



COMPREENSÃO SIMBÓLICA DO COMER: UMA EXPERIÊNCIA EM UM GRUPO TERAPÊUTICO PARA MULHERES OBESAS

Stella Nabuco Nasser* (Graduanda em Psicologia; Participante do Laboratório de Pesquisa em Transtornos Alimentares, Obesidade e Saúde mental – LATOS, da FAE Centro Universitário; Curitiba-PR). Maria do Desterro de Figueiredo** (Professora do Curso de Psicologia e Coordenadora do LATOS; FAE Centro Universitário; Doutoranda em Medicina Interna pela Universidade Federal do Paraná; Curitiba-PR).

Contato: stella.nasser@mail.fae.edu*

maria.defigueiredo@fae.edu**

Psicologia da Saúde e Hospitalar

Palavras-chave: Compreensão simbólica. Comer. Obesidade. Grupo Terapêutico. Psicologia Analítica.

INTRODUÇÃO

O comer no senso comum é o ato de ingerir comida. É um movimento simples que o indivíduo começa a aprender desde o nascer. O ritual começa com líquidos, depois comidas pastosas e sólidas – o que de forma analógica se experiencia na vivência do paciente pós bariátrico. Entretanto, em meio a ritualidade do se alimentar diário, perde-se a complexidade simbólica de sua definição. Esta perpassa um movimento que começa pelo o que comemos, a fome ligada ao instinto psiquificado: à vontade, ao desejo, que estão além das necessidades fisiológicas. (Jung, 1985) O que comemos passa pela ordem do como, onde e quando, ou seja, considera-se a influência de espaços, horários e acessibilidade para ingerirmos diferentes tipos de comida, além do fator financeiro, que assalta as possibilidades de escolha. Somos também atravessados pelo com quem comemos, que não apenas muda nossas escolhas alimentares, mas as definem e as significam positivamente ou negativamente. Só depois disso somos perpassados pelo porquê e para quê o comer, considerando nem toda ação tem o objetivo de saciar a fome. De forma paradoxal, o comer assim como mantém vivo, pode destruir. Esse artigo objetiva mostrar as diferentes experiências que mulheres obesas, participantes de um grupo terapêutico, se relacionam com o comer.

O grupo terapêutico em questão é um espaço de reflexão para mulheres na condição de obesas que funciona desde 2016 nas dependências de uma clínica escola em Curitiba, Paraná. O grupo se dá por meio da prática da Psicologia Analítica e conta, atualmente, com 6 integrantes, conduzidas por uma psicóloga especialista no tema e uma estudante de psicologia.



Por meio de atividades e discussões, foi incentivado que as participantes trouxessem recursos simbólicos para o grupo. As atividades envolveram o uso de ícones para representar o estado emocional destas, os desenhos representativos do que significado do comer, entre outras atividades expressivas. Todavia, os recursos simbólicos continuaram a aparecer mesmo sem propostas específicas. Para entender esse fenômeno, utiliza-se de Jacobi (2017) que descreve a necessidade do ser humano colocar junto a uma compreensão concreta e realista acerca do mundo em que vive, uma compreensão simbólica sobre ele.

Apesar da obesidade ser o motivo e o denominador comum para reuniões entre as participantes do grupo, questões relacionadas às suas vidas, ao sofrimento e à angústia são a pedra angular das discussões, mostrando assim, como relata Woodman (1980), a obesidade como o sintoma.

METODOLOGIA

O presente trabalho se dá pela intercessão de conceitos da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung com discursos relatados por participantes de um grupo terapêutico para mulheres obesas. As reuniões foram realizados quinzenalmente dos dias 23/03/2018 ao dia 15/06/18 nas dependências de uma clínica escola em Curitiba/PR. As participantes estão cientes da pesquisa e preencheram termos de compromisso. Os discursos foram coletados durante as reuniões com método qualitativo proposto por Eloisa Penna (2004), considerando a visão da ciência como verdades relativas e transitórias, uma vez que, os fenômenos estudados são considerados no contexto em que se encontram, uma vez que não se visa uma abordagem descritiva desses. Todavia, o objetivo desse método é uma noção uma compreensiva e interpretativa da realidade em que os fenômenos se apresentam.

Para Penna (2004), o ser humano é visto em sua totalidade, considerando, então, a noção de inconsciente na pesquisa e a realidade da intersubjetividade dos participantes com o pesquisador. A autora, endossada pelos conceitos Carl Jung, se opõe a premissa da objetividade do método científico, que descarta a subjetividade, inteirando que o “conhecimento e autoconhecimento são indissociáveis e condicionados pela psique do pesquisador” (Penna, 2004, p. 76). A partir dessa metodologia, objetiva-se no presente trabalho a exposição de discursos de pacientes de um grupo terapêutico em paralelo à conceitos da Psicologia Analítica.

DESENVOLVIMENTO

A Obesidade

O presente tema vem ganhando espaço entre as discussões de saúde pública no mundo. Esse espaço se dá pelo aumento quantitativo de pessoas com sobrepeso e obesidade; aumento tal que



a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou considerar a obesidade uma epidemia global. (WHO, 2000). No Brasil, por sua vez, a incidência desta problemática não é diferente; em 2013, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015), a quantidade de adultos com sobrepeso superou a margem de 56% da população, bem como a obesidade atingiu 20,8% dos adultos brasileiros. Além disso, de acordo com a OMS (2000), a obesidade e o excesso de peso aumentam o risco de morte prematura, da mesma forma que trazem efeitos adversos à qualidade de vida, sendo causador de doenças severas como: diabetes tipo 2, hipertensão, problemas cardíacos e na vesícula biliar, alguns tipos câncer, problemas psicossociais, entre outros. Por esse motivo, se faz tão importante a discussão sobre novas formas de se lidar com a obesidade.

A EXPERIÊNCIA OBESA

A experiência obesa, por sua vez, também tem ganhado espaço na cena mundial. Novas dietas restritas, novos padrões corporais próximos ao irreal ditam e expõem, diariamente, a preocupação atual com a imagem corporal feminina. Todavia, em contrapartida à essa ideia, ondas de empoderamento e aceitação corporal vem adquirindo espaços nas discussões atuais. Woodman (1980) relata essa experiência e como se fazem diferentes em lugares diferentes do mundo. A autora relata como em países Orientais como China e Japão pessoas “quem tem o ventre proeminente” (Woodman, 1980, p. 7) são admiradas e respeitadas; já países ocidentais, pelo contrário, lidam com a gordura de forma negativa. Além dos contrastes em diferentes espaços culturais e geográficos ao se lidar com a obesidade, a experiência obesa de cada pessoa passa pela vivência individual e acontecimentos pessoais deste sujeito em relação com seu próprio peso, alimentação e imagem corporal. Woodman (1980) exemplifica esse fenômeno:

A necessidade de amor é, assim, facilmente confundida com a necessidade de comida. Como o amor é parte importante da vida, provar comida é provar a vida, mas por outro lado, evitar a comida pode ser evitar a vida. O sistema de punição e recompensa no tocante à alimentação do corpo obeso torna-se uma questão moral. (Woodman, 1980, p. 23).

A experiência obesa é individual e exclusiva a cada sujeito. No presente trabalho, pretende-se abordar a experiência de cada uma das participantes do grupo terapêutico e compreender esta a partir de uma compreensão simbólica.

A COMPREENSÃO SIMBÓLICA E O INSTINTO DA FOME

A visão do simbólico é essencial para a prática da Psicologia Analítica. De acordo com Whitmont (1990), a abordagem simbólica pode mediar experiências indefiníveis ou não compreendidas de outra



maneira. No que tange a esse aspecto, os recursos lúdicos e simbólicos trazidos nos discursos das participantes sobre o comer, podem apresentar conteúdos importantes referentes a essa relação paciente-comida.

Juntamente a visão simbólica, entendemos o fenômeno da fome, o qual explicado por Jung (1985), do Comer como um Instinto Psiquificado. Ou seja, o autor expõe que os instintos, enquanto forças psíquicas motivadoras do processo de desenvolvimento da psique, ao ser ligado a consciência humana podem ser modificados, transformados em outros fins, por meio das necessidades internas, a qual é conceituada por Jung (1985) de psiquificação, nos diferenciando dos animais. De acordo com Henriques (2015) “Ao descrever a psiquificação, Jung passa a considerar o instinto também como produto e não apenas como um agente anterior disparador de ações”. (p. 20).

Jung divide os instintos em cinco grupos: fome, sexualidade, atividade, reflexão e a criatividade. O instinto de fome, por sua vez é o instinto mais poderoso e mais primitivo da esfera humana. “[...] A este nível, a fome é o A e o O da própria existência.” (Jung, 1985, §237). O autor relata que a fome tem consequências psíquicas múltiplas, com significados metafóricos, tanto no ato alimentar em si quanto a na utilização da palavra fome.

Uma forma de compreensão do conceitos supracitados pôde ser observado nas seguintes falas das participante:

“Meu problema é assim, quando resolve, volta o abacaxi” (sic). (Participante 1). Este relato foi apresentado em meio a atividade com uso de ícones na forma de expressão dos sentimentos. A paciente em questão utilizou-se de uma miniatura de abacaxi para representar seus sentimentos, naquele momento. Essa ação simbólica permitiu que a mesma apresentasse conteúdos importantes sobre seus conflitos psíquicos, assim como sua relação com a comida.

Participante 3 relatou: *“Comer os problemas” (sic); “Temos que parar de engolir sapos. Quando conseguirmos fazer isso, vamos nos reunir para comer rãs de verdade” (sic);*

Participante 4 diz: *“Ninguém me entende, então vivia engolindo as coisas” (sic).*

Os discursos acima foram criados pelas participantes durante uma reflexão acerca da dificuldade de dizer não e se posicionar com suas escolhas. Por meio de recursos simbólicos, nessas falas foi possível identificar os outros sentidos adotados por elas para o “comer” e o “engolir”.

Em uma das atividades propostas, instigada pela música (Krieger, 2009), gerou-se a reflexão sobre o ‘saber ganhar’. A atividade se dava em apontar momentos de perdas e ganhos na vida, em um sentido de aprender a aceitar também momentos positivos e não apenas se acostumar com perdas. A participante 3 utilizou-se da seguinte frase para representar que por vezes comia compulsivamente como uma forma de compensar as dificuldades da vida: *“A coisa tá comendo, mas agora eu ‘tô’ ligada” (sic).*



O COMPLEXO CULTURAL

Complexo na teoria Junguiana é “a imagem de uma determinada situação psíquica de forte carga emocional e, além disso, incompatível com as disposições ou atitude habitual da consciência.” (Jung, 1985, §201). Para Carl Jung, esse conceito se mostra como um fator psíquico que supera o valor, em termos de energia, das intenções conscientes do sujeito, ou seja, essa imagem é dotada de certa autonomia. Todavia, para o autor, com o uso da vontade, é possível que o complexo seja reprimido, mas nunca negado - uma vez que “na primeira ocasião favorável ele volta à tona com toda a sua força original.” (Jung, 1985, §201).

Alicerçado nesse conceito, faz necessário pensar o quão imprescindível é considerar o complexo cultural intrínseco, especificamente, à fome e ao comer. Em uma visão complexa, instigada por (Jung, 1928/1981 *apud* Vieira, 2006), o homem é um ser histórico-social. Para o autor, o ser humano além de seu nascimento biológico, tem seu nascimento social. Ou seja, diferentes ambientes sociais, históricos e culturais definem conteúdos e formas variadas de se lidar com a vida, e conseqüentemente com o comer. (Vieira, 2006). Nas palavras de Ferreira & Silveira (2015),

Há uma infinidade de definições de cultura; tantas são elas que não se torna necessário trazer outras à superfície, de modo a se compreender que o ser humano como animal simbólico constrói e reconstrói seu *ethos* de forma variada, visando a seu pertencimento no mundo. Ao atribuir sentido aos objetos que tocam a sensibilidade do ser humano - que cultiva relações com o mundo, consigo mesmo e com o outro - surge a necessidade de construção de símbolos para a definição de cultura, definições estas que abarcam o campo do conhecimento humano. (Ferreira & Silveira, 2015, p. 259).

Tendo isso em vista, o ser humano não apenas se relaciona simbolicamente com o comer de forma individual, mas de uma forma coletiva e aprendida - visando o pertencimento, sendo essas relações favoráveis ou não.

Em atividade expressiva sobre o comer, a participante 5 afirmou: “*Para comer ter que ter mais gente.*” (*sic*).

DaMatta (1986), em texto acerca de alimentação e cultura, corrobora a importância simbólica do comer e da comida na cultura brasileira e suas diversas influências, tais como: na linguagem - como o uso da frase “encher a pança” como sinônimo de saciedade; nas relações sociais, quando “[...] certos alimentos ou pratos que abrem uma brecha definitiva no mundo diário, engendrando ocasiões em que as relações sociais devem ser saboreadas e prazerosamente desfrutadas como as comidas que elas estão celebrando.” (p. 36); e nas questões de gênero, como a ligação da imagem do doce com a figura do feminino (DaMatta, 1986) - no entanto, paradoxalmente, o doce



é popularmente conhecido como vilão. Essas influências da visão simbólica acerca do comer no Brasil, ultrapassam traços banais de uma idiosincrasia cultural ou jeitinho brasileiro, esses, porém, constituem e moldam toda uma relação com o alimento.

A importância cultural do comer entra em cena no relato das mulheres durante uma atividade expressiva sobre: “O que é comer para você?”, ao relatarem:

Participante 2 diz: *“Tem que comer tudo, pra quem cozinha ficar contente” (sic);*

Participante 4 diz: *“Nunca tive família para compartilhar comigo, não tem muito o que comemorar” (sic).*

A AMBIVALÊNCIA

Por meio da convivência com as participantes, foi possível identificar o conceito de ambivalência retratado por Jung (2011) na relação dessas com o comer. O autor exemplifica como isso se expressa na mitologia, nas histórias e na linguagem, conceituando a ambivalência como “No idêntico pode estar o oposto” (Jung, 2011, §1077). Um exemplo clássico na crença cristã, que corrobora com esse conceito, é a ideia que a vida eterna vem através da morte. O paradoxo vida e morte pode ser observado no discursos das participantes, ao relatarem um significado ao comer de intensa importância, sendo que este ato, não as foi favorável em relação a saúde, uma vez que elas se encontram num estado de obesidade. Esse conceito pode ser observado no discurso relatado pela participante 5 durante uma atividade expressiva: *“Comer é vida.” (sic).*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comer é vida. Não foram falhas as tentativas das participantes em representar tudo o que o comer pode significar. Numa lógica aristotélica, se o comer mantém vivo, todo ser vivo tem vida, logo comer é vida. No entanto, não é necessária uma linha filosófica para compreender essa lógica, o comer e sua importância se fez banal, diário. Entretanto, a partir da visão simbólica proposta pela Psicologia Analítica percebe-se o comer como fruto de influências de instintos psiquificados, e do complexo cultural, assim como a ambivalência. A partir da compreensão simbólica, junto a esses conceitos, se fez possível entender as influências do comer no ser humano.

Na nossa época, este racionalismo extrovertido chegou a tal extremo que já se comentou que “não apenas o mundo ocidental mas a humanidade como um todo corre o risco de perder sua alma para as coisas extremas da vida. Nossas forças extrovertidas do intelecto estão tão preocupadas com a alimentação adequada, com os cuidados higiênicos das regiões subdesenvolvidas do mundo, assim como com a elevação do nosso padrão de vida, que as funções



irracionais, o coração e a alma, estão cada vez mais ameaçadas de atrofia. Alguns dos resultados desta ênfase unilateral são as neuroses individuais e de massa que encontramos atualmente, com o perigo sempre presente de erupções explosivas. Os vícios do álcool, dos narcóticos e das “drogas para expansão da mente” também expressam uma busca de experiências emocionais que se perderam no decorrer da nossa extrema intelectualização”. (Bitter, 1958 *apud* Whitmont, 1990, p. 17).

Em concordância com os teóricos expostos, assim como por meio dos discursos das participantes do grupo, torna-se possível o pensar o comer como uma forma de busca por experiências emocionais em uma época podada de representações? De acordo com Whitmont (1990), se a natureza simbólica de um impulso não for descoberta, a influência dela será negativa. Ou seja, considerando o comer e a fome como um instintos psiquificados, pode esse ato ter diversas causas. Todavia, ao não saber a natureza simbólica desse impulso e concomitantemente, inseridas em uma cultura que tende a racionalizar esses comportamento o comer passaria a não ser mais fomentado apenas pelo impulso, mas também pela busca da experiência emocional resultante dela.

Simbolicamente e, endossando esse pensar, segue-se o grupo terapêutico buscando novas formas de se nutrir.

REFERÊNCIAS

- Damatta, R. (1986). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco.
- Ferreira, A. C., & Silveira, L. H. L. (2015). Do círculo de Eranos à construção do simbólico, em Carl Gustav Jung. *Psicologia USP* (São Paulo), 26(2), 259-268.
- Henriques, V. de F. (2015). *Considerações acerca do conceito de Psiquificação na obra de Carl Gustav Jung*. Dissertação de mestrado, São João del-Rei, Universidade Federal de São João del-Rei, MG, Brasil.
- IBGE. (2015). *Pesquisa Nacional de Saúde: Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
- Jacobi, J. (2017). *Complexo, Arquétipo e símbolo na psicologia de C. G. Jung*. Petrópolis: Vozes.
- Jung, C. G. (1985). Natureza da psique. In *Obras completas de C. G. Jung* (Vol. 8/2). Rio de Janeiro: Vozes. (Trabalho original publicado em 1928).
- Jung, C. G. (2011). *A vida simbólica* (3a ed.). Petrópolis: Vozes.
- Krieger, E. (2009). Saber ganhar. In: A. Calixto. *Aline Calixto*. Rio de Janeiro: Warner Music Brasil, 2009. 1 CD. Faixa 5.
- Penna, E. M. D. (2004). O paradigma junguiano no contexto da metodologia qualitativa de pesquisa. *Psicologia USP* (São Paulo), 16(3), 71-94.



- Vieira, A. G. (2006). A função da história e da cultura na obra de C. G. Jung. *Aletheia* (Canoas), 23, 89-100.
- Whitmont, E. C. (1990). *A busca do símbolo*. São Paulo: Cultrix.
- Woodman, M. (1980). *A coruja era filha do padeiro*. São Paulo: Cultrix.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization.