

Artigo Original

Corpo, Obesidade e Arteterapia: Um caminho criativo na jornada do autoconhecimento

Body, Obesity and Arteterapy: A creative way in the journey of self-knowledge

Beatriz do Carmo Rodrigues Dias⁶

Regina Fiorezzi Chiesa⁷

RESUMO: O presente estudo objetiva apresentar o percurso realizado por uma de seis mulheres obesas, acompanhadas em um processo arteterapêutico com práticas corporais, tendo como disparadores os recursos expressivos; os quatro elementos da natureza; as deusas Héstia, Afrodite, Sheila Na Gig, Lilith e Eva; técnicas respiratórias, massagens da Ayurvédica e movimentos da dança do ventre com o intuito de conduzir essas mulheres à autopercepção e ao estímulo da função transcendente e criativa, amplificando a consciência de si e do mundo. A Arteterapia, por integrar diferentes linguagens e abordagens do ser humano, permite o encontro interior, atuando como alternativa amplificadora da escuta interna. O corpo, por conter registros afetivos anteriores à intelectualização, funciona como um mapa para o estado mais profundo de si mesmo.

Palavras-chave: Arteterapia; Corpo; Função Transcendente; Obesidade.

⁶ Beatriz R. do Carmo, AATESP 352/0916, Arteterapeuta pela FAMOSP e Bacharel em Psicologia pela FMU. bellybia@yahoo.com.br

⁷ Regina Fiorezzi Chiesa, Mestre em Distúrbios do Desenvolvimento, Arteterapeuta (AATESP 022/1203) com especialização em Psico-oncologia e Terapia Transpessoal. Autora dos livros: O Diálogo com o Barro o Encontro com o Criativo - Casa do Psicólogo, 2014 e Mandalas Construindo Caminhos, Um Processo Arteterapêutico - Wak editora, 2012

ABSTRACT: The present study aims to present the course performed by one of the six obese women, followed in an art therapeutic process with corporal practices, having as triggers the expressive resources; the four elements of nature; the goddesses Hestia, Aphrodite, Sheila Na Gig, Lilith and Eva; breathing techniques, Ayurvedic massages and belly dance movements with the aim of leading these women to self-perception and to stimulation of the transcendent and creative function, amplifying the consciousness of oneself and of the world. The Art Therapy, for integrating different languages and approaches of the human being, allows the inner encounter, acting as an amplifying alternative of the internal listening; and the body, by containing affective records prior to intellectualization, functions as a map for the deeper state of itself.

Key words: Art therapy; Body; Transcendent Function; Obesity.

INTRODUÇÃO

Em minha trajetória percorri o caminho da obesidade como manifestação da fome interna de minha alma e foi por meio da arte que consegui ressignificar conceitos e dar novo sentido ao meu caminhar. As experiências que obtive me despertaram para a formulação de um caminho que pudesse beneficiar outras mulheres em busca dessa mesma reconstrução interna.

O homem moderno encontra-se em um momento de supervalorização da materialidade, intelectualidade e poder, acreditando que através da ciência e tecnologia pode dominar a natureza, considerando irrelevante o lado espiritual e os significados. Essa dicotomia também aparece no indivíduo em relação ao corpo.

Para Ramos (2006), as manifestações corpóreas podem ser vistas simbolicamente como representações da relação entre ego, self, consciência e a totalidade da psique.

No que se refere à obesidade, Klafke (2011) compreende os distúrbios do comportamento alimentar como metáfora psicológica dos sintomas corporais, ocasionados pela dissociação mente e corpo da era moderna.

Dahlke (1992) aponta que a obesidade proporciona, ao seu acometido, certa camada protetora contra um ambiente rude e lhe possibilita uma satisfação substitutiva ao comer.

Pesquisas apontam que a obesidade é maior em mulheres, talvez pelo fato de vivermos numa cultura orientada a serviço do masculino, mantendo-as inconscientes do próprio princípio do feminino, do “eu” autêntico, de seu corpo e sexualidade. Assim, as mulheres procuram preencher seu vazio com algum substituto, conforme aponta Woodman (1995).

Uma das características marcantes da obesidade, (Machado, Ribeiro, Trindade e Teixeira, 2008), é a “alexitimia”, definida por Sifneos e Nehemiah (apud Ramos, 2006) como a incapacidade de nomear e expressar sentimentos devido à impossibilidade de reconhecê-los, remetendo à fase primária e pré-verbal do desenvolvimento.

A arte como agente de cura possibilita a expressão desses conteúdos simbólicos, presentes à margem da consciência, expandindo-a e ressignificando experiências anteriores, através do processo criativo.

Philippini (1998) considera a expressão, a configuração e a materialização dos conflitos e afetos, os principais benefícios da Arteterapia, realizando um

conjunto de atos que ela designa como o “fazer terapêutico”, nomeado por Jung como “função transcendente”.

Arcuri (2006), em sua prática profissional, uniu o trabalho corporal aos recursos expressivos, criando o que chamou de “Técnicas expressivas coligadas ao trabalho corporal”. Ela entende o corpo como uma expressão da materialidade física da psique, defendendo que todos os sofrimentos vividos pelo corpo, desde o nascimento, podem deixar sensações que precisam ser resgatadas e acolhidas.

O presente artigo objetiva apresentar o percurso realizado por uma das seis mulheres obesas, sendo duas delas em fase de pós-cirurgia bariátrica, nas atividades de Arteterapia e práticas corporais. Os recursos aplicados permitiram a expressão simbólica das experiências anteriores dessas mulheres, possibilitando a aproximação entre a psique e o corpo, dando voz e olhar para aquilo que se encontrava invisível, escondido na imagem corporal não compreendida.

Fundamentação

O corpo é considerado por Wurzba (2009) como o primeiro sistema de referência para a realização das potencialidades arquetípicas, a base para construção de uma identidade e uma experiência de ser e de estar no mundo. Conforme aponta Arcuri (2006), o corpo armazena todas as experiências vividas e elas podem ser acessadas a qualquer momento com a mesma intensidade emocional da vivência inicial. As lembranças ocorrem com o acesso do ego ao inconsciente, o que muitas vezes não é uma tarefa fácil, pois envolve emoções arcaicas, primitivas e relacionadas aos primeiros anos de vida do indivíduo. Tais lembranças podem ser responsáveis por certos padrões de comportamento e fenômeno das repetições no âmbito corporal ou das relações interpessoais.

A interação entre consciente e inconsciente, nomeado por Jung (2000) de 'Função Transcendente', se faz necessária para a manutenção da saúde, realizações humanas, artísticas, criativas, literárias e científicas. (Henderson, 2008), por tornar possível a passagem de uma atitude inconsciente para a consciência sem perder a sua essência.

Jung (2008) afirma que em nosso processo de civilização temos separado e afastado cada vez mais a consciência das camadas instintivas mais profundas da psique humana e as bases somáticas dos fenômenos psíquicos, o que pode gerar distúrbios psicológicos.

Para Wurzba (2009) com a rejeição da dimensão feminina, culminada na divisão cartesiana mente-corpo, fundamento da ciência moderna, as experiências corporais foram desvalorizadas. Esse distanciamento tem gerado certo estranhamento entre sensações e sentimentos, ocasionando diversos sintomas físicos e psíquicos como um grito interno em busca de entendimento e união.

Ramos (2006) afirma que o indivíduo, ao apresentar dificuldades de expressão no nível mais consciente, o sistema corporal entra em atividade compensatória de repetição compulsiva e defensiva, através de sintomas somáticos, o que pode ser visto como representação simbólica da relação ego-self.

Dahlke (1992) considera o sintoma como um indicador de caminho e guia para os temas carenciais, ajudando na retomada da saúde e integridade. Assim, a doença se transforma em caminho de autoconhecimento.

O indivíduo obeso apresenta um distúrbio na capacidade de metabolizar as calorias ingeridas, o que pode estar associado tanto a causas de ordem fisiológica quanto de natureza psicológica (WOODMAN, 1995). Geralmente, esses indivíduos apresentam uma modalidade de funcionamento afetivo, cognitivo e comportamental

que dificulta a identificação de sentimentos e impede a verbalização das emoções, apresentando deficiências na atividade simbólica traduzida na dificuldade de acesso ao imaginário, nomeado pela comunidade médica como Alexitimia.

Um dos caminhos apontados por Woodman (1995) para a cura da obesidade é ouvir a voz de seu próprio Self (totalidade da psique) abandonado, realizando-se assim com o seu próprio mistério interior.

A Arteterapia, por integrar diferentes linguagens e abordagens do ser humano, permite esse encontro interior, atuando como alternativa amplificadora da escuta interna. Este acesso à subjetividade do indivíduo funciona como canal mediador entre o mundo interno e o externo, como um recurso estimulador da função transcendente uma vez que permite a confrontação da consciência com os produtos do inconsciente.

Para Giclio, (1992), o valor terapêutico do processo artístico permite a elaboração de conflitos intrapsíquicos com estimulação do processo criativo, promovendo o diálogo e a comunhão das funções e afetos negligenciados, esquecidos e reprimidos no inconsciente. (ALMEIDA, p. 138, 2009)

Dittrich (2004) define Arteterapia como “um processo de vivência terapêutica, educativa e espiritual, em que o ser humano encontra oportunidade para se autoconhecer através da sua linguagem corporal, pictórica, vocal ou textual” (MARTINS, 2015, p.39).

Para Philippini (1998), as criações simbólicas, em Arteterapia, expressam e representam níveis profundos e inconscientes da psique, propiciando “insights” e posterior transformação e expansão da estrutura psíquica.

O trabalho corporal aliado a Arteterapia pode ser um canal eficiente de expressão dos sentimentos, pois oferece estímulo e favorece desbloqueios para a

livre expressão. Para Zimmermann (2009) uma interação viva entre os dois âmbitos de experiência ensinará a respeitar as motivações centradas no corpo e a observar seus efeitos sobre a dimensão psíquica, em especial na obesidade, cuja comunicação encontra-se bastante dissociada.

Para Arcuri (2006), incluir o corpo em Arteterapia utilizando a dança como processo expressivo, permite o fluir natural do ser, pois não há racionalização. Segundo Almeida (2009) o caráter lúdico da dança e a estimulação afetiva da música, favorece o encontro com o inconsciente e o acesso às imagens simbólicas, promovendo um espaço potencializador de crescimento e desenvolvimento.

Wurzba (2009) considera a dança como um gesto projetivo de uma experiência que ultrapassa a realidade conhecida. Para Woodman (1995) a dança é uma forma de imaginação ativa e para Stewart (2016) o movimento na dança toca os centros do nosso ser, além do alcance dos vocabulários da razão ou da coerção, transmitindo aquilo que não pode ser verdadeiramente expresso por meio de palavras.

A dança do ventre, enquanto arte milenar é uma modalidade de dança que pode proporcionar grandes descobertas, abrindo possibilidades para as praticantes sentirem o ventre como centro da consciência, conforme aponta Penna (1993). Esta modalidade dentro da Arteterapia torna-se um caminho construtivo para as mulheres utilizarem o ventre como símbolo criativo, fazerem algo novo, gestarem ideias e realizarem mudanças, trazendo real significado para sua existência.

Outro caminho que nos ensina a olhar para dentro, para nossa psique, são os mitos, conforme aponta Campbell (2015), ao afirmar que ele nos coloca em sincronia como nós mesmos. Para ele, as dificuldades que as mulheres têm enfrentado são decorrentes do adentramento num campo de ação antes reservado

aos homens e, por não haver um modelo mitológico feminino, elas se encontram numa posição de competição com eles, perdendo o senso de sua própria natureza. As mulheres, como resultado, passaram a odiar seus corpos, a detestar a natureza e a querer escapar de tudo isso.

Para Bolen (1990), conhecer as deusas e, em especial, aquela que mais atua na sua psique, proporciona um meio de autoconhecimento, conhecimento das suas relações e o que é motivador ou automático nas suas ações. Quando um mito é interpretado intelectual ou intuitivamente, poderá fornecer uma nova compreensão de si e do mundo.

Portanto, unir o corpo, o coração, a alma e o espírito é o que precisamos para curar nosso desmembramento psíquico. O corpo aliado à arte como um mapa para o estado mais profundo de si mesmo pode unir os opostos em uníssono rumo ao caminho da individuação, hoje e sempre.

DESENVOLVIMENTO

Esta pesquisa foi feita com seis mulheres na idade entre 32 e 61 anos que apresentavam relatos de sobrepeso e complicações relacionadas à obesidade, selecionadas por meio de um questionário que abordava questões sobre o peso atual, a existência de doenças relacionadas à obesidade, procedimentos realizados para a perda de peso, realização de processo psicoterapêutico e as expectativas quanto a Arteterapia.

Durante o período de oito meses, foi realizado um encontro arteterapêutico por semana com duração de aproximadamente duas horas. Cada encontro seguiu

as etapas de sensibilização, expressão, elaboração e avaliação do processo tanto escrito quanto verbal, baseado nas Oficinas Criativas de Alessandrini (1996).

Na metodologia foram utilizados como disparadores os quatro elementos da natureza: terra, fogo, água e ar; as deusas Héstitia (do fogo), Afrodite (das águas), Sheila Na Gig (da abertura), Lilith (força do aspecto feminino – animus) e Eva (sensibilidade do aspecto feminino – anima). Como disparadores corporais foram utilizados técnicas respiratórias, massagens da Ayurvédica e movimentos da dança do ventre com o intuito de conduzir essas mulheres à autopercepção e ao estímulo da função transcendente e criativa, amplificando a consciência de si e do mundo.

Valladares (2002) aponta que todo indivíduo tem uma função específica usada, preferencialmente, para se adaptar, representar e orientar o mundo exterior. Todos possuem as quatro funções (pensamento, sentimento, sensação e intuição), entretanto sempre uma delas se apresenta mais ou menos desenvolvida e mais consciente que as outras, sendo considerada função principal.

Bernardo (2013), em suas pesquisas, relacionou os diferentes recursos artísticos aos quatro elementos da natureza e as quatro funções da consciência a fim de promover o equilíbrio psíquico através do trabalho com esses recursos arteterapêuticos.

As deusas, utilizadas nesta pesquisa, também podem ser relacionadas aos elementos da natureza, com base em sua mitologia.

Para Marashinsky (2007), a deusa Héstitia está relacionada com o elemento fogo, com a lareira e com o lar. A deusa Afrodite, antiga deusa-mãe do mediterrâneo, está relacionada às águas e também ao amor e à beleza. A deusa Sheila Na Gig, considerada deusa do nascimento e da morte, é retratada como uma bruxa, na condição da velha mulher sábia, convidando a todos para enfrentar seus

medos da velhice e abrir-se para o novo. Lilith foi incorporada pelos hebreus como a primeira esposa de Adão que se recusou a obedecê-lo. Eva, a pedido de Adão a Deus, fora criada a partir de sua costela e por essa condição tornou-se totalmente obediente e submissa a ele. Portanto, Lilith pode ser relacionada aos aspectos do Animus feminino, ou seja, a força e a ação feminina, e Eva aos aspectos da Anima, a sensibilidade do ser humano e seu elemento irracional, conforme aponta Chevalier e Gheerbrant (2000).

As técnicas respiratórias foram escolhidas como um dos disparadores corporais devido a sua importância em nossas vidas. Conforme aponta Arcuri (2006), a respiração é uma das funções mais importantes do nosso organismo e está intimamente ligada ao estado emocional.

A massagem *ayurvédica*, outra técnica escolhida como disparador corporal, muito utilizada por médicos e terapeutas é conhecida como a mais completa e mais antiga técnica de massagem natural. Para Mariano e Damby (2012), o seu toque extrapola os limites físicos chegando ao contato com questões profundas da mente e da emoção do indivíduo.

Já a dança do ventre, conhecida também como dança oriental ou *Raks el Sharq* (dança do Leste) é uma antiga forma de expressão, conforme nos aponta Bencardini (2002). Trata-se de uma técnica de intenso condicionamento físico que trabalha, de forma completa, todos os grupos musculares do corpo humano com seu elaborado conjunto de movimentos. Sua prática também pode conduzir ao autoconhecimento e ao crescimento pessoal, levando a praticante a entrar em contato suas próprias emoções.

Das seis mulheres que participaram dos encontros, falarei apenas de S. pela relevância dos dados relacionados ao tema da pesquisa. Dentre todos os encontros realizados serão citados, neste artigo, apenas os mais significativos.

A participante S. tem 50 anos, casada, mãe de dois filhos, possui uma micro empresa de bolos e doces para festas. Ela fez cirurgia bariátrica há 9 anos, mas voltou a engordar, pesando atualmente 98kg. S. sofreu um AVC, em fevereiro de 2016, teve um princípio de novo AVC e espera que a Arteterapia possa auxiliá-la no autoconhecimento, no processo de voltar a emagrecer e a fazer novas amizades.

As atividades para a formação de vínculo com o grupo foram: O Crachá; O Totem; O Curtograma e O Caderno dos sonhos. S. entrou no grupo durante a atividade do Curtograma. Para início desta atividade fora utilizado, como sensibilização, a massagem nos pés e seguiu com o preenchimento de uma ficha com quatro questões relacionadas ao que curte ou não fazer, seguido pela discussão do que emergiu.

S. relatou ter consciência do que curte (gosta) e não curte (não gosta) fazer. Ela também conseguiu trazer certa resistência inicial ao relatar que esperava algo mais direto como uma psicoterapia individual, demonstrando sua dificuldade em se apropriar do processo, de integrar-se ao grupo, já em andamento, e consigo mesma.

Para Riviere (2005) quando um sujeito apreende o grupo, ele pode transformá-lo e modificar-se a si mesmo, entrando num inter - jogo dialético. À medida que vão sendo elaboradas as ansiedades iniciais, o sujeito consegue situar-se, possibilitando elaborar estratégias e táticas para intervir nas situações, provocando transformações e assim dando início ao projeto. Ribeiro (1985) aponta que o vínculo é a relação e a relação é uma Gestalt, ou seja, os elementos afetam o

todo e o todo afeta os elementos. Por isso, a entrada de um novo membro no grupo pode despertar resistências e requer o reestabelecimento de uma nova relação grupal.

Na atividade seguinte, a confecção do caderno dos sonhos, a sensibilização foi feita por meio da leitura do trecho intitulado “A criança e o sábio”, do livro “Nunca desista de seus sonhos” de Augusto Cury onde cada participante pôde fazer, a sua maneira, a capa para o caderno de anotações de seus sonhos acordados (devaneios, projetos e ideias) e a contracapa para seus sonhos ao dormir, trazendo atenção para os símbolos inconscientes que podem emergir. Para isso, foram disponibilizados diversos tecidos, fitas, cola, tesoura e folhas de sulfite. Nessa atividade S. trás o dia, representando seus sonhos “acordados” e a noite, representando os sonhos “dormindo” e finaliza a atividade com a palavra “família”. Assim, S. demonstra sentir-se mais familiarizada com o grupo e a arteterapeuta. Agora ela pôde sentir-se parte do processo que, mesmo em andamento, a recebeu e a acolheu.



Capa do Caderno dos Sonhos de S.



Contracapa do Caderno dos Sonhos de S.

Ao introduzir o elemento terra, com a proposta de confeccionar um amuleto a partir de sementes de milho, lentilha, arroz e feijão, numa parte de cartolina com

cola branca ou cola quente, S. fez uma árvore, o que demonstra energia psíquica em potencial para um crescimento pessoal, uma vez que a árvore simbolicamente representa “o cosmo vivo, em perpétua evolução” (p.84), conforme aponta Chevalier e Gheerbrant (2000).

Após a resistência inicial e o acolhimento grupal, a árvore lhe trouxe a sustentação necessária para fincar-se ao grupo, enraizando-se a ele e ancorando-se ao processo arteterapêutico.



Árvore de S. – crescimento

Ao trabalhar com a argila, o elemento que traz a plasticidade e maleabilidade, através do contato sensorial para percepção das sensações advindas e posterior confecção de um vaso, S. relata um vaso representando, para ela, um girassol que lhe trouxe a alegria, a brincadeira, o lúdico e a amizade com o grupo e com ela mesma, após tê-lo colorido. S. passou da resistência para a flexibilidade, uma saída para a inércia psíquica, assim como aponta Gouvea (1989) falando sobre essa possibilidade ao se trabalhar com o barro.



Argila S. – “Girassol”

A passagem do elemento terra para o elemento fogo foi escolhida como possibilidade de transmutação dos recursos psíquicos trazidos à tona durante as atividades anteriores, uma vez que o fogo simboliza o renascimento, o motor da regeneração periódica, assim como o Sol que simboliza a ação fecundante, purificadora e iluminadora da compreensão até a mais espiritual de suas formas, pela luz e pela verdade (Chevalier e Gheerbrant, 2000). Aqui também foi introduzida a deusa Héstia, deusa da lareira e do lar para aprofundamento do elemento. Ao entrar em contato com esse elemento, porém, S. paralisou, não quis realizar a atividade e só observou o grupo trabalhar. Faltou na atividade seguinte, retornando no momento em que estava sendo realizada a atividade da pintura com giz de cera derretido, ainda no trabalho com o elemento fogo. Nesse encontro, relata seu incômodo com velas e suas reflexões sobre esse sentimento, o que a levou a perceber a relação desse elemento com uma experiência traumática de infância. Ao se fortalecer, sentir-se acolhida pelo grupo, ela pôde entrar em contato com esse trauma.

De acordo com Jung (2000), situações exteriores podem desencadear um processo psíquico que consiste na aglutinação e na atualização de determinados conteúdos, nomeado por ele como *complexos*.

Em minha análise, o elemento fogo trouxe à luz da consciência um complexo ou trauma de S., paralisando-a num primeiro momento e precisando de um tempo

de dois encontros para que ela se reorganizasse internamente e voltasse com nova alternativa para seu enfrentamento, utilizando o isqueiro no lugar da vela para realizar a atividade. Partindo para a ação, S. então pôde entrar em contato com seus recursos internos para lidar com o trauma, nomeando esta experiência como “O fogo da vida”.



S.: “O fogo da vida”.

Do elemento fogo passamos para o elemento água que simboliza as energias inconscientes, as virtudes da alma, as motivações secretas e desconhecidas como mencionam Chevalier e Gheerbrant (2000), que juntamente com a deusa Afrodite têm a proposta de diluir as emoções, retornando às origens, recarregando as energias e reintegrando os conteúdos internos.

A participante S. se ausenta novamente das atividades por conta do acometimento de Erisipela (infecção cutânea) nas pernas, o que é bastante significativo, demonstrando trazer para fora do corpo, nas delimitações mais externas, a pele, sua dor, simbolizando o quanto suas emoções estão “à flor da pele”, materializando-a e não mais a deixando tão inconsciente a ponto de ser ignorada.

Dahlke (1992) revela que as manifestações na pele indicam a existência de um processo interno. Através dela se revelam nossos processos psíquicos e as

nossas reações. A erisipele, então, representa o conflito adiado por muito tempo, atraindo a atenção para si. A tarefa de aprendizado, segundo este autor, está em deixar romper, aflorar o que se move no mais íntimo de seu ser, até então adormecido nas profundezas.

No que se refere à região das pernas e pés, Dahlke (1992) afirma estar relacionado a como estamos no caminho, ou seja, a postura assumida na vida e como nos colocamos nela. No caso de S. demonstra paralisação momentânea, regada pela dor, materializada na forma de erisipela.

Ao retornar, na atividade de aplicação da massa corrida em tela cuja sensibilização inicial fora feita com a exibição de um vídeo sobre a deusa Afrodite, as sensações despertadas pela criação da tela com massa corrida e pintura da imagem com guache, S. trás o dragão ao centro como possibilidade de elaboração de suas dores. Para Chevalier e Gheerbrant (2000), o dragão simboliza o guardião dos tesouros ocultos com sua potência celeste, criadora e ordenadora. Unindo a terra e a água, ele é o símbolo da chuva celeste fecundando a terra cujo tema arquetípico revela o triunfo do Ego sobre as tendências regressivas. Assim, S. vai se dando conta de seu poder interno para resoluções de conflitos.



S – Pintura em massa corrida

Em seguida, entramos com a dança dos véus relacionando-a com o elemento ar. Nesta atividade, vários véus foram colocados no centro da sala com o som de Lorena Meckennitt para que cada uma fizesse uma escolha e se movimentasse com ele, sozinha, em dupla e em grupo. Após a dança, cada integrante recebeu uma folha de sulfite, fios de lã coloridos, tesoura e cola, para expressar as sensações corporais e emocionais mobilizadas pela atividade, finalizando com a exposição dos trabalhos, com os comentários verbais e a atribuição de uma palavra para a atividade.

S. trouxe “a vida”, como palavra final, mas ainda numa posição passiva, não se apropriando totalmente da ação de se transformar, o que se evidencia ao intitular a sua obra como “A vida que segue”, porém, com expansão e crescimento, demonstrados na atividade com fios de lã, que excedem os contornos da folha.



S: “Dança da vida”



S.: “Vida que segue”

Na atividade para a confecção da máscara representando seu herói e seu vilão, cada participante se olhou no espelho por alguns minutos, com a luz acesa e depois com a luz apagada, atentando-se ao que via e sentia. Ainda com a luz apagada foi lido o Mito da Deusa Sheila Na Gig e, após conversa sobre a

experiência vivenciada, foi solicitada a confecção de uma máscara, em que um lado representasse uma vilã para si e do outro lado uma heroína. Nesse momento, o sentimento de raiva de S. aparece, podendo ser acolhida e elaborada.

Para Jung (1987) a palavra *persona*, refere-se a um recorte da psique coletiva para designar um papel. Trata-se de uma aparência.

De acordo com Silveira (1996) uma das etapas do processo de individuação é o desvestimento das falsas roupagens da *persona* (aparência que, geralmente não corresponde ao seu modo de ser autêntico, mas sim ao que se espera ou gostaria de ser).

A raiva, podendo ser elucidada como parte integrante da totalidade de S., ao trazê-la como um sentimento que não gosta de ter, permitiu a sua consciência apropriar-se dela na função transcendente de aproximação e integração, movimento necessário para a continuação das etapas do processo de individuação.



S.: máscara Raiva e Amor

O elemento fogo transmutou as resistências iniciais permitindo emergir os sentimentos de raiva ao confrontar-se com sua *persona*, trazendo à tona estes aspectos sombrios que permeiam sua obesidade.

Ao voltar para as atividades corporais com massagem ayurvédica e alongamento passivo com canga, transpondo para o recurso expressivo o contorno do corpo e seu preenchimento através de pintura e colagem para representar o que ele necessita, S. relaxa e se entrega ao toque: *“A sensação foi muito boa, como se o toque despertasse algo que estava adormecido em mim”*. Relatou gostar muito de receber o contato, no entanto, ainda parece difícil o auto contato e a percepção das suas necessidades mais íntimas, evidenciadas pelo pouco preenchimento do contorno corporal na atividade, além de novas ausências nas atividades seguintes.

S. até fica inspirada com as manifestações ocasionadas pela vivência arteterapêutica, mas ainda não consegue tomar posse de tudo isso e abastecer seu corpo com essas novas compreensões, preenchendo-o e beneficiando-se do que realmente necessita.



S. “Inspiração”

Ao entrar com os disparadores da dança do ventre e de Lilith e Eva, tais elementos trouxeram as polaridades animus/anima, para S.

Jung (1987) define anima e animus como “complexos autônomos que constituem uma função psicológica do homem e da mulher. Conscientizando-os podemos convertê-los em pontes que nos conduzem ao inconsciente” (p.86).

Silveira (1996) afirma que após se desfazerem as personificações de anima e animus, o inconsciente muda de aspecto e aparece sob uma forma simbólica nova, representando o self.

S. se ausenta no trabalho com Lilith, demonstrando a necessidade de tempo para a elaboração da ação, da força e da determinação para sua concretude, representadas por esta deidade.

No trabalho com Eva, após meditação ao toque do *derbake* (instrumento de percussão árabe), a realização dos movimentos suaves da dança do ventre e pintura com tinta guache no papelão, S. demonstrou sua maior destreza para lidar, sentimentalmente, com os altos e baixos da vida, trazendo à tona diversos sentimentos ao longo de sua jornada e a felicidade como palavra final.



S.: Dança do Ventre



S.: “Felicidade”

O percurso de S. durante as atividades demonstram que dentro dela já existe algo se organizando. Ao final de todo o processo, ela se identifica com a deusa Héstia, do fogo, do lar e do centro que, conforme aponta Marashinsky (2007) revela que “a totalidade é alimentada quando você aprende a voltar para casa, para si mesma, para então criar a manifestação física apropriada: um lar que a protegerá”. (p.97). Por meio de trabalhos e vivência arteterapêuticas, ela demonstra trazer a organização para sua casa interna através do movimento da função transcendente em que conteúdos internos foram mobilizados à luz da consciência para sua futura elaboração.

Por meio da Arteterapia S. pôde entrar em contato com a dor que permeia sua obesidade, mascarando sentimentos sombrios de raiva. Ao acolhê-la, abriu possibilidade para sua transformação, o que requer uma continuidade no processo para que ela possa ancorar sua potencialidade criadora, também manifestada neste processo.

S. traz como palavra final de seu percurso, em nossas atividades arteterapêuticas, a “Perseverança”, o que é muito significativo uma vez que o processo não termina, ele continua para a vida inteira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A abordagem terapêutica da obesidade necessita instrumentalizar o indivíduo a olhar profundamente para suas questões internas, apropriando-se do acolhimento, da elaboração e da transformação de seus conteúdos para que possa efetivamente buscar alternativas mais saudáveis as suas necessidades.

Através do percurso realizado, tendo como instrumento a Arteterapia e o corpo, foi possível constatar a relevância do método para o acesso e exploração dos conteúdos psicológicos, possibilitando ao indivíduo trazer à tona aspectos sombrios de seu inconsciente. Sentimentos reprimidos, emoções vivenciadas e não elaboradas pela consciência e também seu potencial criativo e transformador, estimulando a *Função Transcendente* na busca amplificadora da percepção de si e do mundo, puderam evidenciar o vazio interno para sua conscientização, integração e transformação em potência realizadora, dando um novo sentido ao existir, permitindo o fluir da individuação.

A utilização do corpo, como instrumento em Arteterapia, revelou-se um forte aliado para o acesso ao mundo interno, uma vez que as emoções são armazenadas primeiramente nele, simbolizando aquilo que não pôde ser expresso por meio da palavra, pela dificuldade na conexão entre ego x self, para depois receber uma conotação intelectual e elaborativa. No corpo as emoções se encontram “nua e crua”, podendo ser manifestadas simbolicamente na arte ou na doença.

A linguagem simbólica, ricamente utilizada na Arteterapia, permite falar sobre o incompreensível, olhar para o não visto e sentir com a alma. Só dessa maneira é possível compreender o vazio interno e identificar o “alimento” necessário para a nutrição da *psique*.

Novas pesquisas, relacionando a Arteterapia com a terapêutica da obesidade demonstram um terreno fértil e promissor, uma vez que tal abordagem tem contribuído significativamente para o estímulo de uma nova postura dos envolvidos diante desta patologia.

Data de recebimento: 08.05.2018
Data de aceite 1º parecerista: 22.08.2018
Data de aceite 2º parecerista: 23.08.2018