



ARTIGO ORIGINAL

Técnica da silhueta e escuta corporal como instrumento de ampliação da percepção corporal e contato com a visão simbólica

Body silhouette and listening as a tool for expansion of body perception and symbolic view

RESUMO

Em busca do cuidado integral do interagente, o naturólogo tem como recurso o uso da prática de arteterapia silhueta corporal associada à escuta corporal. Este estudo tem por objetivo aprofundar o conhecimento sobre como essas técnicas influenciam na percepção corporal, bem como compreender as associações simbólicas surgidas em sua aplicação. **Material e método:** Foram utilizados papel pardo, tinta guache, pincéis, giz de cera, recortes de revistas variadas, tesoura, cola e papel sulfite. Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa exploratória de natureza qualitativa. As unidades observacionais foram as escutas corporais e as silhuetas corporais, bem como o fenômeno em si, a realização da prática da silhueta e o depoimento das 6 participantes sobre estas. Os dados obtidos foram analisados e categorizados de acordo com os conteúdos surgidos. **Resultados e discussão:** a prática possibilitou que as participantes entrassem em contato e expressassem o modo como elas percebem e lidam com cada parte de seu corpo, assim, 5 dentre as 6 participantes relataram que a prática ampliou a percepção corporal. Um dos aspectos mais marcantes foram a ampliação da percepção sobre a autoestima e o autocuidado. Os resultados mostraram maior familiaridade com a cabeça, que está ligado ao excesso de pensamentos/racionalização e corrobora para a negação do lado sentimental.

PALAVRAS-CHAVES:

Percepção Corporal.
Simbolismo.
Silhueta Corporal.
Escuta Corporal. Naturologia.

Bruno Jose Esteves

- Naturólogo.

Karin Katekaru

- Naturóloga. Especialista. Professora do curso de Naturologia da Unisul.

DOI: 10.19177/cntc.v5e9201623-35

CORRESPONDENTE:

Karin Katekaru

Av. Pedra Branca, 25 - Cidade Universitária, Palhoça - SC, 88137-270

E-MAIL:

karin.katekaru@gmail.com

Recebido: 09/09/2014

Aprovado: 26/06/2017

ABSTRACT

In search of the holistic care of the interactor, the naturologist use the practice of art therapy body silhouette associated with body listening . This article aims to deepen understanding of how these techniques affect the body awareness and understanding the symbolic associations arising from its application. **Methods:** brown paper , ink, brushes , crayons , cutouts of various magazines , scissors, glue and paper. This research is characterized as an exploratory qualitative. The observational units were composed by listens and body silhouettes as well as the phenomenon itself , the realization of practical silhouette and the testimony of the participants about their experience. The results were analyzed and categorized according to the emerged content . **Results And Discussion:** The practice enabled the participants to get in touch and to express how they perceive and deal with every part of their body , five among six participants reported that the practice has expanded their body perception . One of the most striking aspects was the perception of self-esteem and self-care . The results showed bigger familiarity with the head, which is linked to the excess of thoughts / rationalization and confirms the denial of the sentimental side .

KEYWORDS: body perception. Symbolism. corporeal silhouette. corporeal listening. naturology.

INTRODUÇÃO

Buscar saúde de forma integral vai muito além da falta de dores e doenças, consiste em considerar as dimensões física, mental e emocional. Também alguns autores, como Leloup¹, falam sobre o lado espiritual. Estes campos estão se influenciando mutuamente, assim, uma doença manifestada no físico, provavelmente tem um fundo emocional, bem como um desequilíbrio emocional pode acarretar em um desequilíbrio físico.²

A partir deste prisma a doença pode ser vista como um símbolo, uma das formas que a psique utiliza para se reestruturar. O símbolos representam tentativas naturais para a reconciliação e resolução de conflitos da psique^{2,3}. Acresce que hoje a ciência já não tem mais dúvida de que os pensamentos e as emoções influenciam as funções de todos os órgãos, e isso ocorre devido à comunicação bidirecional entre o sistema nervoso e o sistema imunológico⁴. Porém ainda se faz necessário o entendimento de como esse processo ocorre, bem como de sua dimensão simbólica.

Deste modo, ao compreender o aspecto simbólico, seja manifestado na forma de um sintoma, seja manifestado em uma produção artística, pode-se integrá-lo à consciência, desencadeando um processo de transformação intrapsíquica⁵. E para que esta

compreensão seja efetivada, é preciso buscar, não apenas suas origens, mas principalmente a compreensão de sua finalidade. O “por quê” e o “para quê” complementam-se e ampliam nosso conhecimento². Ao entender e elaborar a causa e a finalidade do sintoma/doença, este perde sua função, o que ocasiona a diminuição ou inibição de sua expressividade⁶.

Para o contato e elaboração destes símbolos, muitos profissionais utilizam a terapia junguiana como base no processo de arteterapia. A arteterapia utiliza de recursos artísticos durante o processo terapêutico, facilitando a comunicação entre paciente e terapeuta, possibilitando novas formas de expressão além da verbal. Também promove autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, aproxima o emocional do mental e auxilia o indivíduo a diminuir os bloqueios de defesa do ego, facilitando o contato com aspectos do inconsciente⁷.

Uma das técnicas da arteterapia é a Silhueta Corporal, citada por Liebman⁸, que nesta pesquisa foi unida a escuta corporal citada por Leloup¹, na qual o indivíduo é estimulado a se conscientizar sobre a relação que ele possui com cada parte de seu corpo. Esta escuta pode ser feita através do método de livre associação e da escrita automática, criado por Freud e também utilizado por Jung², em que se tenta esti-

mular sem nenhum controle consciente a verbalização (ou, neste caso, a escrita) das palavras e frases que surgem do inconsciente. Logo, ao trabalhar com o corpo pode-se dar voz a cada parte dele, descobrindo o que esta parte tem a dizer⁹.

Devido à sociedade contemporânea viver uma desconexão entre mente e corpo resultante da negação histórica do corpo e do afastamento do campo simbólico, faz-se necessário a realização desta pesquisa a fim de observar se esta técnica promove a ampliação da percepção corporal e contato com o campo simbólico, buscando compreender como ela pode auxiliar no trabalho do naturólogo.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é caracterizada como exploratória de natureza qualitativa¹⁰. O Local de realização foi o Centro de Práticas Naturais (CPN), onde ocorrem atendimentos naturoológicos à população. **Localizado** na Casa da Colina, na Unisul - Campus Universitário Grande Florianópolis, na Cidade Universitária Pedra Branca, em Palhoça. A pesquisa foi realizada durante o segundo semestre de 2013.

Além da disponibilidade de cada participante, também foram considerados critérios de inclusão: ser do sexo feminino, ter idade entre 28 e 49 anos e estar sendo atendida no CPN no segundo semestre de 2013. A pesquisa se restringiu a mulheres dessa idade a fim de deixar o grupo mais homogêneo, e devido ao baixo números de homens atendidos no CPN. Optou-se que as mulheres estivessem sendo atendidas no CPN, pois assim tiveram suporte de atendimento naturoológico após a pesquisa caso necessário. O único critério de exclusão seria a interagente estar em alto grau de comprometimento físico e/ou mental, em estado considerado de risco. Após ser feito uma lista das interagentes que se encaixavam nos critérios de inclusão, foi feito um sorteio e o pesquisador entrou em contato com as participantes por telefone. A pesquisa foi feita com seis participantes.

Os materiais necessários para aplicação da pesquisa foram o papel pardo, de 2 metros de comprimento por 1 metro de largura para cada participan-

te, 5 potes grandes de tinta guache (cores: branca, preta, azul, vermelha e amarela), 3 pincéis de tamanhos 8, 10 e 12, 1 caixa de giz de cera, recortes de revistas variadas, 1 tesoura grande, 1 pote de cola grande, e um bloco de papel sulfite.

As unidades observacionais foram as escutas corporais e as silhuetas corporais, bem como o fenômeno em si, a realização da prática da silhueta e o depoimento das participantes sobre estas. O levantamento de dados foi feito a partir das fontes primárias surgidas durante e após a aplicação da técnica da silhueta corporal, ou seja, as reflexões verbalizadas pelas participantes e seu comportamento ao realizar a técnica. Já a análise de dados utilizou também de fontes secundárias, como a literatura, para aprofundar a reflexão sobre os conteúdos surgidos.¹⁰

A coleta de dados foi feita através da observação, entrevista, materiais visuais (fotografias dos trabalhos), documentos e análise de conteúdo. A observação foi direta, assistemática e participante. A entrevista foi semi-estruturada. Os conteúdos surgidos durante a prática foram submetidos ao método analítico de amplificação simbólica, onde foram utilizadas associações e analogias das próprias pesquisadas, além do aprofundamento na literatura a respeito das significações simbólicas desses conteúdos.

Procedimento

Foram realizados dois encontros individuais com cada participante, com um intervalo de uma semana entre eles. No primeiro encontro, foi realizada a escuta corporal. Esta técnica consiste em, após uma breve interiorização inicial com o objetivo de voltar a atenção para o corpo e seu estado no momento, o pesquisador falar palavras indutoras (estímulos, neste caso as partes do corpo) e a participante fazer as associações, livre e rapidamente com outras palavras (respostas, palavras induzidas).¹¹ Conforme o pesquisador dita cada parte do corpo, é dado um espaço de tempo para que a participante faça o processo de livre associação, através de frases, palavras ou imagens, es-

crevendo o que essa parte diz, em primeira pessoa. Foram pré-selecionadas 37 partes (APÊNDICE I), e no final dado um tempo, caso a participante quisesse escutar alguma parte não mencionada. Cada encontro teve duração mínima de 1 hora e máxima de 1 hora e meia.

Através da análise de conteúdo foi feito com a escuta corporal um agrupamento por classificação, reunindo e fazendo uma contagem de palavras idênticas, sinônimas ou próximas em nível semântico. Deste modo, pode se ter um panorama geral de quais sentimentos, pensamentos, sensações e intuições ocorreram com mais frequência.

Então as falas de cada parte foram encaixadas nos núcleos: necessitando de cuidado/atenção, satisfeita com autocuidado, ausência, dor, alta autoestima, baixa autoestima, sustentação/apoio, sugestão, cobrança, sofrimento, partes que não falaram, culpa, satisfação, medo, conflito, prazer, desprazer, não exercendo completamente sua função, tensão, peso, opressão e não se encaixam nos núcleos anteriores.

No segundo encontro as participantes realizaram a técnica da silhueta corporal, onde a participante deita no papel pardo e o pesquisador traça uma linha ao redor de seu corpo, formando sua silhueta. Elas tiveram um tempo de no máximo 40 minutos para preencher sua silhueta com cores e/ou recortes de revistas. Terminado este processo, o pesquisador fez perguntas a partir de uma entrevista semi-estruturada. (APÊNDICE II) Esta entrevista final teve por objetivo colher o máximo de relações e impressões da participante sobre a prática realizada. A descrição das figuras, o local do corpo onde as figuras se encontram e as associações com as cores foram determinadas pelas participantes. A fim de garantir o sigilo, cada participante escolheu um nome fictício, foram eles: Bruna, Maria, Penélope Chamosa, Natureza, Flor e Avidaébel.

Este estudo foi realizado após a aceitação do comitê de ética e pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), protocolo 194.568 e foi baseada na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Corpo como símbolo

Em alguns momentos da pesquisa, as participantes comentaram sobre a reação do corpo frente a determinadas situações e associaram sintomas a aspectos sentimentais e comportamentais. Neste sentido, tanto Bruna como Flor associaram sintomas corporais à dificuldade em expressar sentimentos. Com relação a representação artística na silhueta, Bruna disse: *“eu tentei botar no pescoço as vezes a sensação assim de que ta preso alguma coisa, um nó, como se as vezes eu tivesse que falar alguma coisa e eu não sei o que falar, [...]eu sinto muito enjoo, dai meu estômago, é como se travasse”*. E quando questionada se essa sensação poderia estar ligada a algum comportamento, Bruna responde: *“Sim, eu associo a esse negocio de... é... não dar minha opinião [...]eu não sei expressar direito meus sentimentos, porque eu guardo tudo assim, é... pra não brigar com a pessoa eu prefiro aceitar o que ela falou do que argumentar”* Em sua silhueta desenhou uma bola laranja na região do pescoço e o estômago em vermelho, e com relação a este disse: *“Sinto ele como se tivesse cheio sabe?”* (Ver APÊNDICE III)

A região do pescoço compreende o *cakra* da garganta, onde encontramos o centro da capacidade da expressão humana, a comunicação e a inspiração. Seu funcionamento harmônico permite que o indivíduo expresse livremente e sem temor seus sentimentos, pensamentos e conhecimentos interiores¹².

Já no exemplo abaixo pode-se observar uma relação entre o sintoma e sua história de vida. Uma das queixas que levaram Penélope Chamosa a procurar o centro de práticas naturais foram suas dores nos ombros. Ainda enquanto citava suas queixas, após falar sobre suas responsabilidades diárias disse: *“peguei muita coisa pra mim”*. Na escuta corporal a fala que aparece nos ombros é: *“sentimos um pouco de peso”*. Sobre sua silhueta corporal Penélope comenta: *“Coloquei ‘transformação’ nos ombros porque a vida inteira a gente ta nesse processo de transformação, a gente carrega essa transformação e ser adulto faz parte dessa transformação também”*. Também colou a frase *“como é difícil virar adulto”* na parte supe-

rior esquerda da cabeça, e sobre isto comentou: “as vezes eu penso em mim e eu me sinto muito criança, mesmo sendo mãe de dois, acho muito difícil ser adulto, meus pais me encheram de responsabilidades [...] não me vejo muito adulta.”

Na análise de conteúdo, uma das relações mais comuns foi a fala dos ombros ser encaixada no núcleo “peso”, ocorrendo em quatro participantes. Simbolicamente, os ombros são associados a responsabilidade, ao trabalho e ação¹³. Através destes dados, pode-se pensar que para Penélope a dor nos ombros decorre do “peso” de ser adulta e das responsabilidades que carrega.

Assim, o corpo representa uma das formas de acesso e de tratamento do indivíduo em terapia. Uma das metas de uma terapia integradora é fazer o sujeito se reconectar ao seu corpo e conseguir identificar suas sensações corporais, o local do corpo onde elas se manifestam e como é essa manifestação⁹.

As associações feitas pelas participantes entre seus sintomas e seus padrões de comportamentos, pensamento e sentimento, já haviam sido feitas anteriormente à escuta e silhueta. Porém conforme a literatura aponta, a expressão artística e simbólica do sintoma promove sua melhor elaboração e integração⁶.

O naturólogo utiliza de associações simbólicas feitas pelo próprio interagente e associações simbólicas universais. Mesclando um olhar do micro e do macro, recorre a literaturas que falam sobre o simbolismo do corpo, mas antes disso questiona o que aquela parte do corpo representa para aquele interagente, como ele se relaciona com ela e qual sua história.

Um dos aspectos mais evidentes nas escutas e silhuetas foi a dualidade e fragmentação entre corpo e mente discutida na categoria a seguir.

FRAGMENTAÇÃO ENTRE CORPO E MENTE.

Muitas sociedades e culturas foram e ainda são permeadas por um conflito dualista: masculino e feminino, racional e emocional, bom e mau, mente e corpo. Contrário a um movimento de integração e valorização de cada polaridade, foi construída a supervalorização do masculino historicamente e do pen-

samento racional e lógico no Ocidente a partir do século XVII em detrimento dos aspectos emocionais e intuitivos, da negação do corpo, e da desvalorização da mulher^{2, 14, 15}.

Por fim, esse contexto histórico, resultou na supervalorização do intelecto e necessidade, por vezes inconsciente, de controle e negação dos sentimentos, das emoções, do corpo e seu lado instintivo. Este comportamento promove uma cisão entre corpo e mente, dificultando seu funcionamento saudável e causando desvitalização física e psíquica. Quanto maior essa cisão, mais distorcida será a imagem corporal, tornando o indivíduo mais suscetível ao adoecer⁶. Nas subcategorias abaixo serão mostrados dados e falas das participantes da pesquisa que confirmam esta problemática enfatizada pela literatura.

Racionalização exacerbada

Na escuta corporal, dentre as seis participantes quatro escreveram o maior número de palavras no cérebro. Também na produção da silhueta corporal, quatro começaram pela cabeça e todas preencheram essa região de alguma forma, o que pode significar maior quantidade de energia/atenção nesta parte do corpo¹⁶.

Analisando as falas que apareceram no cérebro, observa-se de forma direta excesso de pensamentos em três participantes, em falas como “*pensamentos a mil*” (Penélope Charmosa), “*pensa muito – gostaria até não pensar tanto*” (Flor) e “*muitos pensamentos, dificuldade de silenciar a mente*” (Bruna).

Nos comentários referentes à silhueta, Maria também falou da super atividade mental: “*Cabeça está sempre conectada, tem a ver com azul (cor do recorte que ela colou na cabeça) para gerar tranquilidade*.” Já Bruna, ao comentar sobre as falas do cérebro disse: “*Aqui eu botei um monte de letrinha pra dizer assim como eu tenho um monte de pensamento, um monte de coisa ao mesmo tempo, misturada na minha cabeça (...) que mesmo dormindo não para... não só preocupação, mas imaginação mesmo*.” Bruna disse que esse excesso de pensamentos a atrapalha porque a deixa sem foco e sem propósito.

A cabeça está relacionada aos aspectos mentais, o lado racional, lógico, masculino, funções do he-

misfério esquerdo do cérebro, e o coração está relacionado aos aspectos sentimentais, o lado emocional, criativo, feminino, funções do hemisfério direito do cérebro^{1,13}. E para que o organismo esteja em um funcionamento saudável é preciso que estas funções e os hemisférios estejam em dinâmico equilíbrio.

A questão de excesso de pensamentos corrobora para o afastamento do contato com os sentimentos, descrito um pouco melhor na subcategoria abaixo.

Negação e dificuldade de contato com os sentimentos

Após a aplicação da silhueta corporal, uma das perguntas da entrevista era: o que você sente olhando para sua silhueta? cinco participantes não falaram diretamente nenhum sentimento nas respostas, três fizeram descrições e relataram percepções sobre a realização da prática ou sobre sua personalidade e uma disse que não sabia. Maria foi a única que citou um sentimento em sua resposta, relatando sentir satisfação.

Com relação ao tema dois momentos marcantes foram observados, um deles foi ao final da escuta corporal de Avidaébel. Seus ossos, que disseram: *“Eu tenho medo de enfraquecer”*. Ao ser questionada sobre como foi fazer a escuta, ela disse: *“Foi bem legal, interessante que acabou com o que me trouxe aqui: “eu não posso enfraquecer”*. Após alguns minutos de conversa, enquanto falava do ex marido e de relacionamento começou a chorar e disse: *“Desculpa!”* e após alguns segundos continuou: *“Eu não posso chorar na frente dos meus filhos, porque eu preciso ser forte!”*. Este aspecto da razão sobrepor os sentimentos aparece também neste diálogo entre Flor e o pesquisador (chamado de P).

P - Você relaciona algo ao fato do antebraço ter falado menos do que as outras partes? / Flor - *Não, vai ver foi que eu não vi uma função nele, força, foi o que eu botei na hora. que eu faço muito exercício assim, né. ai mexe aqui com a articulação.* / P - Você se reconhece como forte? / Flor - *Sou, sou, eu não gosto muito de demonstrar emoções, não gosto, não sei, alguma coisa assim. Acho que meu cérebro, minha cabeça trabalhou para não sofrer, então, emoção e sofrimento é a mesma coisa, por isso que eu travo alí né? nas emoções. Por exemplo, eu não vou me apai-*

xonar por alguém me entregar totalmente a alguém porque um dia essa pessoa vai embora, um dia vai acabar, vai embora, ai eu vou sofrer, coisa desse tipo. / P - E não demonstrar emoções você relaciona com força então? / Flor - *Isso.* / P - Você vê benefícios e malefícios nesse comportamento? / Flor - *benefícios é que eu não sofro e os malefícios é que eu não exponho assim né, não sou de chorar, sentir, ou se vou chorar alguma vez eu mantenho, dai as emoções não extravasa, foi como eu botei na língua, omitir para não magoar, não me maltrataram.* / P - E esse fato de não expor, tem alguma consequência? / Flor - *Deve ter, eu não consigo ver não, mas deve ter.* / P - O que vem a sua cabeça, referente a esse pensamento? / Flor - *Não exponho é porque sou forte, é só isso que vem, tenho o pé no chão.* / P - Desde quando você tem essa crença? / Flor - *Muito tempo, desde criança. fui preparada pra isso.* / P - Por quem? / Flor - *Pelo pai, pela mãe, pela própria vida. Sempre, eu tenho 49 anos, vim de uma época em que ditadura, era tudo muito certinho, você não pode sair dali, você não pode manifestar muito as tuas emoções, a tua vontade, eu, até hoje eu sou assim, me contenho, se alguém briga comigo eu fico no meu canto, ah, to fazendo errado.* / P - Essa questão de não expor emoções, você gosta de ser assim ou já pensou em mudar? / Flor - *Não, eu gosto.*

Através destas falas de Flor e Avidaébel percebe-se a associação entre expressão de sentimentos com fraqueza e derrota.

Na cultura contemporânea muito da expressão sentimental mais livre e genuína é contida, o temor da manifestação emocional impregna nossa maneira de viver, e essa falta de expressão impede a recuperação do equilíbrio emocional.¹³

Assim, para que haja a real transformação de um processo, é importante uma abordagem integrativa entre corpo e mente. Para que o antigo padrão não retorne, é preciso que o indivíduo não apenas tenha um insight, mas que seu corpo se livre da tensão pré-estabelecida assumindo também uma nova configuração e movimento energético.¹⁷ Neste sentido, a Naturologia busca utilizar de diversas terapias que caminham em direção a esta conexão.

CONTRIBUIÇÕES DA SILHUETA CORPORAL PARA O TRATAMENTO NATUROLÓGICO

A formação e o modo de funcionamento do corpo se dá a partir da hereditariedade, atividades e experiências físicas, nutrição, meio ambiente, e principalmente a partir de experiências emocionais e psicológicas¹⁸. Deste modo, uma visão profunda e ampliada dos aspectos corporais do interagente, permite traçar um plano de atendimento a partir dos conteúdos emergidos na escuta, silhueta e partilha.

Por exemplo, o nariz de Avidaébela disse: “*Eu recebo o sopro da vida*”, e na produção de sua silhueta ela disse: “*Fiquei agoniada pra colocar nariz nessa boneca. Queria colocar nariz logo porque ela não tava respirando!*”. Além deste dado, os núcleos mais presentes a serem trabalhados na escuta corporal de Avidaébela são “cansaço” e “necessidade de cuidado”, então poderia-se indicar exercícios respiratórios, por serem uma prática nutridora e revitalizante. Também uso de óleos essenciais já que estes podem ser inalados, trabalhando o olfato e auxiliando na respiração.

Além de associações diretas, outros aspectos podem ser observados a fim de levantar informações sobre o interagente, por exemplo, Natureza relatou “emagrecer” como queixa principal no tratamento no CPN, ou seja, pode-se pensar que de um modo geral ela está com uma queixa que caracteriza um excesso, o que corresponde com sua escuta corporal, já que natureza foi a participante que mais escreveu, sendo que quase todas as suas partes disseram mais de uma frase. Já Bruna, relatou como queixa um desânimo, e disse que teve início de depressão, caracterizando-se então como um processo de deficiência, o que também corresponde com sua escuta corporal, já que Bruna foi a que teve mais parte do corpo que não falaram nada. Este é um exemplo de como a percepção sobre o interagente pode ir além do que ele diz e como diz, observando particularidades mais específicas do seu trabalho e da realização deste.

Como forma de auxílio no trabalho do naturólogo, dois aspectos ficaram mais evidentes, são eles a ampliação da percepção da autoestima e autocuidado.

Ampliação da percepção da autoestima

Um aspecto visível em todas as aplicações foi a autoestima, todas as participantes tiveram partes que expressaram beleza, orgulho, importância, aceitação e valorização, caracterizando uma alta autoestima. Quatro tiveram partes que expressaram negação, vergonha e crítica caracterizando baixa autoestima.

Autoestima significa satisfação pessoal, estar bem consigo mesmo e está relacionada a imagem corporal. Se existe uma insatisfação, esta se refletirá na auto-imagem. Imagem corporal é a forma como o sujeito se vê e como ele gostaria de se ver ou ser visto pelo outro de acordo com a aceitação e julgamento do próprio corpo, é a representação mental do próprio corpo. E essa percepção está embasada nas impressões sociais¹⁹.

Natureza teve 14 partes que se encaixaram no núcleo “alta autoestima” e 7 que se encaixaram em “baixa autoestima”. Quando questionada sobre como é sua autoestima Natureza responde: “*depende do dia, (...) tem dia que eu me sinto bem, (...) eu coloco uma roupa que cai bem eu me sinto bonita e gosto de mim o dia todo, e tem dia que parece que nada cai bem (...) e digo assim: ‘ai porque eu não consigo emagrecer’ (...)* Na maioria das vezes eu me sinto bem, “A resposta de Natureza reflete a contagem de 14 para 7, ou seja, tem uma autoestima predominantemente alta. Nesse caso a participante tem uma percepção clara sobre sua autoestima, mas se não tivesse, a escuta e silhueta corporal poderiam ter ajudado nessa percepção.

Também, um dos diferenciais desta técnica é ter clareza de qual parte se valoriza e qual parte se menospreza, bem como o aprofundamento sobre quais aspectos estão por trás desse padrão. Isso pode potencializar a terapêutica, já que ao ter maior clareza sobre quais partes são melhor aceitas e quais partes são negadas, o naturólogo pode, junto ao interagente, pensar formas mais direcionadas de resignificação das partes negadas, bem como utilizar de alguma parte como forma de fortalecimento. Transformar a relação que o individuo possui com alguma parte específica, refletirá na transformação da relação com o corpo de uma forma geral.

Dentro destes núcleos que caracterizavam a negação e baixa autoestima, o ânus foi o que mais apareceu, duas falas foram encaixadas no núcleo de “ausência” e uma fala nos núcleos “não exercendo corretamente sua função”, “conflito” e “repressão”, além de duas participantes que não escreveram nada. O ânus de Natureza disse: *“você nem percebe que eu existo, fico escondido, esquecido; só lembra de mim quando tem problemas com seu intestino. Sei que você me acha sujo...”* Leloup esclarece que

[...] na tradição budista estar em boa saúde com seu sacro e com seu ânus é aceitar a impermanência de todas as coisas. Tudo o que é composto será decomposto. Esta noção pode nos ajudar a suportar algumas provações da doença ou da velhice, quando sentimos que o corpo está se decompondo. É preciso aceitar este aspecto da vida¹.

De acordo com este simbolismo, pode-se traçar um paralelo entre a dificuldade de um harmônico contato com o ânus com a dificuldade, principalmente existente na sociedade contemporânea, de aceitar o processo natural de envelhecimento.

A tentativa de imortalizar o corpo distorce e nega a noção real de espaço-tempo, substituindo o psíquico pelo físico, negando assim, o corpo, que já não apresenta a juventude exigida pela mídia e sociedade¹⁹.

Outro tema surgido, muito próximo e tão importante quanto autoestima foi o de autocuidado, que será discutido abaixo. Esses dois temas se retroalimentam, uma harmônica autoestima vai levar a um harmônico autocuidado e vice-versa.

Ampliação da percepção do autocuidado

Um dos núcleos mais recorrentes foi o “necessitando de cuidado/atenção”, perdendo apenas para “satisfação”, “sugestão” e “alta autoestima”. Com uma vida diária cada vez mais preenchida e com excesso de responsabilidades o ser humano está esquecendo do fundamental, o cuidado de si. Entra então, uma etapa importante do trabalho do naturólogo, estabelecer uma relação de interagência, ou seja, estimular que o interagente se reconheça como participante e autônomo em seu processo terapêutico.

Neste sentido, quando Bruna foi questionada sobre quais estratégias utiliza para lidar com o peso

(que relatou ser o aspecto mais evidente em sua escuta corporal), responde: *“ou eu vou na internet ver alguma coisa que não tem nada ver, ou eu deito e tento dormir e esquecer [...] Coisas assim, mas depois que eu vim pra cá (Centro de Práticas Naturais - Naturologia) que eu vi que eu tenho que lidar com isso sabe? Dai já tô me sentindo melhor.”*

Além do núcleo “necessitando de cuidado/atenção”, há o núcleo “não funcionando corretamente”, que possui estreita ligação com o primeiro. E um dos órgãos que mais se encaixaram em “não funcionando corretamente” foi o intestino. O desequilíbrio deste órgão pode causar constipação, o que pode ser ocasionado por fatores como idade, sexo, baixo nível socioeconômico, baixo consumo de fibras na dieta e estilo de vida dos países industrializados²⁰. O naturólogo busca considerar todos os fatores, inclusive os psicológicos, emocionais e simbólicos. Ramos⁶ (p.72) diz ainda que “os fatores causais, genéticos ou sociais são considerados instrumentos pelos quais age o mecanismo compensatório”.

Outro fator que podem causar constipação é o baixo consumo de água. A bexiga de três participantes referiram-se ao autocuidado, necessitando de mais água, *“vivo apertada! Esqueço de tomar água, quando toma esquece de ir no banheiro, quando vai é porque já estou quase estourando. Preciso de respeito.”* foi a fala da bexiga de Penélope Charmosa.

Após citar que a silhueta motiva o autocuidado, Bruna diz que a ação prática para isso seria *“tomar muita água, [...] cuidar com o que coloca pra dentro, o pensamento também gera toxina, então isso que eu tô treinando o que coloco pra dentro do meu corpo, e os pensamentos pra não virarem doença depois né?”*

Além da alta recorrência dos núcleos de “autoestima” e “necessitando de cuidado e atenção”, alguns núcleos se destacaram por estar presente em quase todas as participantes. Dor, cansaço e sustentação/apoio estiveram presentes em 5 dentre as 6 participantes. O núcleo “peso” também se destacou, estando presente em 4 participantes.

A inclusão do autocuidado no cotidiano é facilitada se o interagente possuir uma percepção corporal ampla e bem desenvolvida.

PERCEPÇÃO CORPORAL

Todas as categorias discutidas até agora estão estreitamente relacionadas à percepção corporal, para se conquistar uma boa autoestima e autocuidado é necessário o profundo contato com o próprio corpo, e esse aprofundamento pode acontecer também através da perspectiva simbólica.

Ao final do segundo encontro as participantes foram questionadas sobre quais benefícios a prática trouxe, se ela influenciou de alguma forma na percepção corporal e como foi essa influência. Cinco delas trouxeram perspectivas positivas sobre a prática alegando que ocorreu a ampliação da percepção corporal. Três mencionaram que a prática estimula um olhar mais profundo perante o corpo, no sentido de perceber as especificidades de cada parte. Também foram relatados os benefícios da expressão dos conteúdos internos e conseqüentemente a reflexão sobre estes, além do despertar do estado de presença, relaxamento, foco e autocuidado. Uma das participantes declarou ser prazeroso sua execução e outra relatou uma mudança na perspectiva sobre suas dificuldades. Avidaela disse: “É bom conversar, botar pra fora. A gente sente mais a presença do corpo, é porque a gente não para pra observar o corpo, a gente observa quando ta se arrumando no espelho mas é diferente!”.

Também ao perguntar à Maria o que mais chamou atenção na técnica, ela disse: “*O que me surpreendeu é a surpresa de me reconhecer, fico satisfeita, fazer terapia tem muito a ver com se reconhecer.*”

Já Bruna, com relação ao que a prática suscitou, disse: “*que eu tenho que tomar mais cuidado sabe? eu venho aqui (CPN) pra tratar a mente mas daí tem o corpo também que tu tem que cuidar.*” E complementou: “*aprender a olhar o corpo como um todo mas prestar atenção nas partes também [...] depois que eu coloquei no papel eu acho que não é assim tão difícil assim de... de querer mudar né? É porque parece que antes fica tudo embaralhado na cabeça um monte de coisa sabe? Parece que na cabeça é muito maior! [...] e agora é uma coisa mais simples, não tão importante como era. Parece que quando a gente lê é mais fácil [...] eu to me sentindo assim, mais leve, [...]*”

Ainda sobre os benefícios da prática, Penélope Charmosa expôs: “*A prática de hoje vai refletir daqui pra adiante mais né, mas no momento o que ela me traz é isso, fazer essa comparação de como eu tava agindo antes e como eu to agindo e tentando agir agora né?*”

Nenhuma participante relatou malefícios da prática, mas Flor teve uma perspectiva neutra sobre ela: “*O que eu to vendo é o que eu sinto, não me acrescentou nada, é o que eu sinto, pé no chão, aquilo ali é o que eu exponho cada parte do corpo que é realmente, não gerou surpresa no caso*”

O título dado pelas participantes às silhuetas foram: “Reconhecimento”, “Bela escultura”, “Momento das partes da soma de um todo”, “Transmutação”, “Esta sou eu” e “Eu como eu sou... decifrando meu corpo”. A partir destes títulos, também pode-se perceber a influência que a prática teve sobre a ampliação da percepção corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“*O que se repetiu foi o fato de eu estar apertada, precisar me abrir, precisar ser, ficar tranquila com o que se é.*” Penélope Charmosa

Na área da saúde as dimensões mais estudadas do ser humano são a física e a mental. Sendo a Naturologia uma profissão que abrange e busca integrar esses campos (além também do emocional e espiritual), é importante que o profissional tenha clareza e aporte teórico e prático para conseguir realizar esta integração na prática, ampliando também a visão do interagente. A prática da escuta e silhueta corporal mostram-se favoráveis na busca desta integração.

Deste modo, a Naturologia consiste em estimular o reconhecimento e aceitação da própria essência, acarretando na interação harmônica com o meio. Acontece então o trabalho do naturólogo também na parte de educação em saúde, na qual através destas técnicas, o profissional tem a possibilidade de estimular a autonomia e responsabilidade pelo seu próprio processo.

Estas técnicas voltam a atenção para o corpo e suas necessidades, desenvolvendo e aprimorando a

percepção corporal. Ao representar seu corpo artisticamente o interagente também está representando sua história de vida, emoções, pensamentos, padrões, inquietudes, preferências e todo seu mundo em forma de símbolos. Cabe então ao naturólogo investigar esses símbolos junto ao interagente, trazendo à consciência, na medida do possível, seus significados e como o interagente se relaciona com cada um deles, aproximar consciente e inconsciente, e a partir disso possibilitar as transformações necessárias.

Esta prática pode ser ao mesmo tempo uma intervenção e uma avaliação, já que a partir dela é possível saber como está a relação da pessoa com seu corpo, quais as partes mais integradas e quais as partes mais negligenciadas, e a partir disso quais aspectos de sua personalidade estão mais luminosos e mais sombrios.

Além disso, mesmo que a doença ainda não esteja manifestada no físico, ao descobrir uma relação problemática com determinada parte do corpo, pode-se promover a resolução deste conflito e possibilitar a prevenção.

De um modo geral, ao confeccionar a silhueta, as representações nas partes do corpo se dividiram entre metas e realidade atual, assim, a silhueta fomenta um olhar para o futuro e ao mesmo tempo um contato e reconhecimento da realidade.

Finalmente, sugere-se a produção de novas pesquisas que possam analisar uma silhueta individualmente, podendo ter mais atendimentos e aprofun-

dar as associações. Também seria interessante pesquisas voltadas a grupos específicos que estão em processo de mudança corporal, como gestantes, pacientes no pós operatório de cirurgias bariátricas, adolescentes, entre outros. Ou ainda com grupos que apresentassem o mesmo sintoma corporal, como pacientes oncológicos por exemplo, podendo-se ter uma análise mais direcionada.

Ao entrar em contato com o corpo e produzir um trabalho artístico, principalmente em contexto terapêutico, abre-se a possibilidade, a curto ou longo prazo, de se chegar a um *insight*²¹. Deste modo, com relação a produção da silhueta, Penélope Chamosa disse: “*E eu tava procurando os elementos ali pra colar [recortes de revista] [...] e eu fiquei pensando, ah, mas eu achei tão pouca coisa, e eu fiquei pensando que esse é o meu problema talvez, eu procuro fora, eu procuro nas outras coisa o que vai me compor, quando é eu é que tenho que fazer isso né? Então, eu fiz minhas unhas, eu fiz o meu rosto, eu fiz o meu cabelo, e eu gostei do resultado, [...] eu acho que quando a gente faz com uma certa dedicação, com um interesse, quando a gente se aplica sobre o que tá fazendo, a gente tem condição de dar conta de si sem buscar fora da gente.*”

Assim como suscita a fala de Penélope no início das considerações finais, os pontos elucidados neste artigo levam a reflexão de que junto a ampliação da percepção corporal ocorre o processo de conscientização sobre si, o meio e a conexão e integração entre si e o meio.

CONFLITOS DE INTERESSE

Declararam não haver.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

REFERÊNCIAS

- 1 Leloup JY. O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.
- 2 Jung CG, Henderson JL, Franz MLV (Edit.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.
- 3 Campiglia H. Psique e medicina tradicional chinesa. São Paulo: Roca, 2004
- 4 Lundy-ekman L. Neurociência: fundamentos para a reabilitação. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- 5 Vasconcellos, E. A.; Giglio, J. S. Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar. *Estud. psicol.* Campinas. 2007, vol.24, n.3. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2007000300009&script=sci_arttext > Acesso em: 27 de abr. de 2012
- 6 Ramos DG. A psique do corpo: uma dimensão simbólica da doença. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Summus, 2006.

- 7 Valladares ACA. Possibilidades de avaliação em Arteterapia: o que se deve buscar, o que se deve olhar? In: Ormezzano, G. (Org.). *Questões de Arteterapia*. 2.ed. Passo Fundo, RS: UPF, 2005. p. 15-32.
- 8 Liebmann M. Exercícios de arte para grupos: um manual de temas, jogos e exercícios. São Paulo: Summus, 2000.
- 9 Guertzenstein S. O corpo em terapia. In: ARCURI IG. (Org.). *Arteterapia: um novo campo do conhecimento*. São Paulo: Vetor, 2006.
- 10 Marconi MA, Lakatos EM. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- 11 Penna ED. Um estudo sobre o método de investigação da psique na obra de C. G. Jung [Dissertação] [Internet]. São Paulo (SP): Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Mestrado em Psicologia Clínica; 2003. 225f. [acesso em 2013 Mar 24]. Disponível em: http://www.sapientia.pucsp.br//tde_busca/arquivo.php?codArquivo=8553
- 12 Sharamon S, Baginski BJ. *Chakras: mandalas de vitalidade e poder*. 7. ed. São Paulo: Pensamento, 2006.
- 13 Kurtz R, Presteria H. *O corpo revela: um guia para leitura corporal*. São Paulo: Summus, 1989.
- 14 Woodman M. *A coruja era filha do padeiro: obesidade, anorexia nervosa e o feminino reprimido*. 3. ed. São Paulo: Cultrix, 2001.
- 15 Del Priore M. *Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil*. São Paulo: SENAC São Paulo, 2009.
- 16 Furth G. *O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte*. São Paulo: Paulus, 2004.
- 17 Woodman M. *A virgem grávida: um processo de transformação psicológica*. São Paulo: Paulus, 1999.
- 18 Dychtewald K. *Corpomente: uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal*. São Paulo: Summus, 1984.
- 19 Schilder P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- 20 André, S. B.; Rodriguez, T. N.; Moraes-Filho J. P. P. Constipação Intestinal Funcional. *Rev Bras Med*; v.57, n. 52, p. 240, 2000.
- 21 Grodeck G. *Estudos Psicanalíticos sobre Psicossomática*. São Paulo: Perspectiva, 1992.

APÊNDICE I

Roteiro para a aplicação da prática da silhueta corporal.

1ª PARTE – Escuta Corporal

Com o interagente deitado, o naturólogo diz as seguintes frases pausadamente: “Feche os olhos; volte a atenção para sua respiração; comece a inspirar e exalar mais devagar e a cada exalação deixe o seu corpo mais leve; perceba como está seu corpo neste momento; como estão seus pensamentos; como estão seus sentimentos; como está sua intuição; faça uma varredura corporal, passando a atenção em cada parte do corpo; quando estiver feito isso, pode abrir os olhos.”

Após a interiorização o interagente é convidado a sentar e o naturólogo fala sobre as indicações gerais:

Escutar o que cada parte do corpo tem a dizer buscando livrar-se de juízos de valor, julgamento. / Talvez tocar essa parte do corpo facilite a escuta. / Fazer as associações com frases na primeira pessoa, deixando emergir o que aquela parte do corpo diz ou anotar se alguma imagem lhe ocorrer. / Pode-se separar as partes duplas (como olhos, pés, panturrilhas, etc.) entre direito e esquerdo. / Escrever tudo o que for preciso ser ouvido dessas partes. Quanto maior a abertura e entrega à escuta, mais flui o processo.

Falar as partes do corpo com média de um a dois minutos por parte, dependendo do ritmo do interagente: Pés / Tornozelos / Panturrilhas / Joelhos / Coxas / Glúteos / Genital / Ânus / Ovários / Bexiga / Intestino / Estômago / Rins / Pulmões / Coração /

Base da coluna – cóccix, sacro e vertebrae lombares / Parte média da coluna – vértebras torácicas / Parte superior da coluna – vértebras cervicais / Ombros / Braços / Cotovelos / Antebraços / Pulsos / Mãos / Pescoço / Garganta / Couro cabeludo / Testa / Têmporas / Olhos / Nariz / Orelhas / Maxilares / Dentes / Língua / Lábios / Cérebro. Por último, deixa-se um tempo para a pessoa escutar alguma parte não mencionada. Talvez glândulas, ossos, músculos, etc. Após a escuta, o interagente é convidado a ler apenas as frases ditas como se ele mesmo estivesse dizendo.

Depois da leitura é feita uma interiorização: “Feche os olhos, perceba como você chegou aqui e como está agora. Como você se sente agora. Observe seu corpo de antes e de agora, seus pensamentos, sentimentos, sensações, intuições. Sem julgamentos, você simplesmente acolhe o que emerge. Ao seu momento, pode abrir os olhos.”

2ª PARTE: Intervenção na Silhueta

Após traçar uma linha ao redor da pessoa deitada em um papel pardo, é indicado que ela faça uma intervenção nesta silhueta de acordo com as frases ditas pelas partes do corpo, utilizando cores e/ou recortes de revistas. Depois de fazer o trabalho artístico na silhueta o interagente é convidado a reler as mensagens do corpo, olhando para as partes que trabalhou na silhueta

APÊNDICE II

Entrevista semi-estruturada

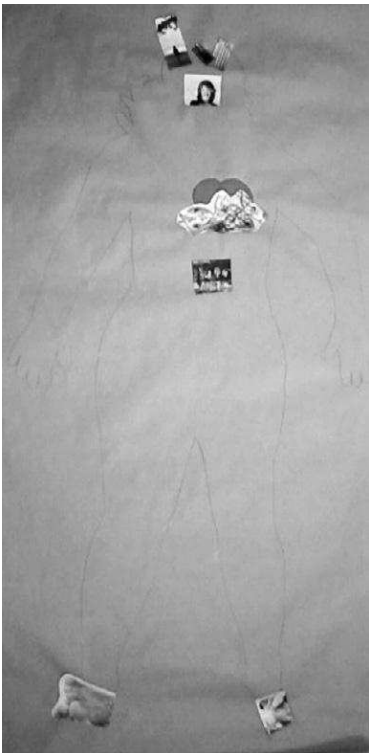
Pós aplicação da escuta corporal: Como foi fazer a escuta corporal? / Como você está se sentindo agora? / Possui alguma sensação corporal evidente? / Possui algum pensamento evidente? / Possui alguma intuição neste momento? / Quais aspectos lhe chamaram mais atenção? / Têm algum aspecto que se repete?

Pós aplicação da silhueta corporal: Como foi fazer a intervenção na silhueta? / Como você se sente

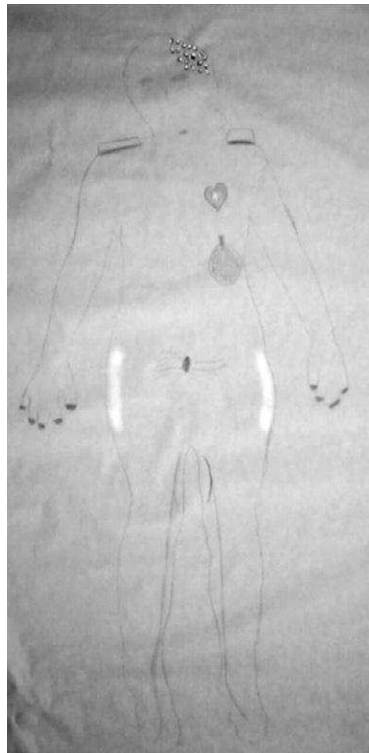
agora olhando para sua silhueta? / Ocorre algum pensamento? / Tem alguma sensação corporal? / Ocorre alguma intuição? / Qual parte você mais gostou? / Qual parte você menos gostou? / É possível fazer associações entre a silhueta e as mensagens advindas do corpo? / É possível fazer associações entre a silhueta e aspectos do seu corpomente? / Como você classificaria a realização desta técnica? Em uma palavra, frase ou imagem.

APÊNDICE III

Fotos das silhuetas



Avidaébela



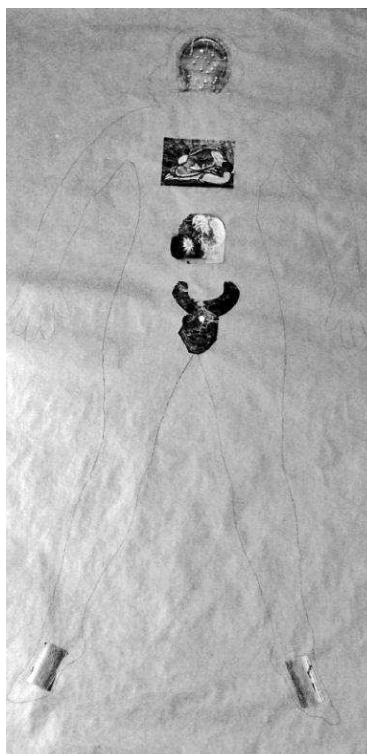
Bruna



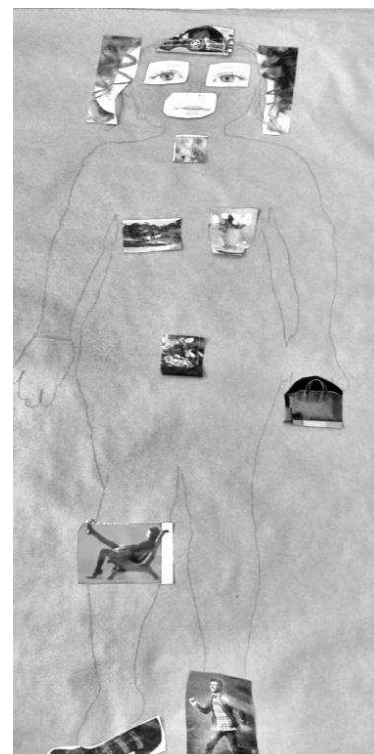
Natureza



Penélope Charmosa



Maria



Flor

ANEXO I

Instrumentos de Avaliação em arteterapia

Nome: _____ DN: ____ / ____ / ____ Idade: ____ anos Sexo: () F () M

Etnia: () branca () parda () negra () amarela Nível socioeconômico: _____

Naturalidade (Cidade, Estado): _____ Nacionalidade: _____

Ocupação: _____ Profissão: _____ Grau de escolaridade: _____

Religião: _____ Há quanto tempo é atendido: _____

Queixa: _____

Faz uso de alguma medicação? Se sim, qual? _____

Pratica alguma atividade física? Se sim, qual? _____

Trabalho n°/Total _____ Tempo consumido para o trabalho: _____

Título dado: _____ Data: ____ / ____ / ____

Valladares (2005)