, porém como nos diz Zoja (1992):

O bom funcionamento do fígado não está entre valores da psicologia profunda, e esta última, de sua parte, tem como meta vista a superação de determinadas contradições e de determinados sofrimentos psíquicos inconscientes. (p.14)

A questão da obesidade opera dentro dos mesmos padrões psíquicos do toxicodependente. O tratamento precisa ser efetuado com o real desejo do paciente, somente com uma motivação profunda, para que o mesmo possa ter uma visão equilibrada de si mesmo trazer a fertilidade para a vida, pois associando o estado do obeso com o toxicodependente.

---

<sup>2</sup> É importante lembrar que tanto Freud como Jung usaram a palavra alma ("seele" em alemão) para expressar a experiência da interioridade.

<sup>3</sup> <http://www.ufmg.br/congressodesaude/blog/revisitando-o-conceito-de-promocao-da-saude.html>



O tratamento é imposto pelos familiares ou pelos colegas do interessado, no auge de uma fase aguda que evidencia o seu comportamento anti-social. Passada a tempestade e obtidos talvez os primeiros resultados da terapia, as pressões diminuem e o interessado retoma a vida que levava antes, mesmo porque pôs em ordem por certo tempo a sua consciência. (ZOJA, 1992, p.14)

Woodman conceitua obesidade como primária e secundária:

A obesidade endógena ou primária se desenvolve a partir do interior; a obesidade exógena ou secundária requer um excesso de alimentação. As calorias excedentes são armazenadas nas células adiposas na forma de triglicerídeos. Em termos anatômicos, os triglicerídeos podem ser armazenados em células adiposas preexistentes, provocando o aumento do tamanho dessas células, ou por meio da formação de novos adipócitos, ao aumento do seu número. Nos primeiros anos de vida, a multiplicação celular é o fator causal predominante do crescimento do tecido adiposo; mais tarde contudo, o número de células torna-se fixo, a partir de então, o tecido adiposo se expande ou encolhe quase exclusivamente por meio de mudanças no tamanho das células gordurosas. Ao que parece, a idade em que o número final de células é alcançado, ponto a partir do qual se estabiliza é aos vinte anos ou pouco antes disso. Na obesidade, há uma desorganização do processo ordenado de crescimento do tecido adiposo, tanto em termos da dimensão celular como em termos do número de células. (1980, p.13)

Como a saúde requer abordagem integral e integradora da pessoa e não pode excluir nem privilegiar aspectos sejam eles biológicos, sociais, comportamentais ou culturais, pode-se pensar na obesidade como uma das conseqüências da tentativa de preencher com comida uma enorme falta referente a um ou mais desses aspectos, sobretudo a carência da alma. Esse estudo visa pesquisar como a arteterapia pode auxiliar na nutrição dessa alma e de como o caminho da individuação pode dar pistas de outras formas de prazeres para além da comida em excesso, para suprir essa falta.

Em alguns casos em que a comida é utilizada como a distração, a culpa por saber que não é sadio a pessoa exceder-se em seu uso, cumpre a função de dar vazão e materializar o mal estar que não se é capaz de nomear, então esse ciclo vicioso de comer, e de sentir-se mal por fracassar no propósito de comer de forma saudável, fica no lugar conhecido para nomear o mal estar e assim os assuntos relevantes são negligenciados.

Quando o sujeito encontra-se em estado emocional integrado, tem a capacidade de perceber melhor a sua volta, ser autor do próprio destino, pois consegue estabelecer conexões mais adequadas com tudo o que está acontecendo a seu redor.

Podemos encontrar relações das características de crianças desnutridas com mulheres obesas, pois nesse caso o excesso se apresenta para disfarçar a falta de alguma coisa que é preenchida

com o excesso de comida, de forma autodestrutiva. O corpo e a mente do obeso reagem à comida de uma forma diferente do corpo e da mente de uma pessoa que não tenha dependência por comida. Sabemos também que o fato da pessoa estar obesa não quer dizer que esteja bem nutrida, pois uma das características da desnutrição como nos diz Abramovay (1985), é a apatia, o marasmo, a pouca manifestação de interesse pelo ambiente que as cerca.

Assim como a fome física rói o indivíduo de forma lenta e paciente, a obesidade vai “roubando a vida” das pessoas com a mesma estratégia. As pessoas vão aliviando suas angústias com comida, e como nos diz Woodman (1980, p.52) “quando a comida preenche necessidades emocionais, a saciedade ou não é reconhecida ou é ignorada fisiologicamente” e assim o processo vai contribuindo para que a pessoa vá perdendo seu contato com a própria alma, deixando de se olhar no espelho, parando de perceber o que está sentindo, perdendo o contato com o que realmente importa, e começando a viver de projeções e escravizadas pelo ego.

A salvo de uma escassez de alimentos imposta por fatores externos, estamos mais livres que nunca para projetar nos alimentos significados que nada têm a ver com mitigar necessidades alimentares, buscando com isso, através do comer, satisfazer nossas necessidades afetivas ou de realização sexual, ou dissimular raiva e dores. (JACKSON, 1943, p.11)

Na psicologia Junguiana, o ego é freqüentemente descrito como uma pequena ilha de consciência flutuando no mar do inconsciente. Complementando estas idéias Estes (1994) nos ensina que:

No início da nossa vida, o ego sente curiosidade a respeito do mundo da alma, mas com enorme freqüência ele está interessado na satisfação dos próprios desejos. O ego nasce em nós, a princípio como um potencial, e é moldado, trabalhando e preenchido com idéias, valores e deveres pelo mundo que nos cerca: nossos pais, nossos mestres, nossa cultura. (p.339)

Neste contexto a arteterapia possibilita externalizar a energia criativa que precisa ser elaborada, extravasada para ser renovada, sendo utilizada como um veículo para a expressão da personalidade total de cada indivíduo. É da matéria-prima não elaborada do inconsciente que nossa mente consciente desenvolve-se, amadurece e expande para incluir todas as qualidades e potenciais que temos.

A arteterapia busca a integração dos indivíduos propiciando através do fazer artístico, a unidade como uma forma de olhar, pois o mundo que nos cerca costuma ser percebido através do

ponto de vista dos pólos, pares opostos, bom e mau, dentro e fora, certo e errado, masculino e feminino.

Levando em consideração que toda unilateralidade é perigosa, ressaltamos o que Cavalcanti (1993) afirma sobre o lado solar, quando vivido de maneira unilateral, resseca e torna rígido e árido o psiquismo. A busca de equilíbrio emocional acontece pela integração de opostos, constituindo a individuação, que para Jung é designada como um processo através do qual um ser torna-se um “*individuum*” psicológico, isto é, uma unidade autônoma e indivisível, uma totalidade.

Jung qualificou também outros aspectos da estrutura de personalidade como a *persona*, a face externa da psique, vista pelo mundo e à face interna deu o nome de *anima* para os homens e *animus* para as mulheres. Ou seja, os homens têm uma energia feminina em sua psique, chamada *anima*, e as mulheres uma energia masculina em sua psique chamada *ânimus*. Elementos que se inconscientes não elaborados e não integrados podem ser muito prejudiciais e serem considerados possíveis causas que contribuem para obesidade, uma vez que podem referir-se à complexos paternos e maternos, na medida que o *ânimus* corresponde ao Logos paterno, assim como a *ânima* corresponde ao Eros materno.

Em outra referência sobre estes temas Jung enfatiza a importância de integrar os aspectos Logos/Eros da interação completa *Yang-Yin*.

Em outras questões, de acordo com Alonso (2006), diferentemente da medicina ocidental, a chinesa procura combater as causas da doença e não seus sintomas e tal como a arteterapia busca fortalecer a saúde. Com base nas teorias da dualidade *yin-yang* e dos cinco elementos, os chineses consideram o corpo um microcosmo que deve vibrar harmonicamente com seu meio, uma vez que o desarranjo das energias resulta em doenças. Portanto, a interação universal entre o indivíduo e o meio é vital. O estado de ânimo do paciente é determinado pela doença que se manifesta. Ao mesmo tempo, dois pacientes com a mesma doença podem ter diagnóstico e tratamentos variados. O diagnóstico baseia-se no conceito de um remédio para cada doença.

Na concepção oriental, diagnosticar não é dar nomes a um sintoma, mas saber onde está o “*problema chave*” para enquadrar o desequilíbrio em um elemento.

A dualidade *yin-yang* talvez seja o assunto da filosofia chinesa mais difundido no Ocidente, e é a base da medicina oriental. Ambos são fundamentais para explicar as mudanças e os fenômenos naturais tanto dentro do corpo como fora dele. Nunca são absolutos. Um excesso de *ying* se transforma em yang. Por exemplo, a neve(*yin*) pode

chegar a queimar (*yang*). Estão submetidos as leis do crescimento e encolhimento e, quando chegam a seu ponto máximo, começam a decrescer pouco a pouco. As diferentes partes do organismo são consideradas predominantemente *yin ou yang*. O equilíbrio desses opostos complementares no corpo significa boa saúde. (ALONSO, 2006, p. 15.)

Nessa forma de pensamento filosófico chinês, tudo o que existe no universo deriva desse conflito de opostos, mas o conflito não é negativo, é unificador, tornando-se uma tentativa de combinar equilibradamente as partes do *Yin e Yang*. Desse ponto de vista, nada é apenas um aspecto pois se o é, torna-se doentio. O ideal é utilizar ambos os opostos para vivenciarmos diversas habilidades humanas.

No Universo Junguiano há a identificação de quatro funções psíquicas básicas: pensamento, sentimento, sensação e intuição, que deverão estar em harmonia pois se há predomínio de uma delas há desequilíbrio. Conforme Philippini (2000):

A dominância de uma destas funções (a função superior no comportamento de cada indivíduo) em detrimento da funcionalidade das outras. A estas funções psíquicas, Jung correlacionou os quatro elementos básicos da natureza: ar, água, fogo e terra e dos movimentos básicos para a orientação da energia psíquica: movimento predominante para o mundo externo, extroversão, e movimento predominante para dentro, introversão. (p.18)

A arteterapia pode contribuir na expressão dessas energias contribuindo para equilibrá-las através de imagens produzidas durante as sessões arteterapêuticas.

Assim, além das múltiplas representações do masculino, o animus, este núcleo inconsciente referente ao princípio masculino da alma feminina, dependerá do referencial de pai, havendo a possibilidade de ser internalizado como ânimus negativo, atrapalhando e sabotando processos internos, podendo ser um fator determinante de projeções, mas por outro lado poderá ser a via de acesso aos conteúdos mais profundos e desconhecidos da psique feminina. Recorrer à linguagem simbólica da poesia, à cadência e ao ritmo das palavras, ao que se escreve nos espaços plenos de energia entre um som e outro, para além do simples conceito, numa tentativa de definir o indefinível, e de outros aspectos criativos poderá ser contactado, compreendido e elaborado.

O ânimus também tem um aspecto positivo. Sob a forma de representação do princípio masculino expressam-se não somente opiniões tradicionais, mas também aquilo que se chama “espírito” e de modo particular certas concepções filosóficas e religiosas universais, ou seja,

aquela atitude que resulta de tais convicções. Assim o ânimus é também um psicopompo<sup>4</sup>, um mediador entre consciente e o inconsciente e uma personificação do mesmo.

A mulher é compensada por um elemento masculino, seu inconsciente tem uma marca masculina. Daí resulta uma considerável diferença psicológica entre homens e mulheres, por isso Jung chamou ao fator gerador de projeções nas mulheres, de ânimus, que significa “espírito ou mente”. Quando pensamos obesidade é possível pensar também que a restauração do ânimus como um ânimus positivo poderá cumprir o papel de dar limite, a voz do “*pare*”. Passará a ser útil quando há necessidade da assertividade, e da disciplina para se alimentar nas horas certas com discernimento e alimentos saudáveis, trazendo aos processos de nutrição muitas vezes a organização. A arte entraria como mediadora nesse processo de integração.

Os símbolos que levam a possíveis transformações de conteúdos psíquicos estão na sombra. A arte pode auxiliar a encontrar sentidos que estavam adormecidos.

Parafraseando Jackson (1943), quando a mulher tem um lado masculino muito destrutivo e controlador, achata as pessoas como um ferro de engomar, esmagando a autoconfiança e tentando manter os homens ou pessoas que estão sob sua guarda, como uma ficha, firmemente comprimidos contra o chão.

É importante ter abertura para compreender a psique além do pensamento racional: considerar não só o intelecto e o pensamento racional, mas também a emoção e a sensação, o sentimento e a intuição. É necessário coragem para encarar os conteúdos desconhecidos. Através da arteterapia podemos ter contato com arquétipos que segundo Johnson (1989): “trazem traços característicos da personalidade ou um conjunto de qualidades que parecem surgir juntas e que se repetem espontaneamente em modelos identificáveis”.

Um aspecto é sua universalidade, ou seja, o arquétipo produz uma estrutura ou uma forma de energia que parece existir na estrutura psicológica de todos os homens e mulheres, em qualquer lugar. Isto é parte da nossa herança humana, parte daquilo que nos faz humanos. No trabalho com mulheres obesas percebemos a presença marcante do arquétipo da Grande mãe. Este arquétipo materno está presente na arte, história das civilizações e na cultura de cada povo como: Deméter, Gaia, Sofia, Virgem Maria entre outras imagens femininas célebres.

---

<sup>4</sup> Psicopompo: No modelo Junguiano significa imagem guia.



Figura III - Maternidade

A grande mãe, como todo arquétipo, é comum a todos os Seres Humanos. No homem, o arquétipo da Grande mãe é constelado na medida da sua interação com figuras femininas como a mãe, a sogra, avó, madrasta e até a própria esposa.

O arquétipo materno pode ser relacionado ao princípio de tudo, o início, pois foi a mãe que nos gerou a vida. Nada mais sublime que dar vida a um outro ser. Ao mesmo tempo ela nos possibilita dar início as nossas vidas e ao nosso processo de individuação.

Quando o bebê nasce, está totalmente desprotegido neste novo mundo. Nestas horas ninguém melhor do que a mãe saberá os cuidados que seu filho necessita. Assim, a mãe irá nutrir o seu bebê e protegê-lo dos perigos do mundo externo.

Na medida em que a criança começa a crescer e a dar seus primeiros passos é preciso acolher o filho, e sempre que necessário, dando atenção e afeto.

Pode-se supor que de alguma forma houve um hiato na nutrição dessas mulheres, e assim na atualidade protegem-se dos perigos atuais e vivências do passado com o excesso de comida.

É comentado por Jackson (1943), que quando a criança é difícil para comer, isso pode estar expressando sua insatisfação com o alimento psicológico que sua mãe lhe oferece. Uma vez que mãe está associada com matéria, problemas com a figura materna são propensos a se refletir, de alguma maneira, no corpo e na imagem corporal, e freqüentemente concretizam-se em problemas relativos à alimentação.

O vazio inicia-se no momento que, por algum motivo, nestes primeiros tempos, a mãe não esteve presente, emocional ou fisicamente, dando o apoio apropriado.

Estas idéias são reforçadas por Neumann apud Jackson, 1943, as necessidades viscerais precedem as sexuais tanto ontogeneticamente, no primado do estágio, oral quanto nos termos da

evolução das espécies, uma vez que entidades que se reproduzem de maneira assexuada existiam muito antes do aparecimento dos dois sexos.

Como vimos o amor maternal na vida, o início, a sua proteção, nutrição e acolhimento são características do arquétipo materno que possibilita nos tornarmos adultos maduros e preparados para enfrentar os desafios da vida.

Mas em todo arquétipo existem elementos positivos e negativos. No arquétipo da Grande mãe não seria diferente. O arquétipo materno tem como aspecto negativo a mãe que devora seu filho e impede que este cresça, tornando-se sempre o seu eterno bebê.

Este aspecto fica muito nítido na simbologia da sereia que seduz os marinheiros com seu canto e sua beleza. Os homens seduzidos vão ao encontro das sereias e elas se transformam em bruxas, devorando-os. Assim, percebemos que o arquétipo da Grande mãe está sempre entre dois opostos que podem ser denominadas *Deusas ou Bruxas*.

A “faceta Deusa” corresponde a missão divina que é a de gerar um novo ser inofensivo e transformá-lo numa pessoa adulta preparada para vida. Ninguém melhor do que a Grande mãe para cumprir esta missão e colher os frutos ao ver todos os seus filhos crescidos e adultos.

Para as mulheres cumprirem bem este papel um aspecto importante é o amor maternal. O resto vai se desenvolvendo na medida da relação e da convivência entre estes dois seres diferentes.

Assim como um arquétipo pode ser facilmente identificado com uma estrutura interior, como no caso da alma e do ânimo ele também pode ser uma característica universal que todos reconheçam ou ainda uma forma universal de sentir e de se comportar, que todos vivenciem. Por exemplo, uma mulher pode sonhar que se viu diante do deus ou da deusa do amor. O amor é um arquétipo: amar é uma tendência humana pré-formada, é parte do padrão primordial de nossa maneira de sentir, agir e nos relacionarmos uns com os outros. O amor está dentro de cada um, e de cada cultura. É tão universal que dizê-lo parece desnecessário. (JOHNSON, 1989, p.45)

Nenhum de nós tem só uma face. Não somos criaturas unidimensionadas; somos combinações ricas de uma variedade infinita de arquétipos. Todos temos um pouco de herói e um pouco de covarde, um pouco de pai e um pouco de criança, um pouco de santo e um pouco de bandido. É aprendendo a identificar estes grandes temas arquétipos em nós, aprendendo a honrá-las como características legitimamente humanas, aprendendo a viver com suas energias de forma construtiva, que faremos do trabalho interior uma grande odisséia do espírito. (JOHNSON, 1989, p.49)

Através de imagens que surgem nos sonhos, nas produções artísticas podemos tratar e conhecer os dois lados desta mesma moeda. Entender que é necessário conhecer os lados: sombrio e luminoso, que habitam dentro de todos nós.

Para aceitar sua própria humanidade é necessário entrar em contato com a sombra como nos diz Calluf (1969):

Quem quer que se tenha aprofundado no conhecimento de si reconhecerá que nada é mais difícil do que aceitar a si próprio no despojamento de sua pobre natureza como tudo o que ela tem de irracional, insensato, maldoso. Só aludir a isto já pode angustiar o indivíduo, de maneira que em geral prefere ignorar a si mesmo e preocupar-se com os problemas e pecados alheios, Assim não só escapa de si próprio como, mediante os vícios alheios, comprova a sua virtude pessoal. (p.129)

Esse trecho descreve a situação de algumas mulheres obesas do grupo que mantêm-se casadas com maridos violentos ou infieis, pois esta convivência gera a “*adrenalina*”, acompanhada de um excesso de comida, assim este tipo de convivência ocupa bastante espaço e traz preocupação suficientes para que conteúdos sombrios continuem onde estão.

Woodman afirma que esse estado tem relação com obesidade:

O stress, a ansiedade e a tensão emocional tendem a engordar as pessoas sensíveis aos carboidratos... Quando nos encontramos sob pressão, nossos corpos produzem adrenalina. E a adrenalina eleva os níveis de açúcar no sangue. Isso, por sua vez, inicia uma inundação de insulina, de maneira que o açúcar no sangue termina num nível inferior ao que tinha no começo... Nesse ponto baixo, comemos e bemos para obter energia, conforto, descanso e alívio para nossos temores, para para nossa raiva e para nossas tensões. AS combinações proteína/ gordura tendem a ser estabilizadores da insulina... Ao contrário dos carboidratos, elas não afetam dramaticamente os níveis de açúcar no sangue e, por isso, não provocam a inundação da insulina. (1980, p.55)

A integridade do ser vem da integração, e da aceitação de conteúdos que teoricamente envergonham, mas também seus conteúdos luminosos poderão ser evidenciados através de um trabalho sério de arteterapia, possibilitando a capacidade de obter compreensão de que a produção expressiva pessoal é expressamente um reflexo de si mesma. Ao enxergar seus próprios pontos negativos é possível a mudança, já que a sombra é consequência da luz, e esse reconhecimento se si traz o encontro também com as características positivas, assim como fortalece a confiança e capacidade de conseguir o que se deseja, ainda que não haja aprovação do mundo externo. O indivíduo é capaz de fazer isso a partir da sua própria confiança restaurada.



Conforme nos afirma Calluf (1969):

A psicanálise se iniciou com a redescoberta duma velha verdade, já usada nos antigos ritos de iniciação: a catarse ou purificação. Confessando sua maldade, o indivíduo sai do exílio moral, reentra no seio da humanidade. Esta confissão não é apenas uma averiguação intelectual e sim uma liberação de afetos reprimidos e uma verificação mediante o coração. (p.130)

Neste contexto o ato de comer traduz uma necessidade de buscar forças de forma literal. Assim como os homens das cavernas devoravam os animais para incorporar a sua força e superar seus medos, assim acontece com alguns obesos que entendem de forma literal até mesmo a oração, o pão nosso de cada dia, como se o alimento espiritual que falta pudesse ser suprido com o pão material.

Na visão de Pain e Jarreau (1996, p.11) “Não é somente em nível de atrativo que a lógica da imagem se registra, mas também naquele da repulsa, visto que a beleza não é, de maneira alguma, o contrário de horror, e ambos estão a serviço da proteção do organismo”.

## **1.2 - Obesidade e comportamentos regredidos:**

As crianças precisam dos pais o tempo todo: As necessidades das crianças são insaciáveis. Se deixarmos que nossa criança interior dirija o espetáculo, enlouqueceremos nossos amigos e as pessoas que amamos com nossas carências. (BRADSHAW,1993, p.233)

A espera é que o outro a nutra. A busca por relacionamentos negativos que trazem má nutrição tornam isso como um padrão de comportamento, por não saberem se relacionar de outra forma com o mundo.

Para Philippini (1994, p.7) “o processo arteterapêutico é então um trajeto, marcado por símbolos, que assinalam e informam sobre estágios da jornada da individuação de cada um” e neste contexto, poderá auxiliar o cliente obeso a ver-se melhor compreendendo as próprias motivações para esta forma inadequada de buscar nutrição, sendo este o primeiro passo para mudança.

Outras possíveis causas podem ser o ambiente sem apoio para o desenvolvimento na primeira infância com pais também regredidos emocionalmente o que é psiquicamente muito prejudicial.

Para sobreviver e agradar os outros (de quem a criança depende para sobreviver) esta encobre seu Eu verdadeiro, emergindo então um Eu falso (máscara). Com o tempo a pessoa vai se identificando com essa máscara, invalidando e reprimindo a vida interior com sentimentos, intuições, instintos legítimos, aspirações legítimas, capacidade de estabelecer convicções e assim negligenciando suas próprias necessidades. Com isso vem a distorção de limites pessoais, e tolerância para suportar comportamentos impróprios, perdendo a noção do próprio corpo, e da própria identidade.

O desafio deste estudo então é demonstrar como pode a arteterapia contribuir para busca da identidade, autonomia, liberdade da opinião externa. Como atingir com a arteterapia pessoas tão regredidas emocionalmente, que buscam saciar com excesso de alimentação o vazio da alma? A idéia é usar a arteterapia para propiciar o autoconhecimento, crescimento emocional proporcionando um avanço na direção do percurso da individuação.

Da mesma forma que as crianças da faixa-etária de 2 e 3 anos primeiro aprendem a fazer as coisas com outras pessoas para depois fazerem sozinhas. As mulheres desse grupo também precisam aprender a se nutrirem emocionalmente com o outro de forma saudável, conhecendo outras formas de se relacionar com o mundo, estilos diferentes de relacionamentos sexual e afetivo em que o sofrimento e a *adrenalina* não sejam a base. Atividades arteterapêuticas podem propiciar esses “*insights*” de saúde, em que novos modelos de relacionamentos saudáveis sejam criados.

A partir da observação do grupo de mulheres obesas acompanhadas, a idéia de que as coisas são mágicas e caem do céu também é uma característica marcante, como é possível observar que nesse grupo de mulheres que durante tanto tempo repetem esse padrão buscando fórmulas rápidas e milagrosas de emagrecimento. Sem entender que tudo precisa ser constituído através de um trabalho, que requer tempo e é necessário passar pelo processo. A busca de resultados milagrosos e imediatos são refletidos nas falas e nas atitudes ao longo das sessões, e no formato de trabalhos feitos de qualquer jeito para acabar rápido, ou discursos como “*isso dá muito trabalho, pronto acabei*”. O imediatismo, o querer comprar pronto, o desejo de encurtar o caminho, o desejo de ser facilitada em tudo justifica a crença de que a cirurgia bariátrica resolverá todos os problemas da vida e evidencia aspectos regressivos da estrutura psíquica.

Como podemos confirmar com Lobo (1997) que nos diz que “a criança pequena, em plena idade do pensamento mágico, acredita nas coisas mais absurdas, com a maior facilidade”.

O mundo da criança pequena é mágico, sombrio, fantasmagórico, fascinante, perigoso, muito mais próximo do mundo dos sonhos do que da realidade. Nesse mundo, todas as coisas são possíveis. Por isso mesmo é preciso aprender a respeitar e entender seus medos e angústias, dando à criança o máximo de apoio, atenção, carinho e informação, até que ela (como dizem os adolescentes) caia na real, o que é uma questão de tempo. (p.281)

Assim através de estratégias da arteterapia como contação de histórias e produção de imagens, constrói-se a possibilidade da pessoa identificar como reintegrar e perceber o seu potencial do mesmo modo que “Com amor, apoio, aceitação, respostas corretas, diálogo, a criança pequena tem mais oportunidade de apreender a realidade à sua volta”. (Lobo, 1997, p.280).

É unânime a idéia de que depois da cirurgia ou depois que estiverem magras a vida começará e não haverá mais problemas para elas, como se a vida das pessoas magras fossem feitas somente de momentos bons.

As histórias e contos são entendidos por elas de forma literal, o que encontra apoio em Bradshaw (1993):

Os contos de fadas operam em um nível simbólico e mítico. São ilógicos e como os sonhos falam através de imagens. Muitos contos de fadas são indicações simbólicas de como encontrar nossa identidade masculina ou feminina. Quando o processo de desenvolvimento ocorre sem percalços, com o tempo superamos a interpretação literal dessas histórias e compreendemos seu significado simbólico. Porém, quando a criança interior é ferida, ela continua a interpretar literalmente os contos de fadas. Como adultos crianças, esperamos magicamente e/ou procuramos o final perfeito, onde viveremos felizes para sempre. (p.39).

No grupo de mulheres obesas há uma espera para viver depois que o corpo perfeito chegar, a ilusão de que *quando eu for magra eu vou dançar, quando eu for magra eu vou andar de bicicleta, vou a praia enfim, viver*. Não se vive o momento presente nesse estágio em que as mulheres se encontram. Depositam no corpo gordo toda a responsabilidade pelas dificuldades da vida. E como não conseguem enxergar os reais problemas, não se encontram aptas para tomarem as devidas providências para viver a vida real.

A fuga da realidade faz com que essas pacientes vivam esperando algo mágico acontecer para se realizar, vivendo no estado de espera com a ansiedade pelo futuro, como se quando elas forem magras o filho vai parar de se drogar, ou o marido vai parar de beber e a vida vai ser tornar um

“*mar de rosas*”. Ou ainda criando fantasias românticas com parceiros do passado ou pares idealizados. Percebe-se que a vida paralisou em determinada idade. Cada uma com sua especificidade e história, mas pararam naquele momento e vivem na ilusão, *plugadas* no passado e projetando para o futuro.

O comportamento de dependência com o alimento pode ser explicado por Dowling (1987):

Nossas propensões à dependência encontram-se em geral profundamente enraizadas. A dependência é ameaçadora. Ela nos enche de ansiedade, pois remete-nos à infância, quando realmente éramos indefesas. Fazemos o possível para esconder essas necessidades de nós mesmas. Especialmente agora, esta pressão social para a independência, torna-se tentador mantermos essa outra parte de nós abafada, reprimida. Essa parte enterrada e negada é o problema. Ela se anuncia em fantasias e sonhos. Por vezes assume a forma de fobia. (p.26).

Deste modo, a idéia de trabalhar a arteterapia para contribuir com essas questões seria colocar o terapeuta no papel de uma “*mãe positiva*” que traz a boa nutrição, o bom leite para que depois o paciente seja capaz de se nutrir sozinho, através da autonomia que será reconstruída de forma saudável.

As associações das características das crianças dessa faixa etária com as mulheres que estão sendo analisadas fazem muito sentido, principalmente no que diz respeito ao comportamento e alimentação, o desejo por alimentos doces e açucarados e a dificuldade de parar. Crianças nessa faixa etária geralmente dão preferência por esses alimentos, e na falta de um adulto para dar limite e diretrizes alimentares trocam refeições nutritivas por estas guloseimas.

Numa literatura da UNICEF sobre a primeira infância é dito por Martinez e Calvi (2007) que, é muito importante insistir com a família que o desenvolvimento da criança tem a ver com o conhecimento e também com as emoções, os sentimentos e o amor. Esse apoio é o que se propõe ao criar um grupo de arteterapia para mulheres pois, o que as une é o problema da obesidade e a carência afetiva que é suprida com a má alimentação. A proposta de autoconhecimento da sua realidade e possibilidade da criação de vínculos com as pessoas do grupo favorece a transformação, pois emocionalmente encontram-se ainda presas a esta fase emocional infantil.

A universalidade da experiência reforça o aspecto da co-terapia grupal, e segundo Liebmann (2000,p.24)Pessoas com necessidades semelhantes podem apoiar-se mutuamente e sugerir

soluções para problemas comuns, ajudando umas às outras. Os integrantes de um grupo podem aprender com o feedback dos outros: São necessárias duas pessoas para enxergar uma.

Deste modo, novos papéis podem ser experimentados dentro de um grupo, e Liebmann (2000), diz que os participantes ao verem qual é a reação do outro diante deles (modelagem de papéis) podem ser apoiados e reforçados nisso.

Voltando aos aspectos regressivos da personalidade do obeso, Martinez e Calvi (2007), defendem a idéia de que a criança deve ser encorajada a finalizar todas as coisas que começa, não desistir facilmente e, depois, começar tarefas novas. Tudo isso ajudará a criança igualmente no grupo de mulheres a aprender. Muitas vezes precisamos estar do lado e ajudar, apresentar os materiais, incentivar. Há muita resistência, e medo de produzir coisas feias, pois a procura ainda é pela validação externa, e inúmeras vezes ouvimos a frase *“o que meu filho ou marido vão dizer quando souber que vim para cá para fazer essas coisas feias que estou fazendo”*.

Um exemplo para ilustrar esse processo foi no momento autogestivo do estágio explicado no capítulo IV, quando foi utilizada a técnica de pintura em madeira. Elas demonstraram desejo em fazer as caixinhas de MDF, cada uma trouxe sua caixa e viveram um processo com etapas: início meio e fim, pois ao pintarmos a caixa foi necessário a espera da tinta secar. Foi necessário lixar para que a madeira ficasse lisa, escolher como gostariam que fosse a tampa, qual a imagem que seria colocada na tampa, fazer a pintura da parte interna e externa da caixa. Foram necessários dois dias para terminar o trabalho e quem não teve compromisso ao longo do processo não compareceu para produzir sua caixa. Ao finalizar, sugerimos que fosse colocado dentro das caixas um projeto precioso, algo que elas desejavam transformar em sua vida.

Crianças são curiosas e podem querer perguntar muito o nome de tudo. Às vezes, a família se aborrece com tantas perguntas, mas deve valorizar a fala da criança. Do mesmo modo o arteterapeuta e o grupo estão proporcionando essa escuta, incentivando essas mulheres se colocarem-se, expressarem esta criança interior, uma vez que uma das fomes também incluem uma fome de expressão, fome de alguém para ouvi-las e validá-las.

Em outra sessão do processo auto-gestivo do estágio citado acima, sugerimos que elas compartilhassem um papel pardo para trabalharmos territórios e percebemos que duas das mulheres produziram uma imagem com uma tira em cima da cabeça, lembrando um cordão umbilical. Uma das mulheres que percebemos ter o domínio sobre a outra, faltou nesse dia e foi incentivada a delimitar seu território na sessão seguinte. Então ela construiu um muro de pedras e

colocou pedras no território da colega. O interessante que a outra participante se incomodou e chamou a sua atenção. Assim teve a oportunidade de colocar-se e lutar pelo seu espaço que estava sendo invadido na materialidade, para que pudesse sentir-se habilitada a fazê-lo no seu cotidiano e também em seus aspectos subjetivos.

Assim como a família deve contar e ler histórias para a criança, pois isso ajuda a desenvolver sua fala e o seu pensamento por histórias movimentaram muita energia psíquica, ao trabalhar com histórias estas mulheres trouxeram para a superfície sentimentos de dor e sombra que há muito resistiam em confrontar.

Ao trabalhar princípios básicos que também trabalharíamos com crianças de tenra idade uma, vez que se tratava-se de pessoas regredidas emocionalmente, nesse espaço cria-se condições de crescimento e trabalhando princípios como: ética, limite, identidade, autonomia, incentiva-se a busca dos próprios alimentos, do conhecimento dos próprios desejos e a coragem para assumí-los.

Muitas dessas mulheres viveram ou vivem com pessoas adictas por alguma substância, um pai, um marido ou algum familiar. Estão habituadas a receber má nutrição emocional ou afetiva dessas pessoas e não vêem outra saída e buscam na comida suprir esta falta “perda da alma”.

Como diz Jung apud Johnson (1987, p.14) “se descobrimos a ferida psíquica num indivíduo ou num povo, aí descobrimos também o caminho para a conscientização, pois é no processo de cura das nossas feridas psíquicas que acabamos por nos conhecer a nós mesmos”.

Do mesmo modo, criar condições para que estas mulheres obesas percebam que se tornaram-obceçadas em controlar a vida dos familiares e cuidadoras excessivas do lar, que o tamanho do corpo refere-se a uma forma de serem vistas e observadas, como uma forma de protesto e para dar conta de tantas coisas que não estão em sua alçada. Esta compreensão possibilita o surgimento de uma coragem de olhar-se honestamente e ver o seu real tamanho psíquico. E assim tomar posse da vida que lhe pertence.

A este respeito Bradshaw (1993), define essa situação como co-dependência e perda da identidade:

Ser co-dependente é perder o contato com os próprios sentimentos, carências e desejos. Acreditar que seu próprio valor depende de ser amado pelo outro, não tem noção do próprio valor, que é criado no seu íntimo, só compreende o valor dos outros, que depende de outras pessoas. Com isso sem uma vida interior saudável a pessoa, exilada de si mesma, procura satisfação no exterior. (p.29).

E no caso das participantes do grupo seria o excesso de comida que um dia salvou a vida dessas mulheres, passou também a se transformar em dor, culpa e repetidos fracassos na tentativa de controlar a alimentação e peso. Pois a comida tornou-se uma adicção e uma compulsão.

A proposta seria situar as mulheres no presente, trazê-las para perto de si valorizando a sua própria companhia, acreditando que através identificação com atividades expressivas seja possível um ponto de partida para começar a viver a sua própria identidade. O vazio anímico antes preenchido com comida e problemas relativos a outras pessoas e o desejo de serem salvas, podem ser preenchidos com arte, ou outra atividade positiva e construtiva, trazendo sentido para a existência, pois um objetivo constante pode contribuir para tranqüilizar a mente.

Sabemos que sentimentos como os que foram relatados acima não são privilégio apenas desse grupo de mulheres, porém nem todas dão poder a eles tal como nos diz Dowling :

É possível que o desejo feminino de ser salva tenha suas raízes nos primórdios da História, quando a forma física masculina era necessária para proteger mulheres e crianças dos perigos naturais. Mas tal desejo não é mais adequado nem construtivo. Nós não necessitamos ser salvas. (1987, p.22).

Dar uma olhada objetiva para dentro de si pode gerar lucidez para essa auto-imagem distorcida, sem tanta necessidade de validação externa, permitindo que velhas idéias restritivas de autodesprezo percam a força. Descobrir forças e talentos que nunca tiveram oportunidade de vir à luz, desligando idéias obsoletas e oportunizando a descoberta e o aprendizado de coisas maravilhosas que moram dentro de cada uma. Na medida que as pessoas mudam atitudes internas de suas mentes, podem mudar os aspectos externos de suas vidas. Através da arte é possível encontrar símbolos de uma saída *maior*.

A partir da primeira história contada neste grupo intensificou-se o contato com os sentimentos que estavam encapsulados. Os primeiros choros vieram da dor da primeira infância, do abandono, da fome física que uma delas passou, em seguida dos abusos verbais e sexuais presentes na história de todas. Há uma forma desrespeitosa e até preconceituosa de tratar o obeso na sociedade, o que pode torná-los cada dia mais isolados do mundo e de seus sentimentos que são protegidos através dos excessos.

Este preconceito é conceituado por Simon:

A violência possui muitas faces e formas. A exclusão também. A humanidade, por meio da violência, da desigualdade e do preconceito, contribui para o surgimento de enorme quantidade de indivíduo excluídos que levam o sujeito ao adoecimento físico e psicológico. (2008, p.31)

Ultrapassar as consequências destas agressões dos recursos internos que podem ser ativados através das imagens e materialidades que proporcionem esse apoio. Ao falar de pessoas regredidas emocionalmente podemos entender que são pessoas com a criança interior ferida. Segundo Jackins apud Bradshaw, (1993, p.27) “uma pessoa dominada por antigos sofrimentos diz coisas que não são pertinentes, faz coisas que não funcionam, não consegue enfrentar a situação e é sujeita ao sentimento terrível de que não tem nada a fazer no presente.”

Segundo Bradshaw, que fala sobre sua criança interior ferida:

Não podia expressar verbalmente minha revolta, porque haviam me ensinando que era um dos pecados mortais, especialmente quando dirigida aos pais. Durante anos minha raiva inflamou-se no bolor da minha alma. Como um cão faminto no porão, desesperado de fome, transformou-se em raiva feroz. Quando estava esbravejando e punido minha família, afastando-me dela, eu estava regredindo à minha infância, quando engolia minha raiva e a expressava da única maneira que uma criança podia expressar – afastando-me de todos. (1993 p.28)

Ao falar da criança interior, cabe abordar o arquétipo da criança divina, pois é bom lembrar que estar conectado com a criança divina é totalmente diferente de estar regredido na figura de “puer eternus” em que a pessoa fica presa de forma regredida a sua criança interna, por motivos diversos oriundos de sua vulnerabilidade. Para Garcez (2008) “a criança interior, é definida como um símbolo da psique, uma totalidade, ou seja, a criança interior possibilita o acesso, como uma ponte, entre o plano coletivo (registro da humanidade) e o plano pessoal (registro individual)”. No interior de cada pessoa, existe a sua própria criança e a criança comum a todos os seres humanos, pertencente à humanidade de todos os tempos.

Como afirma Garcez (apud Jung) :

Fala-se da criança, mas dever-se-ia falar da criança que existe no adulto. No adulto está oculta uma criança, uma criança eterna, algo ainda em formação e que jamais estará terminado, algo que precisará de cuidado permanente, de atenção e de educação. Esta é a



parte da personalidade humana que deveria desenvolver-se até alcançar a totalidade. (2008, p.11)

Portanto a criança interior é quem inspira a criação, a espontaneidade, a disposição para ousar, a brincadeira, o brilho o olhar, as gargalhadas, a insatisfação sentida e até mesmo o choro sincero.

Inevitavelmente, as circunstâncias da vida são internalizadas, especialmente as que envolvem a família de origem. Assim, as experiências vividas na infância, quando insuficientes às necessidades internas e/ou externas da criança, internalizarão uma premissa falsa. As primeiras pessoas que cuidam da criança são os mediadores que estabelecem sua ligação com o mundo. Portanto, esses primeiros relacionamentos ficam como modelo de relacionamentos posteriores e, conseqüentemente, como uma marca na formação desse ser como pessoa. Mesmo a pessoa que tenha vivenciado e/ou internalizado uma infância mais livre, a desenvolver brincadeiras cheias de imaginação de forma a realizar suas fantasias e tenha tido relações afetivas de compreensão e amor por parte das pessoas que a cercavam muitas vezes, na idade adulta, pode ter diminuído ou perdido o contato com o poder de vibração da criança que foi um dia. O que, possivelmente, também acarreta uma limitação no âmbito de sua vida adulta. (GARCEZ, 2008, p.11)

No caso da obesidade há uma alimentação que propicia o excesso de peso, decorrente dessa infância regredida e mal resolvida, tratando-se de uma desconexão com a criança interior citada anteriormente, onde a alimentação é basicamente com doces, que muitas vezes foram utilizados para aliviar e anestesiar os sentidos, com a função de proteger de situações conflituosas, tornando a pessoa obesa mais infeliz com sua imagem, isolada e sem habilidades para dar conta dos problemas e questões da vida adulta, esperando um salvador de ordem externa chegar para resolver seus problemas. E tendo estas expectativas, esta espera frustrada inicia o ciclo vicioso de comer para se nutrir, com autopiedade e ressentimento.



Imagem IV – Burka

Imagem V - Gaiola<sup>5</sup>

Estas imagens retratam uma metáfora para a obesidade, tanto a “burka” quanto a gaiola representam a gordura que protege a pessoa de se mostrar, todo seu potencial reprimido que segundo Diniz

Todos os sintomas sejam eles somáticos, psíquicos e/ ou anti-sociais são frutos do aprisionamento da libido. Toda libido aprisionada pela sombra, pelo mar negro do inconsciente, forma os perigosos demônios do mal. A saúde, a criatividade, o bem-estar social evidentemente estão ligados a essa liberação de energia. (2008, p.93)

Essa energia citada está representada pelo corpo obeso. Do mesmo modo cabe perguntar quem está ali dentro? Que sentimentos existem dentro daquele ser que está encapsulado por esse excesso de pano? Quais são os potenciais abafados pelo excesso de peso? São alguns

<sup>5</sup> Extraída do livro: WOODMAN ,Marion, **A coruja era filha do padeiro: Obesidade, Anorexia nervosa e o Feminino reprimido**. São Paulo: Editora Cultrix, 1980

questionamentos que pretendo refletir, a função da arteterapia e como poderá contribuir para possibilitar a ativação de potenciais criativos, do autoconhecimento ao referir-se ao adicto, e a estratégia para amenizar a compulsão. Como nos diz Zoja (1992): “é preciso direcionar a pessoa para uma dimensão completamente nova”. Portanto, é necessário colocar algo no lugar desse excesso de comida, outras formas de prazeres, uma vez que apenas retirá-la sem colocar nada no lugar faz com o que o obeso não sustente o emagrecimento. E essa pesquisa destina-se em refletir qual a poderia ser a contribuição da arteterapia nesse processo.

## CAPÍTULO II

### ARTETERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA GRUPO DE MULHERES



Imagem VI - Confeção de flores do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora - 2009).

A Arteterapia com abordagem Junguiana é uma prática terapêutica que estimula o indivíduo a externalizar, através da arte, conteúdos simbólicos armazenados em níveis profundos da psique, propiciando desbloquear impulsos criativos através de sua decodificação, integração ou transformação promovendo a saúde psíquica do indivíduo.

Nesse processo é favorecido o auto-conhecimento e a individuação, conforme conceituada por Carl Gustav Jung (1875 a 1971) – já que a Psicologia Analítica é referencial teórico fundamental nesta pesquisa - passando pelo enfrentamento de nossas *sombras* e pela tentativa de integração delas, compreendendo, afrouxando os nós. Compondo novos seres; complexos e paradoxais, mas com possibilidade de dialogar e harmonizar-se que é a principal busca nesse processo, integrando as diferenças que nos habitam.

Segundo Terra (2008) “A Arte é usada como veículo para acessar conteúdos internos desde tempos imemoriais, embora a Arteterapia tenha se configurado da forma que se apresenta hoje há cerca de cinquenta anos”.

Terra afirma que:

o homem das cavernas acreditava que ao pintar os animais que queria caçar, ganhava poderes para realizá-lo. Os índios usavam – e usam - a dança e o canto tanto para evocar a chuva para obter uma boa colheita, quanto para curar doenças. Na Antiga Grécia, o teatro e a dança também tinham efeitos curativos, como contam os relatos sobre Epidauro, centro de cura onde as pessoas participavam de manifestações artísticas e entravam em contato com as divindades para obter a cura para seus males.( apud Philippini 2008, p.24)

A Arteterapia ainda não é uma área muito divulgada, até porque não é do interesse desta sociedade, que haja indivíduos criativos, pensantes e autônomos sendo comum no primeiro momento as pessoas interpretarem as atividades como aulas de artesanato. Na visão de PAIN e JARREAU, 1996 a arteterapia por ser uma área profissional recente, que data do pós-guerra, demanda tomar a palavra “arte”no sentido adquirido na segunda metade do século, onde não é mais o ofício da recriação da Beleza ideal.

Como ressalta Philippini (2000):

Lembrar que no contexto Arte Terapêutico, Arte é entendida como PROCESSO EXPRESSIVO, da forma mais ampla que se puder concebê-lo. Assim não se estará abordando questões particulares de ordem estética, técnica ou acadêmica, nem vinculações do processo criativo à qualquer escola artística. (2000, p.13)

O que pode-se reforçar pelo relato de Jung, conforme descreve Calluf “Jung pede então que desenhem ou pintem. Se lhe objetam que não sabem, responde que os pintores modernos não sabem tão pouco. Aliás, não se trata de fazer arte mas de se exprimir”. (1969, p.215).

Como acrescenta Philippini existem inúmeras maneiras de conceituar arteterapia:

Uma delas é considerá-la como um processo terapêutico decorrente da utilização de modalidades expressivas diversas, que servem a materialização de símbolos. Estas criações simbólicas expressam e representam níveis profundos e inconscientes da psique, configurando um documentário que permite o confronto, no nível da consciência, destas

informações, propiciando “*insights*” e posterior transformação e expansão da estruturapsíquica<sup>6</sup>.

Assim no processo arteterapeutico não há preocupação com belezas estereotipadas e a busca é pelo encontro com o “*self*”<sup>7</sup> através das imagens, permitindo o “*religare*” consigo, com o outro e o mundo externo.

O objetivo terapêutico da atividade artística é justamente tentar tirar o sujeito de seu “delírio” por intermédio da lei da matéria o fazer criativo, expandindo assim necessidades emocionais e comunicativas, através de inúmeras vias expressivas.

O Universo Junguiano em Arteterapia fornece uma bússola que orienta no entendimento universal da produção simbólica, cabendo ao arteterapeuta, junto com o cliente que cria o símbolo, contextualizar seu significado, considerando os aspectos dinâmicos pertinentes à singularidade e historicidade de cada um. (PHILIPPINI, 2000, p.18).

Jung defende que todas as pessoas possuem complexos, porém com graus variados de intensidade e que, neste sentido podem ser comparados a tumores malignos que se desenvolvem sem qualquer intervenção da consciência. E que tomam para si quantidades excessivas de energia psíquica.

De acordo com Silveira (1997) complexos são: “Como demônios soltos, infernizam a vida no lar e no trabalho. Tornam-se patológicos quando sugam para si quantidades excessivas de energia.

O fazer artístico tem o potencial de cura possibilitando identificar, acolher para que os possíveis complexos não progridam. Ou seja materializar imagens psíquicas trazendo ao cliente enriquecimento de conhecimento de si mesmo e a percepção de que apesar de tantas imagens conflitivas existem potenciais psíquicos positivos. Possibilitando uma organização do que nos envolve do que necessitamos, apresenta o que somos e o que desejamos transformar. As possibilidades dentro de um *setting*<sup>8</sup> arteterapeutico são imilitadas.

---

<sup>6</sup> Trecho extraído do site:

<http://www.arteterapia.org.br/MAS%20O%20QUE%20E%20MESMO%20ARTETERAPIA.pdf> (acessado em 28/02/10)

<sup>7</sup> Self é denominado por Jung – centro de saúde e harmonia existente em cada indivíduo, que representa toda a sua essência, toda a totalidade de sua psique e todo o seu potencial criativo.

<sup>8</sup> Local propício para que aconteçam atividades expressivas.

Para que o trabalho seja eficaz o cliente precisa ser acompanhado por um arteterapeuta experiente e comprometido também com o seu próprio processo de cura, que amplie a cada dia o seu processo criativo.

Por ser transdisciplinar, a arteterapia não é somente uma junção de conhecimentos de arte e psicologia. Isso significa que não basta ser psicólogo e gostar de arte, ou ser artista/arte-educador e gostar de trabalhar com pessoas com dificuldades especiais para tornar-se arteterapeuta.

Acredita-se que a arte expressa a linguagem do inconsciente e que pode auxiliar no saber de si mesmo, com o intuito terapêutico a partir da utilização de materiais plásticos, facilitando a comunicação do cliente consigo mesmo e com o terapeuta, pois geram transformações das relações pessoais e com o mundo.

Segundo Nagem:

Em Arteterapia, a predominância é do não verbal, isto é, a abordagem e as formas de intervenção destinam-se ao confronto com conteúdos inerentes aos processos psíquicos primários e pré-verbais (que não passam pelo crivo da consciência.) Utiliza-se a palavra durante o desenrolar dos processos expressivos, mas não de forma abusiva, pois ela dificulta o aprofundar da psique. Por este motivo, vale ressaltar que o processo arteterapêutico com o domínio de uma sociedade eminentemente racional e permitem que as pessoas se expressem por outras formas que não seriam possíveis pela linguagem tradicional. (2006, p. 18)

Em arteterapia as modalidades expressivas mais usadas são: desenho, pintura, modelagem, recorte e colagem, gravura, construção, tabuleiro de areia, escrita criativa, tecelagem, música, dança, contação de histórias, dramatização, criação de personagens, fotografia e cinema. Cada vez que nos expressamos através de alguma dessas modalidades vislumbramos possibilidades mais criativas e saudáveis com nossa sabedoria interior.

Pois o exercício da criatividade e da imaginação nos tira da rotina, de hábitos repetitivos, de crenças negativas diante das dificuldades e do medo de situações novas. O ato criativo propicia o *insight*, a intuição, ampliando a nossa capacidade de criar novas soluções com nossa sabedoria interior.

É muito importante destacar que Arteterapia não é a simples utilização de técnicas expressivas no ambiente terapêutico; ela é um processo do qual as imagens são o guia e em que as técnicas são facilitadoras do surgimento dos símbolos pessoais. Nas palavras de Vinícius de Moraes, musicadas por Toquinho, encontramos uma boa definição para essa viagem: “Nesta estrada não nos cabe conhecer ou ver o que virá; o fim dela ninguém sabe bem ao certo onde vai dar. (CHRISTO e SILVA, 2008, p.13)

Esta abordagem encontra apoio em Carvalho quando diz que:

Considerando a descoberta de Freud de que o inconsciente se manifesta mais por imagens do que por palavras, por aquelas serem mais livres da censura da mente do que estas, as imagens, como linguagem plástica (artes plásticas), aliadas às outras expressões como movimentos corporais (dança), dramatização (teatro), canto (música) e a linguagem literária (verso e prosa), são os meios usados nas terapias expressivas para a facilitação do autoconhecimento, visando à solução dos conflitos emocionais para um desenvolvimento harmonioso. (2000, p.11)

A possibilidade de liberar questões psíquicas reprimidas pode evitar que sejam trazidas para o corpo através da materialização de distúrbios psicossomáticos. Assim o processo arteterapêutico pode ser um veículo que facilite ao indivíduo entrar em contato com seus conteúdos internos, que poderão ser materializados através de imagens, podendo tratar de problemas crônicos focando na saúde, assim como em caráter preventivo. E desta forma será possível senti-los, conhecê-los com o intuito de transformá-los, assim como aprendem a viver com sua realidade e limitações, através da aproximação a essas imagens.

É possível promover através do processo criativo, estratégias que propiciem transformação social, pois criar pode re-habilitar, tornar hábil de novo, promovendo a integração da energia psíquica de formas harmônicas.

Lembrando, como afirma Nagem:

A criatividade é um dom natural e exclusivo do ser humano e deve ser percebida como uma força crescente que, ao ser acionada, se reabastece nos seus próprios processos por meio dos quais se realiza. Ela nasce de uma tensão interna, de uma energia criativa que precisa ser elaborada, extravasada e ordenada para ser renovada. (2006, p.21)

Esse processo de transformação pertence ao percurso da individuação que para Jung acompanhava o homem do nascimento até a morte e nada mais é que o reconhecimento de uma individualidade até então ignorada, e que precisa ser posta em evidência.

Porém, como nos diz Zago (apud Filho):

É muito difícil alguém se conhecer interiormente, quando a busca está sempre no externo. Buscam cuidar da pele, mudar o corte do cabelo, comprar roupas, carros, eliminar alguns quilinhos, mas quase sempre esquecem que o caminho deve ser o contrário, de dentro para fora. (2007, p. 17 )



A individuação nada tem a ver em tornar-se perfeito, e por ser um processo para toda a vida resume-se a buscar consciência de si mesmo, completar-se, aceitando dificuldades, contradições e a própria humanidade no cotidiano.

O verdadeiro processo de individuação, isto é, a harmonização do consciente com o próprio centro interior (núcleo psíquico) ou self, em geral, começa infligindo uma lesão a personalidade, acompanha do conseqüente sofrimento. Este choque inicial é uma espécie de apelo, apesar de nem sempre ser reconhecido como tal. Ao contrário, o ego sente-se tolhido nas suas vontades ou desejos e, geralmente projeta esta frustração sobre qualquer objeto exterior. Isto é, o ego passa acusar Deus, ou a situação econômica, ou o chefe, ou o cônjuge como responsável por esta frustração. Algumas vezes, tudo parece bem externamente, mas, no íntimo, a pessoa está sofrendo de um tédio mortal que torna tudo vazio e sem sentido. (FRANZ apud FILHO, 2007, p. 76 )

Às vezes é difícil colocar em palavras um motivo interno:

A Arteterapia lida com o processo criativo, onde possibilita expressar a existência e as emoções humanas mais profundas. Não há necessidade de conhecimentos prévios das artes para ser cliente em Arteterapia. Não é procurado a técnica, nem o bonito, nem o correto, mas sim e, principalmente, a expressão livre das emoções e as tomadas de consciência dos nossos padrões de comportamentos inconscientes, permitindo então a transformação. (VELEDA, 2008, p. 69)

Como já foi abordado neste estudo para seu trabalho ser bem feito, o arteterapeuta necessita estar inteiro e com sua sensibilidade apurada, pois conta muito com seus sentidos além de seus conhecimentos técnicos na busca de materiais que podem facilitar o inconsciente a expressar-se e revelando o que até então encontrava-se oculto.

É uma abordagem terapêutica que propicia pessoas a saírem do isolamento e assim como a sombra é posta na luz da consciência, potencialidades adormecidas podem ser reativadas, criando alternativas próprias para reencantar-se pela vida.

Porque como nos diz Calluf

Não somos, pois, tão bons como imaginamos ou queremos. Segue-nos sempre uma sombra e quanto menos consciente tanto mais negra e densa. Se uma inferioridade é consciente, temos sempre a oportunidade de corrigi-la e, além disso, está sempre em contato com outros centros de interesse, que de uma maneira ou de outra vão modificando. Ao passo que se estiver recalcada é impossível corrigi-la. (1969, p.126)

Segundo Veleda (2008, p.69), a Arteterapia, praticada à luz da Psicologia junguiana, pode proporcionar ao indivíduo o encontro e o reencontro dos seus potenciais trazidos ao nascer, e que podem se revelar, ou não, nos múltiplos encontros ao longo da vida.

Na medida que transformamos nossas produções expressivas no espaço arteterapêutico sentimos fortalecidos para transformá-las também no cotidiano. Uma espécie de treinamento para momentos mais complexos da vida e ensaios e improvisos de soluções para novos problemas.

Para Ramos (1999), “o prazer estético não é somente satisfatório, mas também jubiloso. Ele envolve o coração. A ausência de prazer pode ser o cerne de diversos distúrbios psicológicos”, por isso, há uma reflexão de como a arteterapia pode contribuir para cuidar de pessoas que sofrem de obesidade no próximo capítulo. E, quanto a este, termino com a pergunta: “Como a arteterapia trás de volta para o presente?”.

Diniz contribui com a seguinte colocação:

Arteterapia se coloca na vanguarda, pois a arte propicia a mobilização do sujeito com sua criança interna, seu self permitindo então a expressão e a expansão de todo esse potencial que o arquétipo da criança contém. Essa energia que até então foi reprimida e que atua e se atualiza em alcoolismo, drogas, comida em excesso vai fazendo um deslocamento de sua atuação pelo negativo por meio das adições para o pólo positivo criativo. ( 2008, p.93)

Como a criatividade é uma das mais destacadas qualidades humanas, porque expressa nossa humanidade, pode ser considerada como uma necessidade vital, pois o homem se reestrutura ao criar. Se não usarmos nosso potencial criativo, sentiremos que alguma coisa importante está sendo negligenciada em nossas vidas, daí deixamos de estarmos inteiros e apenas reagindo a vida e não agindo nela. Como ressalta Portas y Ramos,( p. 29, 1999): “Nós necessitamos colocar em pratica nossa capacidade criativa, não somente para resolver conflitos diários ou melhorar a performance de tarefas necessárias, mas também para experimentar a alegria”.

### CAPÍTULO III

#### ARTETERAPIA COM GRUPO DE MULHERES OBESAS COMO POSSIBILIDADE DE ENCONTRO

A maior necessidade do homem é a necessidade de vencer o isolamento e livrar-se da prisão da solidão. (ERICH FROMM)



Imagem VII - Mãos do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

Este capítulo relata sobre o estágio realizado na ONG- GRACO Grupo de Resgate a Autoestima e Cidadania do Obeso. Instituição sem fins lucrativos que faz um trabalho de prevenção contra a obesidade e auxilia os obesos de pré e pós operatório das cirurgias de obesidade.

A maioria das mulheres do grupo estudado queixam-se da forma que são tratadas na sociedade, seja da dificuldade de pegar um táxi, arrumar um emprego, dos olhares na rua. E o fato de sentirem-se excluídas e solitárias no mundo, as tornam mais dependentes da comida,

isoladas e cristalizadas na situação que estão, utilizando a companhia da comida de forma destrutiva ao invés de se relacionar com pessoas.

Muitas se encontram desmoralizadas e sem esperança, por tantas tentativas de controlar sua alimentação e sentem-se fracassadas, tornando esse estado propício para manterem-se afastadas do mundo que as critica, trazendo mais sentimento de inadequação, solidão e isolamento.

Para sair desse estado é necessário integrar-se, buscar a essência, criar e manter um espaço para si mesmo e de encontro com os outros. Sair da existência comandada por padrões estabelecidos pelos outros que, muitas vezes nos acostumamos a pensar como sendo os nossos. Há uma grande preocupação em ser aceito, sobre o que as pessoas pensam a seu respeito e enquanto isso a vida vai sendo levada no piloto automático.

Viver euforicamente com ondas des governadas de emoções como a raiva, é ser invadido subitamente pela energia do inconsciente sem ter a possibilidade de se perceber. Igualmente a obesidade pode ser causada por tudo o que é ingerido por impulso, por isso acredita-se na importância de buscar a luz para o desconhecido interno em forma de autoconhecimento propiciado pela arteterapia.

Parafraseando Lobo (1996) e associando o funcionamento de crianças pequenas aos funcionamentos deste grupo de mulheres que estão sendo observadas:

Obrigar a criança a entrar em um quarto escuro, sob a alegação racional de que não há perigo, é um desrespeito a ela, uma violência psicológica, uma agressão aos seus sentimentos que pode ter sérias conseqüências no futuro. A criança sempre espera proteção dos pais e não desamparo, apoio. (LOBO, 1996)

Nesse caso o quarto escuro poderia ser o inconsciente que é tão temido por esse grupo, que tem dificuldade até de dormir. Muitas tomam remédio para adormecer os sentidos e dormir. É com muita cautela que se convida essas pessoas a entrar no quarto escuro, *“apagando a luz devagarzinho”*.

Assim, como o arteterapeuta poderá estar no papel dessa mãe que dá alimentos bons, a mãe positiva, podemos entender que o desafio terapêutico é desenvolver recursos internos para superar os perigos que o inconsciente transmite, dando suporte para que possam satisfazer algumas de suas necessidades emocionais, inclusive para aliviá-las da tensão, pois estas mulheres afastaram-se dos seus sentimentos, vivendo praticamente uma morte em vida.

Uma mulher que pensa ter tudo sob controle, pode achar-se terrivelmente deprimida incapaz de livrar-se da depressão ou mesmo entender o que lhe está acontecendo. Ou um homem pode dar-se conta de terríveis conflitos entre a vida que vive e os ideais inconscientes que mantém em seu amargor para onde nunca olha. Ele se sente dividido ou oprimido pela ansiedade sem saber por quê. (JOHNSON, 1989, p. 14)

Neste contexto a tarefa do arteterapeuta é trabalhar com um grupo de pessoas que se identificam, possibilitando a criação de vínculos, criando opções saudáveis para substituir o espaço que a comida ocupava em suas vidas.

O vazio é sentido também como apatia. Como conselheiro, muitas vezes ouço “adultos crianças” queixando-se de que suas vidas são desinteressantes e sem sentido. Para elas, a vida é uma espécie de ausência e não podem compreender o entusiasmo das outras pessoas por certas coisas. A grande analista junguiana, Marion Woodman, conta a história de uma mulher que foi ver o Papa por ocasião da visita dele a Toronto. Ela levou um equipamento fotográfico variado e complicado para fotografar o Papa. Quando revelou o filme, viu o que o homem que a acompanhava apareceu na fotografia, mas ela não. Ela ficou completamente ausente da experiência. Quando o adulto criança é ferido, nós nos sentimos vazios deprimidos. A vida adquire uma aura de irrealidade. Estamos ali, mas não estamos dentro da vida. O vazio leva ao sentimento de solidão. Porque não somos nunca quem somos, nunca estamos realmente presentes. E mesmo que outras pessoas nos admirem e gostam da nossa convivência, estamos sempre sozinhos. (BRADSHAW, 1993, p.48)

Estar num grupo de pessoas que compartilham sintomas da doença da obesidade pode criar a possibilidade de percepção de não se estar mais sozinho num mundo hostil em que a única companhia segura é a comida causando a dependência voraz.

Uma das participantes obesas narrou numa contação de história no período de estímulos gerador a sua história de chegada na ONG – GRACO, e a forma como ela se sentiu abraçada pelo grupo e que havia passado por muitos percalços durante a semana, mas que durante a sessão libertou-se, relaxou. Essa participante vem de uma situação muito delicada, pois já estava chegando no estágio de ficar impossibilitada de andar devido ao excesso de peso, sendo uma das mais acolhidas pelo grupo e quando faltava, suas colegas ficavam preocupadas.

Estes comportamentos caracterizam os efeitos benéficos dos círculos terapêuticos como nos ensina Bolen (2003):

Um círculo de Mulheres é um espelho multifacetado no qual cada uma se vê refletida. O que cada uma vê de si mesma nas palavras e nos gestos das demais depende da capacidade de cada mulher, como espelho, de ser clara e compassiva. O que nós vemos depende da qualidade dos espelhos e da iluminação, que podem ser bondosos ou

não pra nós, por mais que a imagem seja verdadeira. O que enxergamos em nós mesmas, pode ser trabalhado e transformado.( BOLEN, 2003, p.91)



Imagem VIII - Mãos do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

### 1.1- CASUÍSTICA:

*A sombra é um desfiladeiro estreito pelo qual tem de passar quem queira entrar no inconsciente, quem queria conhecer-se como é de fato. (CALLUF)*

Como já foi dito anteriormente esse auxílio é feito por “uma equipe” de profissionais capacitados. Os participantes pagam uma taxa mensal. A assiduidade das participantes nas atividades da Instituição pode influenciar na fila de espera para a cirurgia bariátrica no HUCFF (Hospital Universitário da Universidade Federal do Rio de Janeiro).

Este estágio foi realizado com um grupo sete mulheres que sofrem de obesidade, na faixa-etária entre 30 e 60 anos, com escolaridade Ensino Fundamental. A carga horária de cem horas das quais dez horas são reservadas às orientações individuais com três ciclos a serem cumpridos. As sessões duraram duas horas e meia uma vez por semana. Iniciamos conforme , o modelo

sugerido pela Supervisão da Clínica Pomar com três ciclos psicodinâmicos, por tratar-se de abordagem terapêutica breve que necessita de conduta focal para ser conduzido de forma satisfatória. O primeiro, Ciclo Diagnóstico que tem como função informar como o processo criativo se apresenta, quais as áreas de bloqueio, quais os canais sensoriais facilitados.

O Segundo Ciclo Estímulos Geradores – consiste no desdobramento do processo arteterapêutico, a partir da observação da tônica emocional do grupo, o que configura uma hipótese psicodinâmica central a ser trabalhada terapeuticamente, caracterizada pelas próprias necessidades do grupo e o terceiro ciclo pelos processos auto gestivos. Este último refere-se ao segmento temporal em que o grupo atendido começa a manifestar indicadores de autonomia criativa, solicitando fazer atividades específicas, como a experimentação de determinados materiais ou trabalhando com temas escolhidos pelos próprios participantes.

Neste período cabe ao facilitador instrumentalizar estes processo espontâneos do grupo, reforçando e fortalecendo esta autonomia, para que o desligamento se faça sem maiores dificuldades. Ao término do estágio é necessário criar uma estratégia para enraizar, preservar e ampliar as conquistas e benefícios terapêuticos através de um levantamento na comunidade de instituições que possam oferecer algum tipo de atividade similar, para sustentar os ganhos obtidos no percurso.

No início do trabalho elas demonstravam dificuldade em entender que não estávamos lecionando aulas de artesanato. Usamos algumas sessões para explicar os objetivos da arteterapia. Havia muita autocrítica ao próprio trabalho e crença de que não iam conseguir realizar as propostas sugeridas de maneira adequada.

A metodologia utilizada foi a conduta focal, dividida nos ciclos temporais de 30 horas cada, referentes a fase diagnóstica, estímulos geradores e processos autogestivos.

Logo num dos primeiros momentos da fase diagnóstica, o primeiro ciclo de experimentação, utilizamos a modalidade expressiva aquarela, e nas produções dos trabalhos apareceram imagens de natureza, montanhas, mar em quase todos, e destinamos um espaço do compartilhamento de tempo para quem quizesse falar de suas produções.



Imagem IX - Pintura em Aquarela de uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009.)

Em uma das sessões surgiu uma lenda da Região Norte do Brasil, através do relato de uma das participantes que a maioria das outras mulheres também conheciam e compartilharam da mesma crença. O fato partiu da fala de uma das participantes que relatou ter passado fome e medo na sua infância, pois na sua casa não tinha forro e por isto costumava aparecer cobras no teto. Então apareceram histórias de cobras que fumavam, e uma das mais significativas narrativas foi a história que todas conheciam, e que era muito comum na região em que elas moravam, a existência de cobras que sugavam o seio das mães que dormiam com seus recém-nascidos, e que chegavam cansadas da lavoura e por dormir profundamente, não perceberam que a cobra sugava o peito até a morte.

A mãe deixava porque achava que era a criança, pois dormiam todos juntos. Enquanto a cobra sugava o peito da mulher, o rabo da cobra era colocado na boca da criança para que ela não chorasse. E elas falaram deste fato de forma muito real, confirmando que ao matar a cobra encontravam o leite materno dentro dela.

Nesse dia foi possível perceber que estávamos efetivamente no campo da desnutrição, através da denuncia que uma “cobra” roubou o “leite” o que pode ser considerado de forma simbólica uma desnutrição emocional, afetiva e anímica, pois o leite materno como alegoria, tem muitos desses conteúdos simbólicos.

Complementando esta reflexão é possível encontrar em Cirlot , como simbolismo da serpente:



Um excelente símbolo do inconsciente, que expressa sua presença repentina, inesperada, sua interposição brusca e temível. E acrescenta que, psicologicamente é um sintoma da angústia e expressa um animal anormal do inconsciente quer dizer, uma reativação de sua faculdade destruidora. ( 1984 p. 523).

E mais adiante o autor apresenta outros significados relevantes dos quais destaco:

A identificação da serpente com a roda aparece graficamente expressa nos símbolos gnósticos do Ouroboros, ou serpente que morde a própria cauda; a metade desse ser é clara e a outra escura como no símbolo chinês do Yang-Yin, o que expõe a ambivalência essencial e sua pertinência aos dois aspectos (ativo e passivo, afirmativo e negativo, construtivo e destrutivo) do ciclo. (CIRLOT, 1984 p.524)

Percebemos que as histórias utilizadas no segundo ciclo como estímulos geradores ajudaram as participantes a tomarem contato com profundas questões emocionais que a incomodavam.

No mesmo universo da perda, através de atividades de teatro tivemos mais evidências de que há perda de energia vital nesse grupo, quando utilizamos, como estímulo gerador, a história da *“princesa que era alta demais”* e trabalhamos com fantoches que foram construídos com TNT<sup>9</sup>, tecidos, palitos de churrasco, massa de modelar, lãs e botões para serem utilizados como personagens no teatro de sombras.

As participantes construíram os bonecos e não se cobraram pelo fato dos personagens não estarem esteticamente perfeitos. E assim surgiram vários personagens dentre eles tiranos: vampiro, vampira, princesa Juli, príncipe Charlie, tio Carlos. Neste dia as dificuldades dos relacionamentos familiares foram claramente expostos através da narrativa do teatro de sombra e ficou evidente que há perda de energia, decorrente da *“vampirização”* nos relacionamentos. Identificamos mais uma vez a questão da desnutrição, ou da má nutrição, ausência de nutrição emocional ou uma nutrição ruim, já que tanto o leite quanto o sangue simbolicamente, podem ser considerados líquidos vitais que de alguma forma são *roubados*, por isso a comida acaba cumprindo todas as funções, predominando a função de nutrir o emocional através de conforto e anestesia.

Durante o teatro realizado com os fantoches confeccionados, com a sala escurecida colocamos um lençol e uma luminária para trabalhar com o teatro de sombras. No diálogo entre os

---

<sup>9</sup> TNT – Tecido não tecido

personagens ficaram evidenciados relacionamentos autodestrutivos, controle, opressão e desqualificação dentro do ambiente familiar.

Ao terminarmos o teatro as participantes falaram de seus casamentos e uma delas que confeccionou um Conde Drácula, relatou sobre o sentimento de medo e opressão, e quando falava do marido balançava este boneco como se ele tivesse vida.



Imagem X - Fantoche confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

Ratificando o aspecto da perda evidenciado nos relatos anteriores, apresento alguns aspectos simbólicos relativos ao sangue.

O sangue é um dos símbolos da Vida. A nossa Cultura, que é gerida no aspecto religioso pela força do Cristianismo, tem no Sangue de Cristo a grande fonte de energia que move a roda de seu destino. Tomemos o relato de S. Marcos (Cap. 14 Vs. 22 a 25) "Durante a refeição, Jesus tomou o pão e, depois de o benzer, partiu-o e deu-lho, dizendo: "Tomai, isto é meu corpo". Em seguida, tomou o cálice, deu graças e apresentou-lho, e todos dele beberam. E disse-lhe: "Este é o meu sangue, o sangue da Aliança que será derramado por muitos. Em verdade vos digo, já não beberei do fruto da videira até aquele dia, em que o beberei de novo no reino de Deus". Judas era um dos que estavam sentados à mesa. Assim como Pedro, que viria a negá-lo mais tarde, com medo da morte. Porque?

Porque a morte é o grande segredo de tudo. Tanto é que a essência da transmutação ensinada por Jesus está exatamente na Ressurreição. Mas para ressurgir, é necessário que se morra antes. E na ausência cósmica do Sermão da Montanha está a direção a ser seguida por aqueles que querem tomar a própria cruz e segui-lo.

E os Vampiros? Os vampiros não querem nem uma coisa nem outra. Eles não querem nem morrer, nem obedecer a nenhum sermão e muito menos carregar qualquer tipo de cruz. Preferem continuar fazendo tudo para manter um estado de morte parcial e ressurreição parcial, alimentando-se com sangue humano mesmo, evidentemente de muito pior qualidade<sup>10</sup>.

E analisando os diálogos do teatro de sombra pode-se encontrar evidências deste mesmo campo simbólico citado:

*Conde Drácula - “Eu sou o dono deste Castelo”*

*Condessa Drácula – “Eu também. Porque vocês fazem bagunça e quem arruma sou eu”.*

*Príncipe Charles pediu a Princesa Juli em casamento e a Condessa Drácula perguntou:*

*- Ele não tem problema de altura?*

*O Conde Drácula grita:*

*- Vamos cortar a perna dela.*

*A disputa inicia quando o tio Carlos que tinha voz de bonzinho chama a princesa Juli para passear na floresta e o Conde Drácula grita:*

*- Seu sem vergonha! Você fica com essa voz de bonzinho e fica querendo roubar a mulher dos outros, vê moça de família ir passear no bosque? Isso não é lugar de gente direita!*

O Conde Drácula e o Príncipe foram amigos na infância, o Príncipe recorda:

- Lembra das brincadeiras de **pique esconde** que tínhamos nesse castelo? Eu sempre te achava.

Seguindo o trabalho com histórias, utilizamos o *urso da meia lua*<sup>11</sup> percebi que o caminho a ser percorrido é um símbolo forte para esse grupo. Em um trecho da história a protagonista ao procurar a curandeira recebe o conselho de pegar um pêlo do urso da meia-lua. Como as mulheres do nosso grupo focam muito no outro, para não encarar a própria raiva, elas se identificaram com a mulher que foi maltratada pelo marido e disseram que gostariam de ter a

<sup>10</sup> Trecho extraído do site: <http://www.mortesubita.org/monstruario/hall/textos-vampiros/manual-pratico-do-vampirismo/da-origem-do-vampiro>. Acesso em 18/11/2009)

<sup>11</sup> História retirada do livro *Mulheres que Correm com Lobos* de ESTÉS, Clarissa Pinkola. P.430.

paciência e perseverança dela, de atravessar montanhas, e lugares macabros e depois ter coragem de enfrentar o urso, pois ela demonstrou ser uma guerreira.

Numa das sessões de desdobramento dessa história pedi para que elas se inspirassem em algum personagem para criar o seu próprio personagem da narrativa e apenas uma se inspirou no urso, dizendo que era a raiva que sentia dos seus netos quando tiravam sua casa da ordem.

As demais se identificaram com a mulher que se comportava como guerreira, porém nenhuma conseguiu colocar o personagem em pé, assim todas representaram o personagem sentado e com uma postura desanimada. E uma das mulheres teve uma crise de choro por se identificar com a cena do marido jogando a comida em cima dela.

Esta identificação com o papel de vítima, a partir da narrativa do *urso da meia lua* foi forte para cada uma dessas mulheres, por terem um marido que trai, ou um marido que bebe. Apenas uma conseguiu reconhecer o urso dentro de si, porém só admite utilizar este urso com as crianças que bagunçam a casa. A proteção que se apresenta em forma de gordura no corpo parece trazer muita resistência para escapar de questionamentos sombrios, ou confrontar estas situações de opressão.

A coragem que a mulher da história apresentou seria a coragem que gostaria de despertar nelas para que tenham oportunidade de entrar em contato com alguns conteúdos psíquicos sombrios, uma vez que quanto menos conscientes, as sombras tanto mais negras e densas, vão gerar muitas dificuldades nas interações emocionais.

Uma das participantes do grupo de estágio, que está aguardando a cirurgia bariátrica, demonstrou resistência em imaginar um personagem para apresentar no teatro de sombra, utilizando o próprio corpo para realizar a atividade. Assim como as outras participantes do grupo, ela sentou ao tentar falar, teve uma crise de choro e relatou os momentos sofridos que enfrentou durante todos os anos de casada com o marido alcoolista. Assim como a mulher da história ela já foi agredida na hora das refeições. Na semana seguinte logo no início da sessão perguntamos como ela tinha se sentido depois que saiu da terapia e **R.** disse que estava bem e mais calma, e a casa dela estava uma paz, mas que tinha até medo de falar isso e piorar. É interessante ressaltar seu medo de usufruir o bom, como se não fosse do seu merecimento ter uma semana de paz com a família.

Nesse dia de continuidade ao estímulo gerador da história citada sentindo que ainda precisava explorar o campo simbólico da narrativa um pouco mais, sugerimos que as mulheres recontassem

a história e aproveitamos para que uma das participantes, que tinha faltado na sessão anterior, ouvisse a história para participar da proposta integralmente.

Em seguida oferecemos uma cerâmica fria, *massa italiana*, semelhante à argila, porém que gruda menos na mão, pois percebi que na sessão que utilizaram argila ficaram muito incomodadas com essa característica do material. Então segui conduzindo a conversa sobre a função do *urso da meia lua* na história e sugeri que elas imaginassem um animal selvagem e modelassem esse animal.

Algumas mulheres modelaram o próprio urso com garras, sendo que uma delas teve como primeira reação falar da naja, porém em seguida modelou o urso. Duas das mulheres modelaram um leão e uma das participantes teve uma reação muito interessante, pois falou que modelaria uma leoa e se sentiu muito frustrada porque sua leoa parecia desmaiada, e ao tentar modelá-la em pé surgiu um elefante.

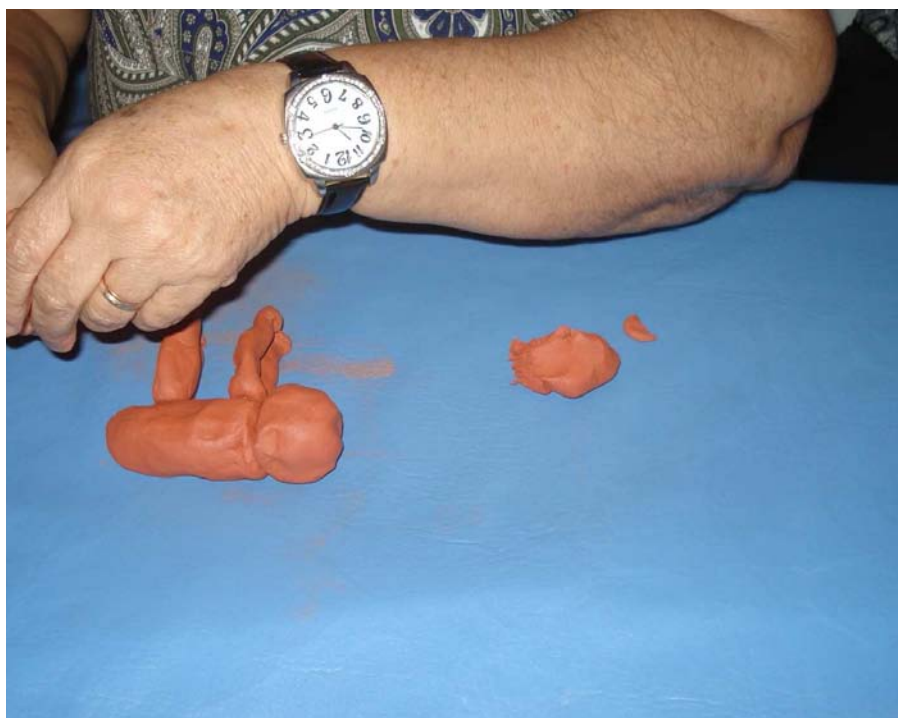


Imagem XI - Modelagem em D.A.S. Confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

A imagem citada acima, da leoa que não conseguia ficar em pé, passava a sensação para **R.** de estar desmaiada.

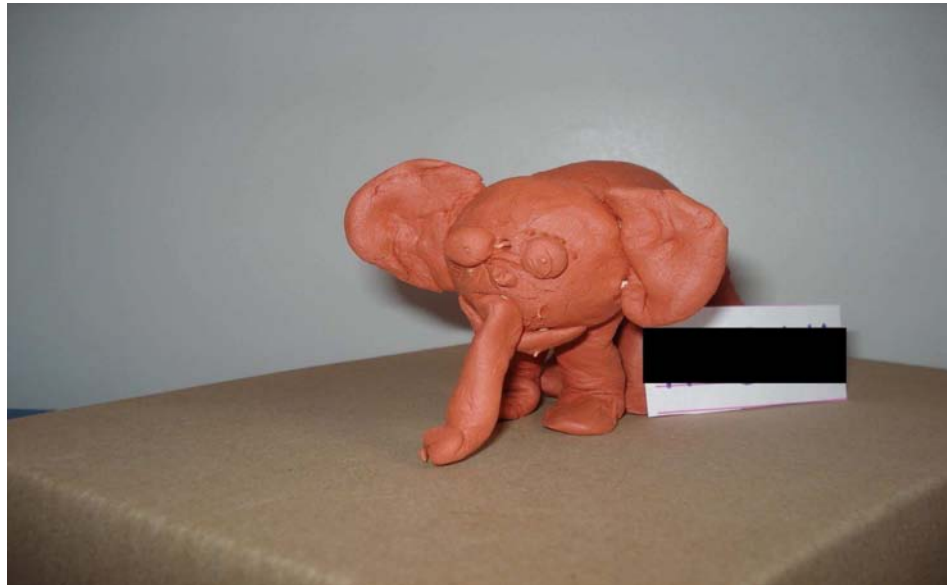


Imagem XII - Modelagem em D.A.S. Confeccionado por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

Imagem do elefante que antes era a leoa desmaiada.

Complementando o processo sugeri uma escrita criativa com algumas perguntas para conduzir a imaginação ativa. Algumas leram e outras não quiseram compartilhar. Interessante também nesta atividade foi que **R.** disse que daqui para frente ela e o animal serão amigos.

Um das participantes que tem o hábito de assistir um canal que tem muitos documentários sobre animais descreveu características marcantes de cada um. E, segundo o seu relato o elefante é um animal que tem boa memória e defende sua manada fielmente. **R.** se identificou com essa característica e relatou situações que ela guarda muito ressentimento de pessoas que a magoaram. Após esse relato **M.** se sentiu motivada a contar casos dela também .

Assim fica evidente que as sessões arteterapêuticas propiciaram a expressão de conteúdos conflituos. O que pode amenizar as consequências negativas da repressão dos conteúdos sombrios, pois como nos ensina Calluf :

A pior atitude para com a sombra seria a de recalcar o seu conteúdo, pois estaríamos provocando-o a revoltar-se. Por via de regra reprimidos nossas tendências anti-sociais, isto é eliminamo-las deliberadamente. ( 1969, p.128)

Mas amiúde o homem não quer ver, não aceitar o seu lado sombrio, não se encoraja bastante para encará-lo, porque o encontro consigo mesmo é o que há de mais desagradável. Pareceria tão simples essa auto-aceitação, mas o que é simples é sempre difícil. De fato a simplicidade é a arte suprema e a auto-aceitação constitui a própria essência do problema moral e o centro de toda uma concepção das coisas. (1969, p.128)

Um outro acontecimento, exemplo de atividade terceiro ciclo: do processo autogestivo, refere-se ao momento em que o grupo desejou trabalhar com caixas de MDF. Cada uma das participantes se encarregou de trazer a sua própria caixa e foram utilizados diversos materiais, lixa 235B, panos para secar o pincel, tintas para MDF, pincéis, secador de cabelo, laqueador brilhante, guardanapo enfeitado, relevo tinta *Squizz* e potes com água.

Para realizar essa atividade precisamos trabalhar durante três sessões seguidas, pois necessário passar uma mão de tinta e esperar secar, algo que é difícil nesse grupo. Assim como a espera para a próxima refeição saudável é difícil de agüentar, do mesmo modo a espera para que o material cumpra o seu tempo também é algo sofrido para elas. E também percebi como era difícil a necessidade de esperar a dinamizadora dar atenção para a outra colega, para depois atender quem solicitava.



Imagem XIII – Confeção de caixa em MDF por uma das participantes do grupo de mulheres na GRACO (foto da autora 2009)

A necessidade deste processo criativo de seguir um ritual constituído de pintar, secar, lixar, aparar as arestas, passar outra mão de tinta, pintar por dentro. Muitas mulheres pintaram várias vezes e não ficavam satisfeitas com o que viam. Ressaltamos que as caixas foram feitas cuidadosamente assim como elas mereciam ser tratadas por elas mesmas.

Levamos o enfoque do trabalho criativo para o auto-cuidado, pois elas tiveram o compromisso de não faltar para dar continuidade ao processo, escolheram a caixa, fizeram com zelo, em alguns momentos precisaram de mais força, como na hora de lixar, em outros foi necessário muita sutileza pois ao colar o guardanapo no processo de decoupage, precisava ser muito leve e devagar. E uma delas ressaltou que a primeira caixa foi mais difícil pois ela não tem paciência para nada, mas a segunda caixa que desejou fazer já foi mais fácil. Foi feito o paralelo de que assim são os momentos da vida que se encararmos com calma e sutileza ficam mais leves de serem levados.



A imagem ao lado traduz a proposta da arteterapia para esse grupo: Abrir um espaço para a fertilidade. Uma muringa fechada em que nem entra nem sai pode ser o retrato do que ocorre com essas mulheres. Não há troca, pois durante o período de sofrimento houve uma proteção com um possível excesso de comida que anestesiou seus sentidos. A arte pode trazer a possibilidade de reativar os sentidos, sair do escuro deixar a luz habitar nesse ambiente fechado, que trouxe com a analogia da moringa.

Reforçando sobre esta idéia Estes (1999,p.518) “o termo fertilidade possui a conotação de sementes, ovos, seres, idéias. A fecundidade é a matéria fundamental na qual as sementes são colocadas, preparadas, aquecidas, incubadas e preservadas.”

Imagem XIV – Produção de Hilton – PG7 –  
POMAR



## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Volto a minha pergunta inicial: Fome de que? Quem roubou a nutrição dessas mulheres? Essa pergunta pode ter várias respostas, e certamente estou longe de ter uma resposta conclusiva neste trabalho monográfico. Minhas reflexões sugerem que pode tratar-se de uma cadeia de desnutrição anímica entre seus antepassados e o que torna-se relevante como investigação é identificar que em algum momento estabeleceu-se uma lacuna.

Entender que a fome anímica fez com que esse grupo de mulheres preenchesse com comida esta lacuna é um processo decorrente de uma “*fome anímica antiga*” e embora esta sensação seja de que o estômago esteja com fome, na realidade trata-se de uma *alma faminta*. E esta lacuna pode ser preenchida com saúde, bem estar e arte.

Foi possível observar que algumas histórias mexeram com as feridas emocionais de quase todas, embora haja muita resistência de um aprofundamento maior nas questões emocionais mais mobilizadoras e quando o assunto começava a tocar em sentimentos de tristeza algumas arrumavam uma forma de fugir. Como por exemplo pegando uma máquina fotográfica e tirando fotos das colegas, desenvolvendo atitudes infantis para fugir a dor

Através dos símbolos apresentados, foram observados indicadores de regressão emocional. Foi isto, ao longo do estudo e durante alguns trechos foram utilizadas associações e citações de literaturas que abordam o comportamento de crianças pequenas para encontrar pistas de como contribuir com esse grupo, no intuito de avançar no processo de individuação e proporcionar que problemas do passado, que guiaram ações e sentimentos de forma inconsciente perdessem o poder de sufocar e controlar. E também esta pesquisa bibliográfica buscou evidenciar as similaridades dos comportamentos destas mulheres no fazer do desenvolvimento infantil.

No caso destas mulheres do grupo arteterapêutico acompanhado, a forma de recalcar a sombra, parecia ser através da comida em excesso, que anestesiava os sentidos, impossibilitando-as de enxergarem-se, fazendo com que vivessem de projeções pois a maior parte do tempo preocupam-se com o outro, e com o seu corpo obeso sem esperanças. E assim distraiam-se da vida para não perceberem seus próprios conteúdos sombrios.

Ao relatar seus sentimentos em relação a pessoa que a magoou uma das participantes falou que raiva não é algo digno de se sentir, pois Deus não gosta desses sentimentos. Fica claro a falta de aceitação da própria humanidade, que está sendo então colocada na sombra. Sentimentos de

raiva e ressentimentos são nutridos e ficam nos corpos que aumentam de tamanho para defender-se do mundo.

Sei que o auto-conhecimento não é algo simples e que, enxergar-se é muito doloroso. E neste caso o excesso de comida foi útil durante muito tempo para essas mulheres até que se transformou em dor e ações auto-destrutivas, pois a sombra está cobrando um preço alto por não ser colocada a luz.

Foi observado que um grupo de arteterapia breve para tratar questões tão profundas não é tão eficaz quanto um grupo de tempo maior, embora possibilite encontros e a quebra do isolamento, porém para que essas pessoas recebam o apoio apropriado é necessário uma instituição que esteja realmente interessada na melhora do paciente. No desejo real de promover recuperação e de propiciar um acompanhamento nutricional adequado. Possibilitando assim retornar aos núcleos saudáveis da própria psiquê, devolvendo a dignidade de escolha para a vida, buscando relações e comidas nutritivas em porções apropriadas.

Lembrando que um peso saudável não é necessariamente o que está na moda, a proposta terapêutica passa por adotar um novo modo de agir na vida, que é possível através de um crescimento emocional, pois para emagrecer e sustentar o corpo magro é fundamental o “*emagrecimento psíquico*”.

Ao longo do estágio percebi também que para que um trabalho arteterapêutico seja eficaz na ajuda ao paciente com obesidade é necessário que o mesmo esteja comprometido com diretrizes alimentares firmes com a ajuda de profissionais, e certamente que haja o desejo real de mudança. A arteterapia pode abordar questões muito profundas, o que em determinado momento pode fazer com que o paciente sinta “*fome emocional*”. É preciso a ajuda especializada para auxiliar no suporte alimentar.

Meu objetivo com esse estágio foi cumprido, no sentido de tirar estas mulheres do isolamento através da arte, essa forma de estar junto, percebendo através da produção criativa que mais pessoas compartilham das mesmas questões criando uma consciência grupal.

Ao sentirem-se capazes de ter paciência, aprender a esperar o tempo das massas e tintas secarem, entenderem que as coisas para serem construídas necessitam de trabalho, processo e os tempos são diferentes do tempo do desejo delas. Acreditamos que há um início de percepção da necessidade de ter paciência, perseverança e trabalho. Que essas virtudes sejam acionadas dentro delas para que em outros momentos possam ser utilizadas.

## REFERÊNCIAS

BOLEN, Jean Shinoda. **O milionésimo círculo: como transformar a nós mesmas e ao mundo: um guia para círculos de mulheres.** São Paulo: Triom, 2003.

BRADSHAW, John. **Volta ao lar. Como resgatar e defender sua criança interior.** Tradução de Aulyde Soares Rodrigues. Rio de Janeiro: Roxo, 1993.

CARVALHO, Margarida M. J. de Prefácio. In: ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias expressivas: arteterapia – arte-educação – terapia –artística.** São Paulo: Vector, 2000. P.11-12.

CAVALCANTI, Raissa, **O casamento do sol com a lua, Uma visão simbólica do masculino e do feminino.** São Paulo: Editora Cultrix, 1993.

CHRISTO, Edna Chagas e SILVA Graça Maria Dias da, **Criatividade em Arteterapia, Pintando & Desenhando Recortando, Colando & Dobrando.** 4ª edição. Rio de Janeiro: Wak. 2008.

FILHO , Levy Vargas, **Arteterapia como facilitadora no processo de individuação,** Monografia de conclusão de curso apresentada ao ISEPE, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

JACKSON, Eve. **Alimento e Transformação: imagens e simbolismo da alimentação.** São Paulo. Editora Paulus, 1999.

LIEBMANN, Marian. **Exercícios de arte para grupos: um manual de temas, jogos e exercícios.** São Paulo: Summus, 2000.

LOBO, Luiz. **Escola de pais: para que seu filho cresça feliz.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Lacerda Editores, 1997

MINDELL, Arnold. **Corpo Onírico: o papel do corpo no revelar do si-mesmo.**

NAGEM, Denise. **Caminhos da Transformação**, Monografia de conclusão de curso apresentada ao ISEPE, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

NEUMANN, Erich. **A Grande mãe: um estudo fenomenológico da constituição feminina do inconsciente.** Trad. Fernando Pedroza de Mattos e Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Cultrix, 1996.

PEREIRA, Maria da Glória Garcez, **O encontro com a criança interior, passaporte para individuação.** Rio de Janeiro: 2008, Monografia de conclusão de curso apresentada ao ISEPE como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

PHILIPPINI, Ângela. **Cartografias da Coragem Rotas em Arteterapia**, Rio de Janeiro: POMAR, 2000.

\_\_\_\_\_, **Arteterapia em Revista**, Rio de Janeiro: Wak, 2008.

\_\_\_\_\_, **Arteterapia Métodos, Projetos e Processos.** 2ª Edição. Rio de Janeiro: Wak, 2009

CALLUF, Emir. **Sonhos, Complexos e Personalidades.** Psicologia Analítica de C.G. Jung. Editora Mestre Jou. São Paulo, 1969

JOHNSON. Robert A. **Imaginação Ativa. Como trabalhar com sonhos, símbolos e fantasias.** Mercúrio. 1989. São Paulo.

SILVA, Ana Beatriz B., **Mentes insaciáveis**, Ediouro, Rio de Janeiro. 2005

SILVEIRA, Nise da. **Jung: vida e obra.** 21ª edição. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2007

TERRA, Clarice Cruz, **Arteterapia e loucura: um caminho para a inclusão de adolescentes psicóticos**. Rio de Janeiro, 2008. Monografia de conclusão de curso apresentada ao ISEPE como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Arteterapia.

WOODMAN ,Marion, **A coruja era filha do padeiro: Obesidade, Anorexia nervosa e o Feminino reprimido**. São Paulo: Editora Cultrix, 1980.

WOODMAN, Marion. **O vício da perfeição**. Summus editorial. São Paulo. 2002

ZOJA, Luigi. **Nascer não basta**. São Paulo: Axis Mundi, 1992

<http://www.arteterapia.org.br/2-Arteterapia,%20um%20Caminho.pdf>. Acessado em 20/10/2009.

<http://www.ufmg.br/congressodesaude/blog/revisitando-o-conceito-de-promocao-da-saude.html> -  
Acessado em 20/10/2009

[http://www.symbolon.com.br/artigos/yin\\_yang\\_dinamicas\\_relacionamentos.doc](http://www.symbolon.com.br/artigos/yin_yang_dinamicas_relacionamentos.doc) Acessado em 20/10/2009

<http://www.minasdehistoria.blog.br/2008/08/chichico-alkmim-e-a-fotografia-em-diamantina>  
Acesso em: 02/11/2009

<http://www.sampa.art.br/biografiabotero/galeria>. Acessado em: 05/11/2009

<http://www.mortesubita.org/monstruario/hall/textos-vampiros/manual-pratico-do-vampirismo/da-origem-do-vampiro>. Acessado em 17/11/2009.

<http://www.criancascriativas.com.br/familiafortalecida/html/alb4pgs01a10.pdf> Acessado em 18/11/2009

[http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos\\_Psicologia/Arquetipo\\_da\\_Grande\\_mae.htm](http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos_Psicologia/Arquetipo_da_Grande_mae.htm),  
acessado em 20/10/2009

<http://www.arteterapia.org.br/MAS%20O%20QUE%20E%20MESMO%20ARTETERAPIA.pdf>

Acessado em 28/02/10

<http://www.Sampa.art.br/biografiabotero/galeria> Acessado em 28/02/2010