

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
COORDENADORIA GERAL DE ESPECIALIZAÇÃO, APERFEIÇOAMENTO E
EXTENSÃO / SOCIEDADE DE PSICODRAMA DE SÃO PAULO
ALESSANDRA IACCHETTI BRAGA DE ALMEIDA**

**PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO “SER
GORDA”**

**SÃO PAULO
2017**

ALESSANDRA IACCHETTI BRAGA DE ALMEIDA

PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO “SER GORDA”

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Pós-graduação Lato Senso Especialização: Formação em Psicodrama, da Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, convênio com a Sociedade de Psicodrama de São Paulo, como requisito à obtenção do título de Especialista.
Orientadora: Profª Dra. Nadir Hagiara-Cervellini

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
2017

ALESSANDRA IACCHETTI BRAGA DE ALMEIDA

PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO “SER GORDA”

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Pós-graduação Lato Senso Especialização: Formação em Psicodrama, da Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, convênio com a Sociedade de Psicodrama de São Paulo, como requisito à obtenção do título de Especialista.

COMISSÃO EXAMINADORA

Parecerista: Prof^a. Dra. Marília Josefina Marino

Parecerista: Psicodramatista Didata Denise Nonoya

Orientadora: Prof^a. Dra. Nadir Haguiara-Cervellini

São Paulo, 12 de Setembro de 2017

*Para todas e todos que
em algum momento da vida
sofreram por serem o que são*

AGRADECIMENTOS

A mim mesma, por ter conseguido lidar com tudo e todos que me fizeram mal. Agradeço a quem intencionalmente também foi vil comigo; tudo isto culminou no meu fortalecimento e no processo de ascender numa expoente crescente.

Gratidão eterna a todas as mulheres que toparam participar do projeto.

Agradeço especialmente a minha querida orientadora, professora doutora Nadir Haguiera-Cervellini pelo apoio, suporte, paciência e orientações.

À família que eu tenho o desfrute e prazer de poder escolher para mim: Iza, Bomina, Marco, Nicolas, Shao, Gui, Heitor, Vini, Mia e Sky.

Aos queridos amigos: Ju, Yann, Celeste, Rachel, Milly Costa, Erika, Alexandre Romano, Vitória Mari, Suellen Martins, Cacá e Débora.

A toda família Antonini e Ripolli, em especial às queridas madrinhas de consideração Sylvie e Patrícia.

Aos meus Padrinhos Sueli e Maurício, minha prima Mari Paker e sua filha Atheninha.

A turma Telúrica: Camila, Leo, Pri, Matheus, Jean, Márcio, Sandra, Bruna, Chaiza, Michele, Margareth, George, Fernanda, Carla e Tânia.

Aos eternos mestres e fonte de inspiração: Marília, Denise, Maria Célia, Yvette, Nathália, Mara, MaLu, Gisela, Luís, Maria Estela, Aníbal e todos os professores que já passaram em minha vida e a transformaram para o melhor.

Minha psicóloga Vivian e meu psiquiatra Marcelo, ambos pelos quais tenho plena admiração.

Aos pets que me fizeram companhia nas madrugadas de escrita: Guioza, Harumaki, Nebraska, Biggy e Belinha.

Agradeço a Naná e a Verônica pelo cuidado para manter o caos organizado neste moroso processo de escrita. Agradeço também a Jessica Beauvoir que revisou esta produção e todas e todos que me acolheram e me quiseram bem, tanto no período de escrita deste trabalho quanto pela vida toda.

Em memória da família que me escolheu, Papai José Carlos, Mamãe Liliana e Tia Lu.

O desvelar do psicodramatista

Que ser é esse que sem eixo ou torta se prova
capaz de tratar as relações?

Que ser é esse que investiga com ação, busca
sem razão e valoriza a emoção?

São os psicodramatistas os grandes voyeristas
da vida corrida?

Seres iluminados, escolhidos e que também o
escolhem fazer, por pura soberba ou soberania
de um "bem viver"?

Ou justamente, como anjos caídos ao acaso, se
fazem em cenas para entender a complexidade
humana; como numa dança estranha? Dessas
que confundem mas que o ritmo contagia.

Que ser é esse que enquanto descobre o seu
"ser aí" pensa o seu "ser aqui" e isto nunca é
datado e palpável, mas sim orgânico, fluído e
com aspecto de fresco; É vida líquida,
escorrida e refeita

Em cenas, em versos, em travessura
Em inspirar e respirar! E de novo, e de novo, e
de novo...

A praça, a arte, os espaços e as cenas da vida
Tudo são matéria prima para o trabalho e
motivo de disposição

Tudo gera estudo e compreensão
Empatia é o caminho e com o psicodramatista
ela ganha novos sentidos, outras perspectivas

De homem, filosofia, poesia
Metrada, rítmica e proposital

Que ser é esse que com compaixão e leveza;
Trata das dores e amores
De um grupo que em desamor

Dramático, de papéis, de pipa e
pipoca

O grupo?
O grupo é fogo

É energia, transmutação
É lidar com o emergente
Divergente
Centelhas que se propagam
Em divino, sagrado
Respeito

É lidar com as loucuras do outro
Trombando-as com as nossas
próprias

É encontrar-se mais com o eu
A partir dos espelhos, duplos,
catarses; expansões das cenas da
vida

É harmonia de harpa
Em boas vibrações
É um dever
Vocação
Psicodramatista é sensação

É trabalhar com emoção
Com zelo, dedicação
Por pura devoção
Entre Compartilhar e Processar
Nos nossos aquecidos corações
Telúricos
Que para sempre estarão em
prontidão
Quando a pergunta for: "Vamos
dramatizar?"

RESUMO

Este presente estudo trata de uma intervenção sociopsicodramática realizada em dois grupos distintos de mulheres, todas se autodenominando mulheres gordas, com a intenção de se investigar o que é o “ser gorda” a partir dos relatos e da co-construção psicodramática destes grupos. Antes de adentrar numa explanação e análise do que ambos os grupos consideraram, construíram e apresentaram, temos também um estudo referencial, partindo do conceito de estigma e seus significados, passando pela concepção do que é o “ser gorda”, quais estigmas estão aqui desvelados e no que consistem as principais formas de detrimento da identidade da mulher gorda: a gordofobia e a pressão estética.

Temos também um capítulo dedicado a dar luz e foco ao Psicodrama e o contexto ao qual ele nasceu e de como o princípio da espontaneidade-criatividade dá sentido à toda a proposta deste trabalho, que tem como viés político o de dar voz e empoderamento a uma minoria extremamente fragilizada e estigmatizada por conta do preconceito e das conservas culturais. Seguimos, então, para dois capítulos que tratam especificamente da explanação de tudo que foi vivenciado com os dois grupos e uma devida análise destes fenômenos.

Encerram este trabalho os solilóquios da diretora e também redatora desta monografia e as considerações finais a respeito do que é “ser gorda”.

Palavras-chave: Psicodrama, Gorda, Gordofobia, Mulheres Gordas, Identidade, Estigma.

ABSTRACT

This study refers to a sociopsychodramatic intervention carried out in two distinct groups of women, all of them self-naming fat women, with the intention of investigating what is the "fat being" from the reports and the psychodramatic co-construction of these groups. Before entering into an explanation and analysis of what both groups have considered, constructed and presented, we also have a referential study, starting from stigma and its meanings, going through the conception of what is "being fat", what stigmas are here unveiled and which are the main forms of detriment of the fat woman's identity: fatphobia and esthetic pressure.

We also have a chapter dedicated to giving light and focus to Psychodrama and the context in which it was born and how the principle of spontaneity-creativity gives meaning to the whole proposal of this work, whose political vision is to give voice and empowerment to a minority that is extremely fragile and stigmatized because of prejudice and cultural preservation. We then proceed to two chapters dealing specifically with the explanation of everything that was experienced with the two groups and a proper analysis of these phenomena.

This work closes the soliloquies of the director and also editor of this monograph and the final considerations about what it is to be fat.

Key-words: Psychodrama, Fat, Fatphobia, Fat Women, Identity, Stigma.

Objetivo Geral

- Realizar uma imersão reflexiva a respeito do que é o universo da mulher gorda na sociedade contemporânea.

Objetivos Específicos

- Propiciar vivências psicodramáticas com um grupo de mulheres gordas para trabalhar questões como autoestima, aceitação e estigmas que carregam.
- Traçar uma definição a respeito do que é a Gordofobia, relacionando-a com o impacto direto que ela exerce na identidade da mulher gorda na nossa sociedade
- Possibilitar a elaboração de respostas novas através de cenas, trocas e vivências em relação ao “ser mulher gorda”

Justificativa

Vivemos em uma sociedade muito influenciada por uma cultura machista e de consumo, imediatista, onde quase absolutamente tudo se torna descartável e substituível. Tanto objetos quanto as pessoas. Os valores e o “se fazer valer” atribuem-se, quase que invariavelmente ao que se possui, às aparências e ao culto exacerbado do corpo perfeito.

Existem diversos estigmas e preconceitos relacionados às pessoas gordas, e, em especial à mulher gorda na nossa sociedade, que já é fortemente cobrada em relação a sua aparência e forma de se portar.

Ser uma mulher gorda e bem resolvida é quebrar paradigmas e desafiar conservas culturais impostas. Este trabalho constitui-se como essencial para a ampliação de perspectivas a respeito do olhar que existe em relação ao corpo da mulher. Além disto, é uma intervenção que faz vir às falas as próprias mulheres que sofrem preconceito por conta do corpo não padronizado. Trata-se de um impulso para com uma pequena parcela de uma minoria invisibilizada que possibilitou a uma ressignificação interna da autoestima para então tornar aquele pequeno grupo um próprio contingente de agentes de mudança em relação à autoestima, aceitação e empoderamento de outras mulheres gordas.

Método de Pesquisa

O presente trabalho constituiu-se através de encontros psicodramáticos cuja proposta era o de explorar e possivelmente ressignificar o que é o “ser gorda” e promover às mulheres que participaram uma reconstrução do verdadeiro significado da beleza.

A partir das descobertas realizadas e também sob o referencial teórico de autores que abordam a questão da beleza e do “ser mulher gorda” na sociedade contemporânea, elaborei um trabalho descritivo dos encontros Psicodramáticos com considerações a respeito das relações entre autoestima, beleza e o corpo da mulher gorda.

Foi feito um projeto, intitulado EmpoderArte, cujo convite para participação foi enviado via redes sociais. Houve, então, uma demanda de 17 mulheres. Dividi estas pessoas em dois grupos distintos, de forma que tivemos o grupo “A” com oito mulheres e grupo “B” com nove mulheres. Tivemos cinco encontros com cada grupo, com duração de entre três a quatro horas cada. Nos encontros, nos propusemos a explorar, com o Psicodrama, o que é “ser a mulher gorda”.

Embora nenhuma das participantes seja deliberadamente exposta ou explicitada neste trabalho, fiz um acordo comum à todas para o uso de um “Termo de Consentimento”, que segue em anexo neste trabalho.

Alinho esta produção ao método da pesquisa-ação, pois não estou distante de meu objeto de estudo; faço parte dos dados de realidade, investigo e retrato as condições de vida de uma minoria com o intuito de promover transformações sociais. A pesquisa-ação é definida por Thiollent como:

(...) um tipo de pesquisa com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo” (THIOLLENT, 1985, p. 14).

Questões Norteadoras

A principal motivação para a construção deste trabalho advém de minhas próprias questões pessoais e de experiências de vida.

Enquanto mulher gorda, passei por um longo processo de autoconhecimento, culpa, aceitação, sofrimento e prazer ao finalmente me aceitar e permitir que meu corpo não mais fosse um impeditivo para a minha vida, mas sim uma fonte de amor, expressão e realização.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Tirinha satirizando uma realidade para muitas mulheres gordas desenhada por Stephen Taaffe.....	31
Figura 2: Foto do convite feito via rede social para mulheres participarem do projeto.	43
Figura 3: Mulheres do grupo A produzindo os temas que gostariam de explorar Psicodramaticamente.....	48
Figura 4: Capa do diário de “C” – uma das participantes que declarou não aceitar bem o próprio corpo.	65
Figura 5: Contracapa do diário de “C” – uma das participantes que declarou não aceitar bem o próprio corpo.....	66
Figura 6: Miolo do Diário de “C”.	67
Figura 7: Capa do Diário de “N”.	68
Figura 8: Miolo do diário de “N”.	69
Figura 9: Mala coletiva.	73
Figura 10: Pintura feita por uma das participantes entregue no último encontro como lembrança.....	75

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 CAPÍTULO UM: ESTIGMA E IDENTIFICAÇÃO	16
3 CAPÍTULO DOIS: O ESTIGMA DA PALAVRA “GORDA”	26
4 CAPÍTULO TRÊS: PSICODRAMA E SUA FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	34
5 CAPÍTULO QUATRO: O PROJETO EMPODERARTE	42
1.1. 1º ENCONTRO COM O GRUPO A	46
1.2. 2º ENCONTRO COM O GRUPO A	49
1.3. 3º ENCONTRO COM O GRUPO A	54
1.4. 4º ENCONTRO COM GRUPO A	57
1.5. 5º ENCONTRO COM O GRUPO A	63
1.6. 1º ENCONTRO COM O GRUPO B	77
1.7. 2º ENCONTRO COM O GRUPO B	79
1.8. 3º ENCONTRO COM O GRUPO B	86
1.9. 4º ENCONTRO COM O GRUPO B	90
1.10. 5º ENCONTRO COM O GRUPO B	97
6 CAPÍTULO CINCO - FRUTOS DOS ENCONTROS	101
7 COMPARTILHAR: SOLILÓQUIOS DA DIRETORA	106
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	110
REFERÊNCIAS	112
ANEXO I: MODELO DO TERMO DE CONSENTIMENTO.....	116
ANEXOS II - XVIII: TERMOS ASSINADOS PELAS PARTICIPANTES.....	119

1 INTRODUÇÃO

Sou filha única, nascida em São Paulo, filha de uma Italiana e um Santista. Minha matriz de identidade sempre foi bem pequena. Não conheci meus avós e tinha apenas uma tia que morou a vida toda em Santos.

A cultura de casa sempre foi muito voltada para os estudos. Cresci rodeada de livros e bichinhos de pelúcia. Não havia TV na sala, apenas nos quartos. Era muito comum eu chegar em casa depois de um dia de aula e encontrar meus pais, um em cada ponta da mesa, ele lendo jornal e ela lendo um livro. Cresci num ambiente tranquilo e extremamente privilegiado socialmente. Fui muito mimada.

Desde pequena também tive uma ligação muito forte com o teatro. Era quase que uma regra irmos assistir peças infantis todo fim de semana. Aos dez anos comecei um curso de teatro. Deste momento até o presente, a veia criativa só se expandiu.

Quando eu tinha 15 anos meu pai faleceu. Oito meses depois, minha mãe também faleceu, pois não havia aguentado a morte dele. Fiquei morando sozinha no apartamento em que fui criada por eles a vida toda, com as coisas deles, o cheiro deles, a presença deles em cada canto e uma saudade angustiante que quase me dominou plenamente e me consumiu sob a forma de depressão, se não fosse o teatro, no qual eu estava participando, os amigos valiosos que fiz e que se prontificaram a me acolher como família. Perdi minha família matriz mas ganhei uma quantidade enorme de familiares de coração e de laços afetivos. Sofri muito, claro. Fui abandonada e rejeitada por quem não esperava. Mas descobri amor e carinho genuínos também vindos de pessoas com quem eu não contava. E esta é a beleza da vida. Se surpreender e aprender continuamente. E apreender a nós mesmos também, num constante resgate e busca por transformações.

Aos 19 passei no vestibular de inverno para a PUC-SP, em Pedagogia. Aqui veio uma grande transformação e o início da construção de um papel profissional. Existia em mim um grande potencial e amor para com as causas sociais, como uma boa aquariana que sou. Contudo, este poder só foi a florado e aproveitado durante o curso, que me propiciou as mais variadas experiências: desde ser educadora de jovens e adultos, trabalhando com alfabetização, letramento e matemática por três anos no Centro Cultural, passando por ingressar no PET (Programa de Educação

Tutorial) e ter a oportunidade de ministrar oficinas de educação nas UNESPs de Araraquara e Botucatu como também fazer Iniciação Científica, ser monitora de classe e claro, aprender muito. Sobre muito também. Fui uma estudante muito aplicada e retrato esta passagem sem falsa modéstia pois realmente me dediquei a este projeto de vida com todas as forças.

Coloco aqui projeto de vida, pois, além de ter me encontrado e me realizado na Educação, eu realmente tinha planos de honrar a profissão até o fim de minha vida. Tive o meu primeiro encontro com o Psicodrama no último ano da graduação. Assisti uma disciplina eletiva de Psicodrama. Esta era ministrada pela professora Marília Marino, que me ensinou muito durante minha trajetória como graduanda na PUC-SP. Tive uma paixão certa e quase fulminante pelo universo Psicodramático e decidi que faria minha pós na área.

Me inscrevi em sequência a universidade para a pós em Psicodrama. Estava tudo certo e o plano parecia infalível. O ano seguiu, eu estava com dinheiro na conta e paguei a pós a vista. Um dia antes do carnaval, que naquele ano havia sido em março, uma funcionária do COGEAE me liga e relata que não houve demanda suficiente para formar turma. Devolvem meu dinheiro e tiram minhas esperanças. O que seria de mim então?

As outras opções que eu havia escolhido para pós-graduação já haviam começado, ou estavam muito mais caras. Decidi então, mesmo ainda sem conhecer o conceito de espontaneidade e criatividade de Moreno, arriscar tudo numa ideia nova. Me juntei com minha melhor amiga e juntas abrimos uma loja de roupas *plus size*.

Sempre fui gorda, e minha sócia também. Ela se formou em moda mas, mesmo antes de entrar na graduação, sempre foi boa com a costura. Fazia sempre roupas para mim e para ela. Muitas pessoas admiravam o trabalho e nos estimulavam a dar um passo a mais, abrir um negócio. E assim o fiz, com o dinheiro até então destinado à minha formação em Psicodrama.

Começamos com a Lollaboo oficialmente em maio daquele ano e, em dezembro estávamos num ponto em que nos dedicávamos totalmente à loja, abrindo mão de outras fontes de renda. É um trabalho feito com muito empenho e amor, somos duas mulheres gordas que sabem o que é não se sentir bem, simplesmente

por ter o corpo que têm. Então criamos um relacionamento muito especial com as clientes, pois realmente somos aquilo que vendemos.

O sucesso de nossa marca se deu também pelo fato de desafiarmos as tais regras de estética e moda, criando peças ousadas, coloridas, com atitude e sensualidade, deixando clara a mensagem de que uma mulher gorda não é inferior ou vale menos do que qualquer outra mulher.

A sociedade pode ser muito cruel e, geralmente, condena quem não atinge determinados padrões do que é lido como belo e do que é o “status”. Assumir-se enquanto mulher gorda, bela e não refém de uma ditadura de beleza é um ato de coragem e político, tendo em vista que vivemos numa sociedade extremamente sexista e capitalista que cultua muito a ideia de que uma mulher não pode se bastar e muito menos ser plenamente feliz sem uma radicalização de sua estética, compra de produtos de beleza, um relacionamento estável e todos os infinitos estereótipos aos quais já estamos familiarizados.

É evidente aqui que toda esta concepção e visão que tentamos transmitir através da nossa loja têm o seu berço totalmente pautado no lado social; é reflexo direto daquela educadora sonhadora que ainda acredita que é possível melhorar o mundo. Com o sucesso das vendas, tive o privilégio de poder me experimentar agora na pós-graduação em Psicodrama, para manter ainda mais ativa a minha potência criadora e idealizadora. Quero, portanto, juntar ambos os universos aos quais pertenço em corpo e alma: o do meu trabalho, que antes de vender roupas, visa empoderar mulheres e promover descobertas prazerosas a respeito do que é a verdadeira beleza; e o dos meus princípios, enquanto educadora, cidadã, psicodramatista, ativista, feminista, lésbica, mulher numa sociedade ainda com muitas peculiaridades normativas, muito apegada a conservas culturais preconceituosas, mas também com um infinito potencial de acolhimento, respeito e compreensão das mudanças, do novo, da celebração das diferenças.

Foi com o Psicodrama que vi um caminho possível para provocar mudanças sociais e ressignificações a respeito do que é a mulher gorda e como ela se coloca e se percebe na nossa sociedade. Foi com o Psicodrama que criei o “Projeto EmpoderArte”, que tem a proposta de reunir mulheres gordas que queiram se

experimentar e ressignificar o que é ser gorda a partir da arte, poesia, dança, teatro e trocas.

O projeto teve a participação de 17 mulheres em dois grupos distintos. Neste trabalho pretendo investigar, usando das minhas próprias experiências de vida bem como a contribuição de outros autores e também do que foi co-construído com estes grupos, o que significa o “ser gorda” e como isto impacta nas relações, tanto na perspectiva do “eu consigo” quanto na perspectiva das relações para com o mundo.

Para tal, segue-se uma contextualização a respeito do significado do estigma. Em seguida uma reflexão sobre como o estigma da mulher gorda pode influenciar na forma que a mulher se vê, se percebe e se coloca, o que afeta diretamente a sua identidade. Partiremos então para um detalhamento do que consiste o Psicodrama e quais fundamentações aqui foram essenciais para, então, estudarmos o que foi e que considerações podemos fazer acerca do Projeto EmpoderArte e de todos os fenômenos que nele pudemos observar.

Encerram este trabalho as minhas observações e desabafos acerca do que foi elaborar, propor, vivenciar e transformar este projeto a partir do caminhar que com ele fiz e também as considerações finais, que trazem os aprendizados mais significativos de todo este trabalho.

2 CAPÍTULO UM: ESTIGMA E IDENTIFICAÇÃO

Antes de diretamente conhecermos as cenas, os dramas, dores, amores e temores de mulheres que convivem e concebem o que é o “ser gorda”, cabe aqui uma exploração a respeito do que é a Identidade e o que é o Estigma e como ambos se relacionam e podem, tão potentemente, influenciar na forma como as pessoas vivem e concebem suas relações para com o mundo.

Registro aqui, as minhas considerações a respeito do livro de Erving Goffman (2015), intitulado “Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada” e também de um trecho muito significativo do livro “Atitude Empreendedora: descubra com Alice seu País das Maravilhas”, da psicodramatista Mara Sampaio (2014), que servirá de concepção, em todo este trabalho, para o que é a Identidade.

Vivemos em grandes situações de contextos e recortes sociais. A sociedade categoriza as pessoas por conta de seus atributos. Os ambientes sociais filtram as pessoas que nele transitam. Segundo Goffman (2015):

A sociedade estabelece os meios de categorizar as pessoas e o total de atributos considerados como comuns e naturais para os membros de cada uma dessas categorias. (...) Baseando-nos nessas preconcepções, nós as transformamos em expectativas normativas, em exigências apresentadas de modo rigoroso. (GOFFMAN, 2015, p. 12).

O autor se propõe a realizar um estudo a respeito do “Estigma”, em especial dos indivíduos que estão impossibilitados de uma aceitação social plena por alguma característica que possuem, seja esta física, de cognição, relacional, de valor ou escolha de vida, etc.

Quando, por exemplo, conhecemos um estranho, nos munimos previamente de julgamentos para reconhecemos a sua identidade social a partir dos seus atributos, a partir daquilo que nos é evidente, especialmente sob uma primeira impressão.

O termo estigma é usado em referência a algum atributo depreciativo. Todavia, não devemos encarar as características de ninguém como superiores ou inferiores. Especificamente no contexto de estudo de Goffman, quando referirmo-nos à questão do estigma que caracteriza alguém, estamos confirmando a normalidade de outrem. Contudo, considerando a época e que esta obra foi escrita em todas as transformações sociais que vivemos desde então, eu, autora deste trabalho, ressalto que o estigma de alguém apenas confirma que existem diferenças entre uma pessoa e outra.

Desdobraremos aqui o estigma, especialmente sob a perspectiva da relação do indivíduo estigmatizado e a sua própria relação entre seu atributo e o estereótipo social que esta característica carrega.

O estereótipo geralmente é extremamente exagerado, exacerba um determinado atributo ou torna aquela característica mais nociva e negativa do que ela realmente é para a vida da pessoa que a carrega. O estereótipo é um exagero, é uma ideia já pré-concebida e enrijecida a respeito de uma cena ou situação. É quase como que, a partir de uma determinada característica, fosse possível “prever” as

dificuldades, dramas, dores e insuficiências de uma pessoa que possui uma determinada característica estereotipada.

O estigma de uma pessoa, recebido sob o olhar do estereótipo daquela característica faz com que ela seja, comumente, recebida nos ambientes como alguém diferente, alguém que carrega um atributo que não foi previsto. Muitas vezes, este atributo ganha tanta notoriedade diante das demais pessoas que acaba simplesmente apagando todas as demais características que aquele indivíduo possuía. Sejam estas lidas como positivas ou negativas.

O estigma é extremamente perigoso pois reduz a pessoa a, simplesmente, aquilo que ela carrega de mais evidente e caricato.

Esta discriminação, muitas vezes praticada de maneira inconsciente pelas pessoas, reduz as chances de vida daquele ser estigmatizado. Enfrentamos, então, duas situações: uma sociedade que exclui, não se vê preparada ou de alguma forma prejudica uma pessoa por conta de uma característica que ela possui e, em contrapartida, temos aqui também um indivíduo que se coloca como marginalizado, refém desta sociedade e que, possivelmente, pode passar a acreditar que ele não é mais a pessoa, mas sim, que não passa de única e exclusivamente daquele seu atributo. *A pessoa se reduz ao seu próprio estigma.* E passa a se apresentar exaltado esta condição em todos os espaços que frequenta. Segundo Goffman (2015):

Por definição, é claro, acreditamos que alguém com um estigma não seja completamente humano. Com base nisso, fazemos vários tipos de discriminações, através das quais efetivamente, e muitas vezes, sem pensar, reduzimos suas chances de vida. Construímos uma teoria do estigma, uma ideologia para explicar a sua inferioridade e dar conta do perigo que ela representa, racionalizando algumas vezes uma animosidade baseada em outras diferenças (...) Tendemos a inferir uma série de imperfeições a partir da imperfeição original e, ao mesmo tempo, a imputar ao interessado alguns atributos desejáveis mas não desejados, frequentemente de aspecto sobrenatural, tais como 'sexto sentido' ou 'percepção'. (GOFFMAN, 2015, p. 15).

O estigma, para a pessoa que o possui, torna-se automaticamente, então, um símbolo de fracasso e/ou inferioridade perante os demais. A tendência natural aqui é a de se isolar, por vergonha, medo de represálias ou desaprovação social, negação

a própria característica, enfim, sentir-se não mais igual perante a sociedade e, em muitos casos, querer se afastar ou não participar desta.

Desde que constatado um estigma, a pessoa estigmatizada possivelmente pode ir para um caminho onde é ensinada a se odiar. E reproduzir este ódio a si mesma de diversas maneiras. Muitas vezes surgem sentimento de culpa, raiva, frustração e inconformação. Enfim, as possibilidades são muito amplas, mas, definitivamente, os sentimentos de ódio, raiva e desaprovação para consigo mesma são pouco capazes de realizar produções frutíferas, construtivas ou que tragam bem estar e saúde ao indivíduo estigmatizado. De acordo com o autor:

A vergonha se torna uma possibilidade central, que surge quando o indivíduo percebe que um de seus próprios atributos é impuro e pode imaginar-se como um não portador dele. A presença próxima de normais provavelmente reforçará a revisão entre auto exigências e ego, mas na verdade o auto ódio e a auto depreciação podem ocorrer quando somente ele e um espelho estão frente a frente. (GOFFMAN, 2015, p. 17).

A questão central na vida de alguém que possui um estigma é a aceitação versus a não aceitação da sua característica.

O estigmatizado precisa se munir o tempo todo de “provas” de que ele está “se curando” ou “se tratando”, ele precisa se afirmar constantemente enquanto alguém que busca mudar a sua “anormalidade”. Muitos se veem num conflito eterno por aprovação social, já que, admitir-se enquanto alguém portador de um estigma estereotipado é possivelmente assinar uma passagem para uma rejeição social. O portador de um estigma precisa, constantemente, colocar-se e reafirmar que ele desaprova aquela característica que possui e que, como pode, faz de tudo para deixar de ter este atributo.

É assim com uma pessoa que possui um transtorno obsessivo compulsivo. É assim com uma mulher casada já há algum tempo que não teve filhos. É assim com um alcoólatra. E é assim com a mulher gorda.

Muitas vezes, a pessoa que sofre com o estigma recorre a fé e/ou a tratamentos invasivos para se “curar” do seu estigma. E faz questão de enaltecer que está em busca, sob tratamento de cunho religioso e/ou médico/alternativo para ser aceito e melhor compreendido por aqueles que não carregam aquele estigma.

Há aqui um medo constante que ronda a mente da pessoa que evidencia um estigma. O medo de ser julgado, menosprezado e, principalmente, das pessoas sentirem pena e/ou falarem sobre aquele estigma sem deixar isto claro para a pessoa que o possui. A tendência maior é a de se isolar.

Esta relação dúbia entre medo e ansiedade nas cenas cotidianas de interação social causam desconforto em ambos os lados: tanto para as pessoas que possuem o estigma quanto as que não o têm e não sabem como lidar ou agir de forma que soe natural. Trata-se de uma relação delicada. É preciso muito cuidado, certa intimidade e manejo social para não tratar aquela questão de maneira direta e ríspida ou simplesmente ignorá-la e desconsiderá-la no momento de se fazer um juízo de valor a respeito do estigmatizado.

Nossa sociedade valoriza o mérito das pessoas que possuem alguma deficiência, por exemplo, reconhecendo-as como excepcionais. Já no momento em que elas falham em alguma tarefa, a culpa automaticamente recai também sobre o estigma que ela possui. É quase como se esta pessoa portasse, ao mesmo tempo, um dom e uma maldição. A pessoa estigmatizada sofre aqui um misto de ansiedade, culpa, raiva e confusão no processo de internalização e aceitação de seu estigma.

Um momento de fundamental importância na vida de uma pessoa que vive um estigma é quando ela percebe e se apropria de uma **identidade social**. Isto pois, a partir do momento que a pessoa estigmatizada consegue lidar com sua característica e identificá-la também em outras pessoas, ela encontra força e identificação de outros para, possivelmente, deixar de ver este atributo como a única questão que a define e principalmente, deixar de colocar todo o peso e importância de sua vida nesta característica.

A sensação de pertencer é vital para todos os seres humanos. Nossa busca por pares, por identificação e por ambientes que nos façam sentir seguros, acolhidos, respeitados e com equidade de direitos começa já desde a tenra infância e se transpõe em diversas cenas, espaços e situações da socialização humana. Formam-se grupos em equipes de trabalho, formam-se grupos na escola, formam-se grupos em prisões. Onde há pessoas, há a busca por vínculos e identificação. Para uma pessoa estigmatizada esta busca é latente e possivelmente mais angustiante,

pois não necessariamente é fácil de se encontrar outras pessoas com características semelhantes e/ou na mesma circunstância que a dela.

Por conta disto é comum que quando há uma identidade social e formam-se grupos específicos para pessoas que possuem um determinado estigma, muitas vezes esses grupos assumam um trabalho, mesmo que informal, de terapia e autoajuda, tornando-se assim um espaço para desabafos, lamentações, acolhimento e troca de histórias. Diferentes perspectivas e diferentes formas de se lidar, existir e resistir com aquele estigma.

É em grupo que o estigmatizado vai buscar respostas para as suas crises, dilemas e dúvidas. É com o grupo que o estigmatizado encontra força, continência, apoio moral e acolhimento. O grupo compõe um ambiente seguro, confortável, sadio para o fortalecimento de vínculos, das relações do estigmatizado com o mundo e com ele mesmo; com o seu próprio estigma.

Um grupo de parentes de dependentes químicos, por exemplo, com certeza troca experiências e trata das questões: como viver em sociedade, como manter uma vida minimamente regular, ainda com algum eixo, tendo que cuidar de uma pessoa que possui um vício?

As perguntas não mudam entre as pessoas que possuem um estigma. O que mudam são as respostas e maneiras que cada um encontra para equilibrar o peso social, moral, interpessoal e subjetivo das características que possuem para com a vida.

Quando o estigmatizado se encontra com um grupo que o acolhe, passando por todos os processos de luto a até interiorização e ressignificação de sua característica, há um ato de extrapolação de sentidos e transformação do estigma em si. Os amplos desdobramentos sobre as questões que atravessam a vida em comum destas pessoas podem levar este grupo a intitular-se como uma categoria e, por conseguinte, esta categoria pode eleger representantes para dialogar diretamente com a sociedade. É muito comum, como uma das primeiras demandas do estigmatizado, a reivindicação de nomes mais flexíveis, que definam com mais respeito, clareza e primor a característica específica do estigmatizado. A luta é pela desmistificação e desapropriação dos rótulos, sempre muito caricatos e rigidamente impostos às pessoas.

Há por exemplo, no senso comum brasileiro, a expressão “opção sexual” que imediatamente é corrigida ou interpelada por representantes da militância da diversidade sexual, que pedem para que se use a expressão “orientação sexual”, já que a palavra opção implica indiretamente na ideia de escolha.

A interação e integração de um portador de estigma para com um grupo ou categoria que o represente costuma ser tão intensa e significativa que muitas vezes, a pessoa incorpora e assume para si não somente mais uma posição de quem busca acolhimento, entendimento e elucidação; ela afirma-se num verdadeiro estilo de vida, como nos mostra o autor no seguinte trecho:

Frequentemente, as pessoas que têm algum estigma particular patrocinam algum tipo de publicação que expressa sentimentos compartilhados, consolidando e estabilizando para o leitor a sensação de existência real de “seu” grupo e sua vinculação a ele. Nestas publicações a ideologia dos membros é formulada – suas queixas, suas aspirações, sua política. (GOFFMAN, 2015, p. 34).

Apropriar-se do termo que traz uma conotação negativa e rotulada é libertador e empoderador para o estigmatizado. De certa forma, é libertar-se do poder que essa palavra tem sobre a pessoa, é não mais sofrer de forma que o estigma a possua, mas sim o contrário. É definir o tamanho, espaço e lugar que este estigma vai ocupar na vida da pessoa.

O mesmo ocorre para as pessoas que não possuem aquela característica. Para os “normais”, poder usar o termo conotativo e não causar dor ou incômodo é ser aceito no grupo dos estigmatizados. Há um alívio, como se as barreiras sociais entre estigmas e privilégios finalmente fossem derrubadas, e todos ali, estigmatizados ou não, fossem finalmente e genuinamente iguais, sem distinções.

Ao mesmo tempo em que se torna um refúgio, um alívio para o estigmatizado poder se encontrar com seus pares em grupos de apoio, pode também ser angustiante se imaginar e se comparar com outras pessoas que possuem a mesma característica que socialmente os marca; como se fossem todos 100% iguais, indiferenciados.

Um caminho saudável e terapêutico nestes encontros está no potente e latente poder as pessoas de poderem se reconhecer e também não se reconhecerem naquele grupo, com aqueles pares. E isto já Moreno (2008) já nos

apontava, com suas primeiras propostas de encontros em praças públicas ou na Casa do Encontro.

O equilíbrio está nesta constante dança, no aproximar e se distanciar. Como coloca Madalena Freire (2007) em sua poesia: “Eu não sou você, você não é eu. Mas eu sou mais eu quando conheço você”. Isto porquê emerge aqui a liberdade e autonomia para que o indivíduo possa também se distanciar, traçar e definir quais os seus limites. De alguma forma, poder dizer “daqui eu não passo” é também uma forma de empoderamento, construção da identidade e da segurança de poder ser quem é.

Em relação à concepção de **identidade pessoal**, é importante salientar que esta é pessoal e construída a partir de diversas camadas de experiências subjetivas. Contudo, depende sempre da referência do externo para poder se firmar. A identidade pessoal só de fato existe e se forma a partir do momento em que temos um meio, com outras visões e concepções existências para nos identificarmos e/ou nos distanciarmos. Segundo Sampaio (2014):

Adquirir consciência das próprias potencialidades, conhecer as próprias limitações, saber controlar as reações emocionais em situações difíceis ou confiar na própria capacidade de lidar com um desafio não é um processo simples, e, naturalmente, demanda uma boa dose de persistência e dedicação pessoal. Investir em autoconhecimento é algo ainda pouco valorizado em nossa cultura. (...) É justamente por ser tão fundamental que essa dimensão não pode sofrer os efeitos de um de seus inimigos mais conhecidos: o autoengano. Para desenvolver o autoconhecimento, é preciso aprimorar a capacidade de fazer uma avaliação crítica permanente em relação aos próprios atributos, e saber quais deles podem ser úteis ao longo dessa viagem, quais devem ser melhorados, quais devem ser descartados e quais devem ser mantidos exatamente como estão. (SAMPAIO, 2014, p. 85).

Todos estes elementos, embora não sejam sinônimos são eixos essenciais para compor a identidade pessoal: autoimagem, autoconhecimento, autoestima e autoconfiança. São todos conceitos interligados que se relacionam diretamente com como uma pessoa se vê e se relaciona com seus estigmas a partir daí. Segundo Sampaio (2014):

Para que alguém conheça a própria identidade de forma positiva, cada um desses aspectos deve ser posto em seu devido espaço e,

de forma sinérgica com os demais, a serviço do mesmo objetivo. É importante nos determos um pouco diante de cada um deles para poder perceber qual é o mais e qual é o menos desenvolvido em nossa bagagem pessoal – e assim, dedicar mais tempo e cuidado àquele que precisa de mais aprimoramento. (SAMPAIO, 2014, p. 88).

Autoconhecimento implica em conhecer seus próprios sentimentos, sua forma de agir perante algumas cenas e situações da vida. É saber se delimitar mas sem se reduzir ou anular suas próprias potencialidades e possibilidades de um vir a ser, de um novo (re)nascido e florir em vida com respostas novas. É conhecer seus próprios limites para poder respeitá-los e também justamente para buscar forma de superá-los ou contorná-los. É poder ressignificar a limitação, transformando-a em possibilidade. É o conhecimento de si diante das cenas da própria vida e também das de outras pessoas. É um conhecimento em eterna fase de aprendizado, que se dá na medida em que se vivenciam as experiências. Segundo a autora:

Conhecer a si mesmo é entender e identificar suas características pessoais, seus sentimentos, limitações e potencialidades perante situações da própria vida e da vida de outras pessoas. É a nossa opinião a respeito de nós mesmos. (...) O mais importante é ter consciência das características que de fato são suas e distingui-las daquelas que, na sua trajetória, foram projetadas por outras pessoas e assimiladas por você sem que desejasse. (SAMPAIO, 2014, p. 88)

Já a *autoimagem* implica naquilo que apresentamos para o mundo a partir do que construímos internamente. Não está apenas no fato de nos olharmos no espelho todos os dias ou de imaginarmos como os outros nos veem. Implica num conjunto de sutilezas, desde o porte, a forma de andar, os trejeitos a forma como gesticulamos, nossa vez, a impressão que passamos para as pessoas através do corpo, da confiança, da fala, etc. Sampaio (2014) bem pontua:

O corpo é a entrada dos estímulos externos. Quanto mais sensível e apurado for seu conhecimento a respeito de seus aspectos e reações físicas, melhor será sua integração com o contexto em que vive e com as pessoas à sua volta. Quanto mais positiva a sua autoimagem, melhor. Isso permite que nos aproximemos das pessoas com mais segurança e abertura. (SAMPAIO, 2014, p. 91).

Temos também a *autoestima*, que diz respeito ao valor que uma pessoa atribui a si mesma. Não se trata apenas da ideia de que uma pessoa gosta muito de si mesma, mas sim do fato dela fazer uma avaliação honesta a respeito de todos os

sentimentos que a compõem, tanto positivos quanto negativos. A autoestima está diretamente ligada aos nossos “juízes” internos, à nossa capacidade de avaliar o que somos a partir das circunstâncias e contextos aos quais existimos e tivemos que agir. É uma relação direta entre nossa capacidade de enfrentar desafios e nos sentirmos dignos de alegria por conta destes feitos.

A autoestima, portanto, quando reflete uma avaliação positiva daquilo que conseguimos ser nos momentos de tensão ou nos instantes em que a vida nos exigia respostas novas, aumenta a segurança e confiança com a qual enfrentaremos outras cenas temidas e/ou desafios.

A junção do *autoconhecimento*, da *autoimagem* e da *autoestima* formam a *autoconfiança*. Mas esta só existe se houver um equilíbrio entre estes elementos.

Para tal, é preciso muito respeito a si mesmo, aos próprios limites, muita aceitação de tudo que existe, tanto aquilo que é positivo quanto o que é negativo. Se a pessoa consegue se auto gerenciar a este ponto, ela atinge a autoconfiança, que potencializa todas as suas capacidades para trabalharem a serviço dos seus objetivos e metas. Segundo Sampaio (2014):

Quanto mais decisões tomarmos com base naquilo que realmente desejamos e nos princípios que realmente professamos, mais nos sentiremos bem e seremos estimulados a tomar mais decisões. Um autogerenciamento eficaz é o que nos abre a possibilidade de fazer as escolhas certas e adequadas aos nossos próprios interesses. É a capacidade de ser realizador e responsável pelos próprios atos. É o que nos faz agir com eficácia e nos dá coragem para enfrentar os desafios cotidianos (...) Por isso é importante não apenas nos conhecermos a fundo como também encontrarmos uma maneira de expor com segurança aquilo que realmente somos. (SAMPAIO, 2014, p. 95).

Tendo agora, todos os conceitos, tanto de estigma quanto de identidade esclarecidos, é preciso fazer um recorte a respeito do perfil específico estudado neste trabalho: mulheres gordas, interessadas em explorar esta realidade com o Psicodrama.

O estigma do corpo gordo, na nossa cultura e sociedade contemporânea, é atrelado à ideia de que a pessoa que o possui é descuidada, não se ama, não

possui hábitos saudáveis, não se alimenta bem e é sedentária. Isto falando somente daquilo que no senso comum as pessoas trazem já de imediato. Há muitas nuances e preconceitos também aqui incutidos, sobre os quais falaremos com mais propriedade no próximo capítulo.

O estigma e todas as ideias pré-concebidas que vêm junto com a visão da mulher gorda são muito poderosos e potencialmente perigosos, pois esta mulher passa a ter que lidar e enfrentar todos os dias olhares de desaprovação e julgamento, além de desconhecidos e até mesmo membros da família constantemente querendo interferir e insinuar quais métodos ela deve adotar para rearranjar o seu corpo para o padrão estético cultuado e propagado em todas as mídias e meios de comunicação de nossa sociedade.

O perigo, aqui, está especificamente na forma como estes pré-conceitos se entranham na vida da mulher gorda. É uma cultura e um policiamento tão invasivos, desrespeitosos e intensos que muitas sucumbem e incorporam a ideia de que não são dignas de amor, atenção, afeto. Acreditam fielmente que não são belas, capazes, passam a acreditar que são menos ou piores do que outras pessoas, única e exclusivamente por conta do corpo que possuem. E isto passa a compor a identidade delas, de forma tão brutal e violenta que muitas passam a ter vergonha, problemas, não aceitação daquilo que são. E vivem em maratonas de mudança de rotina, hábitos alimentares, consumo de produtos e serviços, enfim, tudo pelo tão apreciado corpo perfeito e idealizado.

O estigma, portanto, é uma violência cometida contra as pessoas que possuem alguma característica que as difere das outras, daquilo que é tido como comum, usual. O estigma é a conserva cultural engessada, sem recortes de caso a caso, sem contextualização ou consideração para com a história de vida e de cenas de cada um. E em especial, para a mulher gorda, é resultado da Gordofobia, opressão que estudaremos com mais propriedade no próximo capítulo.

3 CAPÍTULO DOIS: O ESTIGMA DA PALAVRA “GORDA”

Apropriar-se de uma palavra, signo ou simbologia que carregue uma conotação ruim é extremamente libertador e empoderador para a pessoa que sofre com a generalização do estigma que possui.

Lembro-me com clareza do dia em que consegui assumir para mim mesma, sem medos ou receios, que sou gorda. E poder dizer esta palavra, com todas as suas letras e sonoridade sem me encolher, me diminuir ou me sentir menos. Foi o dia em que de alguma forma me libertei. O dia em que o estigma deixou de me definir. Esta palavra deixou de me dominar. Todos os seus sentidos e significados negativos passaram a ser símbolo da minha luta por reconhecimento, respeito, direitos e dignidade que todo ser humano deve ter.

Eu possuo a palavra, e não mais a palavra que me possui e aprisiona numa densidade de sentimentos negativos e depreciativos. Libertar-se de um estigma, ressignificá-lo e transformá-lo é um ato de coragem. É olhar para as próprias feridas, as cenas que tanto pesaram, seja na infância ou em contextos em que existiu discriminação e não mais dar poder a elas. Não mais ser prisioneira das próprias dores.

É por isto que escolhi falar, escrever e reproduzir o máximo que pudesse a palavra “gorda”, desde a chamada para o projeto até o último parágrafo deste trabalho. É uma posição política, uma forma de provocar reflexões e, sim, de incomodar, a partir do momento em que me desfaço aqui do estigma negativo, de chacota e de dor que esta palavra carrega, para reduzi-la ao seu verdadeiro significado: ser gorda nada mais é do que ter um corpo gordo, um corpo grande, seja este com maior concentração de tamanho na barriga, seja em qualquer outra parte do corpo. É ter curvas, é ter formas e proporções lidas como não padrão; maiores. E apenas isto.

Ser gorda não é sinônimo de estar doente, de ser uma pessoa deprimida, de ter limitações físicas, de não ser uma pessoa boa ou apta para namorar, não é sinônimo de fraqueza. Digo, aqui com a propriedade de quem foi gorda desde a infância, que é, na verdade, um sinal de resistência. Ser gorda e estar viva numa sociedade de condena, culpabiliza, persegue e abomina o corpo gordo é uma grande e respeitosa vitória.

Esta escolha não foi fácil, pois, ao me assumir e intitular-me sem pudor como gorda, estou também fazendo um ato político, a partir do momento que me dedico a uma contra cultura de quebra de padrões, estereótipos e conservas culturais. Tudo isto única e exclusivamente ao optar por não reduzir, amenizar, diminuir ou disfarçar

o que sou. Sou uma mulher gorda. E não gordinha, não cheinha, não fofinha. Apenas gorda.

E apropriar-me desta palavra, a ponto dela perder o poder e conotação pejorativa, é uma forma de criar uma contra cultura. Uma maneira de resistir, aceitar-me e, conseqüentemente, enfrentar toda uma gama de espectros sociais que nos atravessam para poder me afirmar enquanto mulher livre.

Ser gorda e bem resolvida é uma afronta, sim, à nossa sociedade machista, ainda regida por uma estrutura patriarcal. É bater de frente com diversos interesses capitalistas e midiáticos, que promovem toda uma cultura de combate à obesidade com um interesse único e exclusivo em vender: conceitos, produtos, consumos infinitos, desde a indústria de moda, beleza, cosméticos, produtos alimentícios até a mais poderosa e tendenciosa indústria de produtos medicinais.

Como podem, as pessoas, tão ingenuamente reproduzirem jargões e conservas culturais à respeito do que é um corpo belo e saudável, sem perceberem todo o interesse comercial que existe por trás desta ideia de que “ser magra é ser saudável”?

Vemos pessoas esclarecidas e toda uma mídia difundindo a cultura de que o “ser gorda” é uma doença e deve ser combatida de qualquer maneira. A própria concepção de doença aplica-se com muito pouco critério e distinção, baseando-se muito mais na estética e no que uma pessoa aparenta do que de fato em exames que constatem uma alteração ou desvio que influenciem e afetem a sua completa capacidade de existir plenamente.

É muito desonesto e tendencioso diagnosticar uma pessoa como obesa e culpabilizá-la por todos os problemas de saúde que ela possa apresentar, única e exclusivamente por conta do tamanho do corpo que ela possui. E é muito interessante para o capital que esta cultura de vigilância ao corpo alheio exista e persista, proliferando-se pela mídia, pelos produtos milagrosos que prometem um emagrecimento rápido, pela sua parente que você não vê com tanta frequência, mas se sente extremamente à vontade em opinar e comentar sobre como você engordou, sobre como o seu corpo está diferente e sobre como ela descobriu uma dieta diferente que a fez perder peso rápido.

Quando se trata, especificamente do corpo gordo, e em especial do corpo da mulher gorda, as pessoas se veem no direito de opinar, criticar, questionar e sempre sugerir que há muitas formas desta mulher não ter o corpo que tem, ou seja, há muitas formas desta mulher deixar de ser o que é. Há uma verdadeira patologização para o “ser gorda”. E esta intenção advém muito mais dos interesses midiáticos, machistas e do capital, do que, de fato, por uma verdadeira preocupação para com a saúde das pessoas atingidas.

Isto é a **gordofobia**. A gordofobia é uma opressão estrutural e social para com todas as pessoas lidas, socialmente, como pessoas gordas, independente do peso real que possuam ou dos contextos dos quais vieram. E a gordofobia está presente desde os pequenos atos, nas nossas cenas cotidianas tais como a dos meninos que brincam entre si e fazem aposta para ver quem tem coragem de beijar a gorda a até às políticas de saúde, o universo acadêmico, às leis de acessibilidade que não se aplicam na prática, os concursos públicos que questionam a capacidade de uma professora de lecionar por conta do seu imc; etc. Isto apenas para citar por alto algumas cenas que mulheres gordas definitivamente já passaram ou vivenciaram única e exclusivamente por conta do corpo que possuem. Segundo Eller (2014):

The discrimination faced by fat people is systematic because its presence in one aspect of their lives can extend its influence to another, distinct aspect of their lives. Fat prejudice begins early in life and continues throughout it. Earlier harms beget and compound later ones. (...) Moreover, the harms suffered by fat people extend to every aspect of their lives. (...) there are all the little things nipping at one's heels: difficulty fitting into airline seats or rides at an amusement park, unaccommodating restrooms, or having to shop at a specialty store to find clothes that fit. All of these harms are connected and omnipresent in the fat person's life. (ELLER, 2014, p. 10).¹

A gordofobia vai muito além de uma exclusão por conta do culto ao corpo perfeito. Ela afeta e interfere diretamente na vida das pessoas gordas, a partir do momento que cerceia e delimita o direito delas existirem plenamente única e

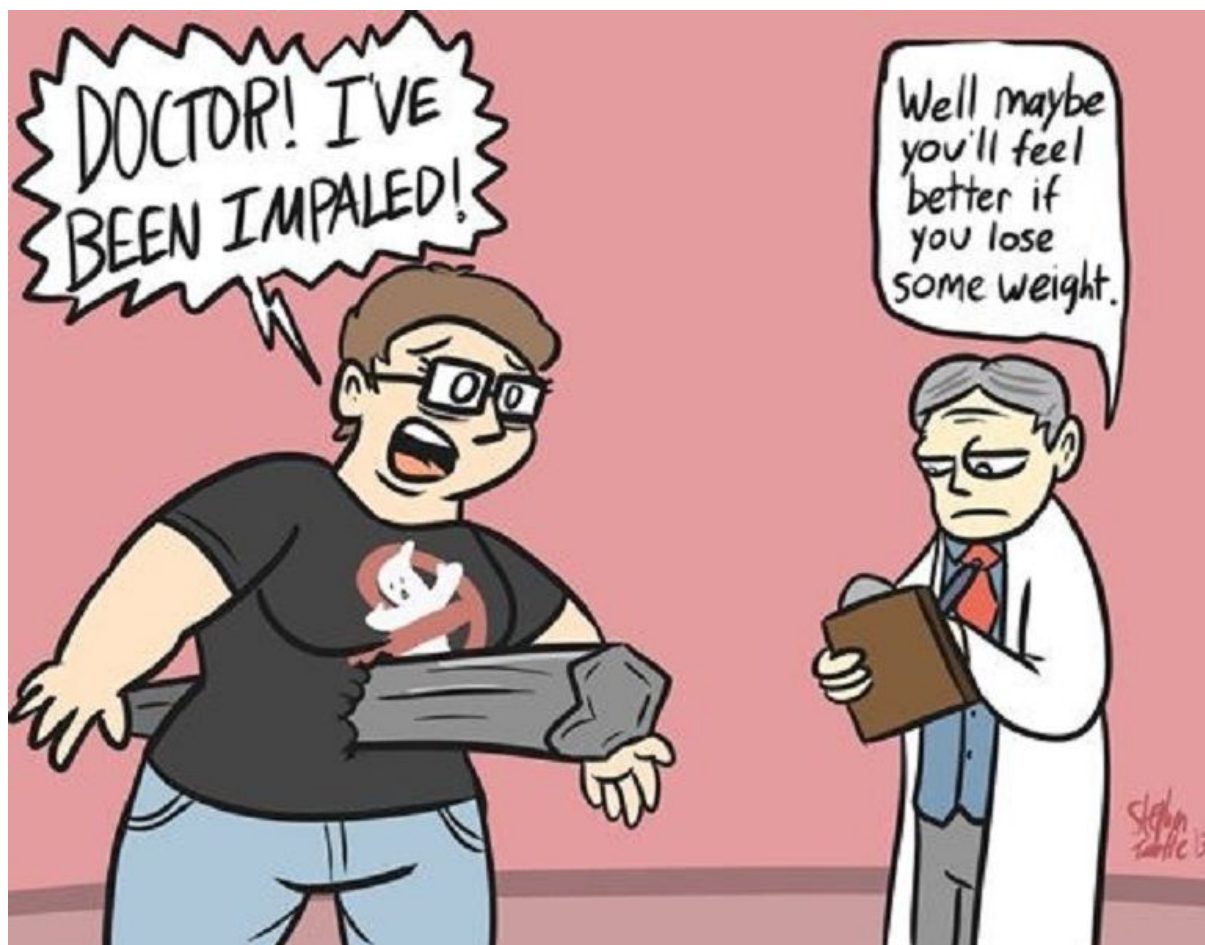
¹ A discriminação enfrentada por pessoas gordas é sistemática porque sua presença em um aspecto de suas vidas pode estender sua influência para outro aspecto distinto de suas vidas. A gordofobia começa cedo na vida, e continua ao longo dela. (...) Ademais, os males sofridos por pessoas gordas se estendem para cada aspecto de suas vidas. (...) Existem todas as pequenas coisas perturbadoras: a dificuldade de caber em assentos de aviões ou atrações de parques de diversões, banheiros desconfortáveis, ou ter que procurar roupas que caibam em lojas especializadas. Todos esses males estão interconectados e são onipresentes na vida de uma pessoa gorda.

exclusivamente por conta de seus corpos. É importante frisar aqui: a gordofobia é uma cultura de repressão e opressão ao corpo gordo, que se perpetua socialmente e se reflete também estruturalmente, tirando, além de autoestima das pessoas gordas, direitos básicos tais como o de poder trabalhar ou o de ter um atendimento médico decente.

A gordofobia é um mal da sociedade contemporânea assim como é o racismo, assim como é a homofobia, é claro que nas devidas proporções e diante do contexto das pessoas que sofrem com cada uma destas opressões.

A gordofobia especificamente existe e relaciona-se para com as pessoas gordas: aquelas que não passam na catraca do ônibus, aquelas que tem sua capacidade e aptidão questionadas ao passarem num concurso público por conta do tamanho que possuem, aquelas que não estão no critério estabelecido de “boa aparência” para serem admitidas num emprego; aquelas que passam por enormes constrangimentos e não conseguem fazer exames em máquinas que não suportam mais do que 100kg, aquelas que são erroneamente diagnosticadas ou mal são examinadas, já recebendo uma indicação para bariátrica e listas de dietas, independente do problema que tenha-as levado ao médico. Acredite, já vi diagnosticarem uma unha encravada como resultado do excesso de peso.

Figura 1: Tirinha satirizando uma realidade para muitas mulheres gordas desenhada por Stephen Taaffe.



Fonte 1: **Ilustração de Stephen Taaffe.** Disponível em: <<https://carrierubin.com/2014/12/11/size-acceptance-should-we-change-how-we-approach-obesity/>>. Acesso em 2 de agosto de 2017.

A *gordofobia* é diferente da *pressão estética*. É importante ressaltarmos e diferenciarmos aqui estes conceitos, até mesmo para uma maior reflexão a respeito de como as mulheres do projeto “EmpoderArte” lidaram com o que surgiu durante os Sociopsicodramas.

A pressão estética é um discurso ligado ao culto exacerbado da beleza e à idealização de um padrão do que é ser bonita. A pressão estética afeta muito mais as mulheres do que os homens e se propaga através das mídias. É uma definição de quais padrões são esteticamente belos, aceitos, desejáveis e, por consequência, define o que não deve ser cultuado, adorado ou celebrado. A pressão estética, contudo, está ligada a todo um discurso que advém da revolução industrial, em especial do momento em que mulheres passam a reivindicar o direito de trabalharem.

A pressão estética é tão cultural e enraizada quanto a gordofobia, na nossa sociedade. Contudo, ela não afeta somente as mulheres gordas. A pressão estética é um discurso que se propaga e atinge a mim, às outras mulheres gordas, às mulheres magras, à Giselle Bündchen. A pressão estética atribui *valor* ao corpo, passando a mensurar a partir de um padrão, muitas vezes falso e inalcançável, o que é o belo e desejável. Que corpo deve-se ter para considerar-se uma pessoa feliz e realizada.

Desde muitos jovens, as meninas já entram em contato com esta ideia e consequentemente, mesmo que involuntariamente ou inconscientemente são induzidas a estabelecerem relações de competição e comparação, a partir do momento em que são apresentadas e socializadas a brincarem com a Barbie, por exemplo, famosa boneca tida como “brinquedo de menina”, cuja essência é a de reproduzir e ensinar diversos padrões, tanto estéticos quanto de comportamento, que são aceitáveis e esperados das mulheres. E já muito jovens, estas meninas crescem socializadas numa cultura de comparar estes valores, mensurando o quão próximas ou distantes estão do padrão social estabelecido e conservado culturalmente. E o padrão é a mulher magra, com excesso somente nas partes sexualizadas, com traços europeus, de cabelos, pele e olhos claros, preferencialmente performando muita feminilidade com maquiagem, salto alto, roupa “sexy sem ser vulgar” e cabelos longos.

O padrão é, portanto, constituído para servir à uma cultura machista. É feito para cumprir uma função social nas relações de poder entre homem x mulher. O padrão de beleza é totalmente ligado à uma objetificação e sexualização do corpo. E ser sexy e sexual, aqui, implica necessariamente em ter um corpo magro. O padrão está a serviço de uma manutenção de estruturas de poder, onde mulheres, para serem dignas de reconhecimento, de beleza, de serem tão capazes quanto os homens, devem, para tal, adquirir e performar incontáveis características e critérios específicos. Independente do quão problemático isto seja, independente do quanto isto possa adoecê-las tanto física quanto mentalmente, independente do quanto isto *custe*. Literalmente.

Jes Baker (2015), uma mulher gorda, ativista e promotora do movimento *bodypositive*, que convida mulheres a se amarem como são, distingue muito bem

em seu livro “Things no one will tell fat girls” (Coisas que ninguém contará a garotas gordas, em tradução livre) a diferença entre ser bela e ser bonita. Cabe, aqui, uma transcrição:

Beauty is ubiquitous, inherent, and found in all of us: on the outside and the inside. The word ‘pretty’, however, when used to describe a woman’s physical appearance, signifies to me a physical ideal that’s fabricated by companies to make you believe that you’ll never be enough until you reach it. Pretty is what they want you to believe in. Pretty is what causes women to battle each other. Pretty has been created to always be exclusive. (BAKER, 2015, p. 12).²

O desejo de ser bonita está presente na nossa cultura e advém da *pressão estética* que está encrustada na nossa sociedade. Este desejo é reproduzido pelas mulheres, sejam estas mulheres gordas ou não. Lidas ou não como belas.

A gordofobia implica, sim, em discriminar mulheres por não estarem no padrão idealizado de corpo. Mas vai além disto. A gordofobia é exercida quando pessoas gordas tem seus assentos especiais somente na teoria, não sendo efetivamente protegidas pelas leis no momento de conseguirem adentrar num ônibus, irem ao cinema, passarem numa catraca. A gordofobia é a conjectura entre limites físicos e estruturais somada aos preconceitos trazidos pela pressão estética e ao ódio deliberado ao corpo gordo e a tudo que ele significa. Ela se manifesta naqueles dois segundos inocentes, em que, quase que sem querer, já fazemos todo um “diagnóstico” e “relatório mental” a respeito de uma pessoa, assumindo que ela é infeliz e tem problemas de saúde, única e exclusivamente por conta do corpo que ela possui.

A gordofobia implica num assédio moral, numa conjuntura de delimitações físicas e espaciais que prejudicam a vida da pessoa gorda, na perda de acessos e direitos, e, principalmente, no cercear o direito de uma pessoa existir plenamente e se sentir bem com quem é, única e exclusivamente por conta do corpo que possui. É um processo, infelizmente aceito, de patologização e culpabilização das pessoas gordas. Sem fazer recortes ou avaliar o contexto.

² A beleza é abundante, inerente, e pode ser encontrada em todos nós: no interior e no exterior. A palavra “linda”, porém, quando usada para descrever a aparência física de uma mulher, simboliza para mim um ideal físico que é inventado por empresas para fazer você acreditar que nunca será boa o suficiente até que o atinja. “linda” é o que querem que você acredite que é. “linda” é o que faz mulheres competirem entre si. “Linda” foi criado para ser sempre exclusivo.

E ela é combatida. A principal forma, a meu ver, de destituir poder desta opressão é falando sobre ela. Espalhando a ideia, conscientizando as pessoas, dando voz à quem até então só foi massacrada e oprimida por esta cultura. Por isto a importância de movimentos como o *bodypositive*, por isto cada vez mais vemos discursos advindos de minorias convidando as pessoas a questionarem o padrão, desfazerem-se de suas conservas culturais, aceitarem e abraçarem aquilo que são de maneira plena:

When we foster appreciation for and love ourselves, we start to contribute to the world in a way that allows equality, inclusivity, and all forms of kindness. (...) Loving your body can change the world. Not just your world (which is super important and reason enough), but the *entire* world. (BAKER, 2015, p. 13)³

É claro que o discurso de combate à gordofobia aqui escrito provavelmente não surte o mesmo efeito, ou causa o mesmo impacto do que de fato viver o processo de empoderamento e ressignificação do que é o ser gorda, a ponto do discurso gordofóbico perder o seu poder e efeito. O Psicodrama, para este estudo, foi grande aliado e facilitador para que este processo de se explorar e repensar tanto o que é a gordofobia, quanto a pressão estética, quanto o próprio “ser gorda” em si. Deixo aqui um convite para explorarmos, agora, o que é este Psicodrama, fonte poderosa e disparadora para processos de aprendizado tanto de si, quanto do outro a partir das relações.

4 CAPÍTULO TRÊS: PSICODRAMA E SUA FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Jacob Levy Moreno (2008) é o nome por trás do Psicodrama. Após seu nascimento, sua mãe recebeu de uma cigana Romi a previsão de que ele estava destinado a grandes feitos. Convencida da ideia, a mãe deu ao filho uma criação que refletia expectativas de grandeza, que permearam sua vida desde a terna infância até a vida adulta. Sua criação foi marcada pelo judaísmo ortodoxo, realidade com a qual ele dialogaria e enfrentaria no futuro.

Em 1895, sua família mudou-se para Viena, e lá o infante Moreno começou a vivenciar dramaticamente, a partir do “godplay”, essas expectativas. Neste roleplay,

³ Quando alimentamos apreciação e amor por nós mesmos, começamos a contribuir para o mundo de uma forma que permite igualdade, inclusividade, e todas as formas de bondade. (...) Amar o seu corpo pode mudar o mundo. Não apenas o *seu* mundo (que é super importante e já é motivo o bastante), mas o mundo todo.

ele assumia o papel de Deus, e dava a seus colegas o papel de anjos. A influência da tomada de papéis em sua convicção era latente. Certa vez, um de seus amigos, no papel de um anjo, solicitou a ele, no papel de Deus, que voasse. Moreno, convencido de sua personalidade divina, saltou de cima de uma mesa e fraturou um braço na queda.

Seus primeiros trabalhos foram em teatro de rua, improvisado, focado em grupos que tinham pouca ou nenhuma visibilidade social. Essa primeira fase, anterior ao nome “psicodrama” e a toda formalização metodológica, já possuía ainda assim o cerne do “roleplay” e da espontaneidade como método motivador. Reunia crianças na rua e contava-lhes contos de fada improvisados e depois as convencia a interpretar e reinterpretar estes contos na hora. Neste processo, surgia ali para Moreno a ideia de que a criatividade e espontaneidade infantis são valores que se perdem em uma sociedade estereotípica e de que os transtornos mentais sejam uma tentativa desesperada do sujeito de reencontrar-se com um mundo primordial no qual possa agir espontaneamente. Moreno propunha-se a oferecer este mundo às pessoas. Ele realizou diversos trabalhos com prostitutas, um grupo profundamente estigmatizado e socialmente excluído. Este trabalho teve muito sucesso, levando essas prostitutas a atingirem um profundo sentimento de empoderamento e participação civil que as levou à criação de um sindicato e à busca pela defesa de seus direitos perante a esfera legal.

Seu trabalho com os grupos sociais menos favorecidos impactava diretamente as convicções filosóficas de Moreno. Fez trabalho com refugiados, com crianças, com pacientes em hospícios e hospitais. E a partir daí, nunca mais interrompeu o seu trabalho, que posteriormente formaria os princípios fundadores da terapia de grupo e dos trabalhos sociopsicodramáticos com grupos em geral.

Em 1925, agora adulto e formado em medicina psiquiátrica, Moreno muda-se para New York. Em 1927 fundou um sanatório e uma escola em Beacon Hill, e obteve sucesso em sua administração e nas palestras que ministrava, agora sob o estandarte teórico do *teatro do improviso*, cuja metodologia passou a desenvolver. Estável e com boas relações, Moreno teve a oportunidade de formalizar sua teoria.

Em 1934 Moreno publicou o livro *Quem sobreviverá?*. Elaborou a psicoterapia de grupo e o conceito de sociometria. Distante das bases religiosas, sua teoria

reformulou o “godplay” sob o entendimento de que ser Deus significa ser um criador espontâneo de tudo o que seja natural criar. Ao cunhar o termo e propor um método para a sociometria, Moreno retoma, de forma sistemática, os propósitos e os temas do teatro da espontaneidade.

Ao longo das décadas de 30 e 40, o psicodrama floresceu e ganhou adeptos. A partir de 1950 Moreno começou a dar palestras e fazer exercícios em diversos países, o que foi crucial para a internacionalização do psicodrama e seu sucesso.

Moreno faleceu em 1974, deixando a profecia da cigana à sua mãe cumprida. À grandeza estava destinado e a grandeza conquistou, através de seu riquíssimo trabalho e legado que atingiu e transformou a vida de milhares de pessoas. Atualmente, o psicodrama é praticado em dezenas de países e é perpetuado por milhares de adeptos e estudiosos.

E no que consiste o Psicodrama?

O Psicodrama é uma ferramenta poderosíssima, fonte de diversos estudos e facilitador para o estudo e desenvolvimento das relações grupais, bem como para promover o autoconhecimento. Pode ser usado com foco no cuidado da saúde mental, na forma de contrato de terapia, tanto no modelo bipessoal (terapeuta x paciente) quanto no modelo de terapia de grupo. É também muito utilizado para o trabalho e desenvolvimento de grupos e de suas relações, tendo assim o foco na aprendizagem dos participantes. É muito efetivo quando usado com grupo de alunos, por exemplo. Ou grupos de uma determinada classe trabalhadora de uma empresa, grupo de professores, funcionários públicos, etc.

O cerne do Psicodrama está na possibilidade de usar a dramatização para ressignificar ou reformular cenas no plano do “como se”. O Psicodrama propicia um espaço protegido, com um contrato, regido por um diretor, que conduzirá as atividades para que o grupo possa ressignificar ou criar respostas novas para cenas de acordo com as resoluções que o grupo conseguir chegar. Estas cenas podem ser propostas pelo diretor, co-construídas ou inteiramente propostas pelo grupo. Existem diversas técnicas, das quais explanarei mais adiante, que potencializam a possibilidade de exploração das cenas.

A essência deste trabalho fez-se com e pela espontaneidade e criatividade das participantes. Ambos estes conceitos são também fundamentais e essenciais ao Psicodrama e merecem, aqui, um aprofundamento:

Espontaneidade e criatividade aqui colocadas quase como indissociáveis, pois, como nos provocou Moreno com seu livro questionador *Quem sobreviverá?* (2008), em sua visão sobrevive ao caos da vida neste planeta, o bebê que utiliza de todo o seu potencial criador e espontâneo para deixar um ambiente protegido e adentrar a um ambiente novo.

Vale resgatar um trecho específico de sua obra:

A espontaneidade opera no presente, isto é, aqui e agora; ela impulsiona o indivíduo na direção de uma resposta adequada a uma nova situação, ou a uma nova resposta a uma velha situação. Estrategicamente vinculada, por um lado, a duas direções opostas, ao automatismo e à reflexividade, e, por outro lado, à produtividade e à criatividade, a espontaneidade é, em sua evolução, anterior à libido, à memória ou à inteligência. Ainda que mais universal e mais antigo do ponto de vista evolutivo, é o menos desenvolvido dos fatores que operam no mundo humano. Dos recursos culturais, é o frequentemente desencorajado e restrito. (MORENO, 2008, p. 54).

O ser espontâneo e criativo é, então, o ser que está presente e em constante ressignificação e transformação das diversas situações e relações, afetivas, profissionais, sociais na quais está inserido, de modo a trazer respostas novas. É o homem que busca adequação e respostas novas para si próprio.

Na visão de homem Moreniano, sobrevive, então, aquele que é capaz de criar e transformar dores e crises, em todos os seus antros e ínfimos aspectos, em situações diferentes. Sobreviverá quem se libertar das conservas culturais e recriá-las, seja em seu universo particular ou para toda uma ascendente sociedade sedenta por quebra de paradigmas e ressignificação de seus valores.

A espontaneidade está intimamente ligada com a nossa energia vital e com o sentido de ser e estar neste momento. E há uma especificidade: como já dizia Moreno, o homem é um ser em relação. Não é diferente, portanto, que a espontaneidade e a criatividade sejam ativadas e disparadoras de reações ao ambiente a partir do momento em que se está em relação para/com algo ou alguém.

O conceito da espontaneidade é disparado a partir das relações e sua criatividade e potencial criador são reafirmados a partir destas mesmas relações.

Difícilmente alguém pode promover mudanças no ambiente se age sozinho. Sempre pensamos e agimos em funções de relações *afetivas* (relações cuja experiência tem ressonância emocional), mesmo que não o façamos conscientemente. Ainda que afastado do convívio de fato com outras pessoas, o homem age em função da imagem que tem de si mesmo, de seus semelhantes e de suas relações com estes". (GONÇALVES, et al. 1988, p. 47).

E no tocante às especificidades da Espontaneidade e Criatividade, os autores relatam:

Quando recupera sua liberdade ou luta por ela, o homem reafirma sua essência, o que é próprio de sua natureza, ou seja, a *espontaneidade*. A possibilidade de modificar uma dada situação ou de estabelecer uma nova situação implica em *criar*: produzir, a partir de algo que já é dado, alguma coisa nova. A *criatividade* é indissociável da *espontaneidade*. A *espontaneidade* é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se. (GONÇALVES, et al. 1988, p. 47).

É incrível e também potente o quanto o Psicodrama pode mobilizar as pessoas e, em alguns casos, evocar sentimentos e sensações distantes daquilo que foi proposto inicialmente. Na sua essência e na própria proposta deste trabalho, assumir-se protagonista da própria vida é tornar-se o ser criativo e espontâneo, é o assumir-se enquanto seu próprio criador em potencial para respostas novas.

Não vejo o conceito de espontaneidade e criatividade diretamente relacionado com a ideia de improviso, com a ideia de algo sem preparo. Ao contrário. Acredito que os momentos que mais evoco a minha espontaneidade e criatividade acontecem a partir de meus estudos, de minhas reflexões e de minhas tentativas para me preparar para dirigir um ato psicodramático.

O ser espontâneo e criativo é aquele que se faz caminhar diante das adversidades, é aquele que constrói seu caminho e ressignifica os imprevistos a partir de suas escolhas. É aquele que em vários momentos travou em cena, é aquele que se diz menos preparado para trazer respostas novas. Pois só muito caindo e muito empacando é que conseguimos de fato nos elucidar com soluções diferentes. Isto no nosso saber, criar e ir fazendo psicodramático.

Já na vida plena, o ser espontâneo e criativo existe e tem todo um potencial para se expandir em nós. Mas é sempre restringido aos conformes, às adequações pragmáticas, às conservas culturais, que advém de uma série de normas, regras e uma grande moral que nos atravessa enquanto seres sociais.

O viver espontâneo e criativamente é a prática de encontrar flores no que já é considerado morto, é o continuar buscando vida onde já se é dada a falta de esperança, é aquele que de tanto procurar, conhecer e se reconhecer num processo constante, lindo e em órbita, se percebe feliz, pleno e satisfeito sob as mesmas condições de pessoas que só se percebem vítimas, infelizes e condenadas às próprias personalidades.

O potencial para a criação e para as transformações, tanto internas quanto do nosso meio existem desde que se conhece a humanidade como humanidade. É o que de fato, move o ser humano para uma constante procura. Às vezes egoísta, às vezes altruísta e às vezes cruel. Mas sempre, sempre e sempre social. São somente a espontaneidade e a criatividade ativadas e performadas que produzem os Hitlers e também os Gandhis de nossa sociedade e de nós mesmos. E o combustível para ambos está na falta de respostas e numa ansiedade por busca, por realização, por criar caminhos e laços de sentido.

Outra criação de Moreno importante aqui de ser resgatada para uma maior exploração e estudo nos capítulos que se seguem está na Socionomia. A Socionomia trata do estudo que rege os comportamentos e leis sociais e grupais. Neste trabalho, além de psicodramatista, sou também uma socionomista, a partir do momento que me proponho a estudar e discorrer sobre os fenômenos grupais que pude constatar nos grupos que conduzi.

A socionomia engloba três conceitos: sociodinâmica, sociometria e sociatria.

- ✓ Sociodinâmica: estuda o funcionamento das relações interpessoais através do role-playing, ou do jogo de papéis; que permite ao indivíduo atuar dramaticamente diversos papéis, desenvolvendo assim um papel espontâneo e criativo. É usado para possibilitar a exploração, no como se, de diferentes respostas para os papéis que executamos em nossas vidas. É um recurso riquíssimo, especialmente para o desenvolvimento da espontaneidade do papel profissional.

- ✓ Sociometria: tem por objetivo medir as relações entre as pessoas e o método usado é o teste sociométrico, que possibilita quantificar as relações estudadas. É uma maneira de descobrir, por exemplo, dentro de um grupo, quais as escolhas primárias e principais de cada participante, de acordo com um critério específico para a seleção. Uma pessoa pode, por exemplo, escolher alguém para formar parceria para um estudo e um outro alguém para formar parceria para uma dança.
- ✓ Sociatria: Engloba todo o tratar e cuidar das relações humanas. Trata-se da ciência do tratamento de sistemas sociais. E isto se faz através do grupo, através da identificação, através da empatia, através de fenômenos que ocorrem quando temos pessoas a serviço do bem estar e cuidado do outro.

Para a exploração plena e aproveitamento de todo o potencial do Psicodrama e a possibilidade de se realizar tanto a sociometria quanto a sociatria de forma a produzirem relações mais saudáveis, existem, também, as técnicas psicodramáticas. Ferramentas criadas para serem utilizadas durante todo o trabalho com o grupo, de acordo com os critérios e feeling do diretor para com o momento em que se encontra no seu grupo. O princípio destas técnicas está sempre em buscar o processo criador espontâneo no seu status nascendi, no “aqui e agora” da situação. A ideia é sempre lidar com o emergente, desfazer-se das amarras e do pré-escrito e pré-concebido. Abaixo, um breve pincelar dos nomes e sentidos de todas as técnicas que utilizei ao longo deste trabalho.

- ✓ Aquecimento: é a solicitação do “vir às falas”, comumente expressado como um “pensar alto”, no exato momento em que a direção pede para a pessoa, independentemente de esta estar em cena ou compondo a plateia.
- ✓ Concretização: é a representação de qualquer ideia, conceito, pessoas e personagens através de algum objeto. Explora a possibilidade de manifestar e dar vida e/ou papel para algo que, talvez, no como é, não possa ser representado ou ganhar uma perspectiva em evidência.
- ✓ Duplo: é uma técnica utilizada quando temos um protagonista ou pessoa em evidência e esta apresenta dificuldades em se expressar. É muito utilizado também para possivelmente explicitar algo que até então não estava revelado. É feito um convite e as demais pessoas podem assumir

momentaneamente, com trejeitos e expressão corporal, o papel da pessoa e inferir ali falas e pensamentos. Cabe, então, a quem está dirigindo e, sendo dirigida, confirmar se esta revelação é verdadeira ou não.

- ✓ Espelho: é um recurso utilizado para ressaltar a autopercepção da pessoa cuja técnica é proposta. O(a) diretor(a) solicita que alguém assuma o mesmo espaço, pose e trejeitos da pessoa e a tira de cena. Propõe então que ela se veja, naquele mesmo momento em cena, podendo, inclusive, dar vida e repetir o momento que mais ali faz sentido.
- ✓ Inversão de papéis: é a proposta de, temporariamente, inverter duas pessoas em seus papéis. Moreno sempre enfatizou a ideia de que as pessoas pudessem “se ver através dos olhos umas das outras”. Cria possibilidades de se explorar uma mesma situação com pessoas diferentes assumindo o papel uma da outra.
- ✓ Interpolação de resistência: é o pedido de se alterar radicalmente uma cena, a partir de um clima nela estabelecido. Se há, por exemplo, uma cena de conflito e ninguém consegue chegar a uma resolução, utiliza-se a interpolação de resistência para que esta mude de clima, possivelmente abrindo chances para uma resolução do impasse. Assim como pode ser utilizada para “polemizar”, por exemplo, uma cena cujo clima esteja ameno e não se explicita nenhum tipo de conflito.

Por fim, cabe também uma breve conceituação do que é a Conserva Cultural. Conserva Cultural é o termo adotado por Moreno para explicitar aquilo que não se muda, aquilo que se cristaliza em conceito, seja por conta de uma tradição enraizada na nossa cultura, seja por uma falta de criticidade ou possibilidade de enxergar mudanças revolucionárias. Segundo o autor:

A conserva cultural presta ao indivíduo um serviço semelhante ao que, como categoria histórica, presta à cultura geral – continuidade de herança – assegurando para ele uma preservação e continuidade de seu ego. (MORENO, 2014, p. 157).

A espontaneidade é contraponto à conserva cultural. Ambos são fenômenos que atravessam a humanidade e só coexistem em função, uma da outra. Se não há conserva cultural, não há, por exemplo, razão para a busca de ressignificação de dogmas, paradigmas ou conceitos.

Foi com o Psicodrama que encontrei a possibilidade de ressignificar as ideias engessadas a respeito do corpo da mulher, especificamente se este for um corpo gordo. É tido no senso comum, por exemplo, de que “ser gorda” é estar com a saúde prejudicada ou comprometida. Em ambos os grupos deste estudo, esta concepção surgiu e com ela vieram juntos todos os incômodos e desconfortos que este estigma carrega. Deixo aqui o meu convite, para, agora, conhecermos juntos mais a respeito do que foi este trabalho com grupo de mulheres gordas, quais suas implicações e como o Psicodrama fez-se fundamental e essencial para busca de novas respostas para o que é o “ser gorda” na sociedade contemporânea.

5 CAPÍTULO QUATRO: O PROJETO EMPODERARTE

O Projeto EmpoderArte tem como objetivo principal explorar, em conjunto com mulheres gordas e com o psicodrama, o que é o “ser gorda”, o que há de comum, de diferente, como isto influencia na vida cotidiana e o que cada uma tem a ensinar e aprender a partir destas experiências.

O nome, sugestivamente já indica: Empoderamento através da Arte. E a Arte aqui é o Psicodrama, é a poesia, a liberdade para criar, para sentir, para ser. É a expressão, pura, genuína, espontânea e transformadora que tanto Moreno defendeu. É claro que enquanto aquariana sonhadora e idealizadora, a ambição maior para mim, era a de ressignificar a relação que as mulheres possuem com o seu corpo para algo positivo, empoderador, libertador e leve. Isto por conhecer na pele todas as dores e marcas que o estigma e a discriminação podem causar.

A ideia do projeto foi totalmente baseada e pautada na minha própria vida enquanto mulher gorda. Parti da minha realidade para explorar, psicodramaticamente, a realidade de outras mulheres gordas e como elas lidam especificamente com o próprio corpo. Tive, na minha trajetória, diversas fases e ritos marcantes que definiram a minha relação com o meu corpo. Hoje em dia, até mesmo para a minha subsistência, e compondo a minha própria essência, está presente a aceitação e libertação das amarras, em especial das de padrão de beleza e saúde, que são extremamente rígidas e falaciosas em diversos aspectos.

O convite foi realizado via rede social e compartilhado pelas pessoas durante um mês. De início, não imaginei que fosse ter uma procura grande. Deixei claro que o Projeto era uma proposta para estudo e produção desta monografia. Que não

haveriam custos e nem recompensas financeiras de nenhum tipo. Pedi apenas que houvesse compromisso, já que a proposta era a de realizarmos cinco encontros.

Figura 2: Foto do convite feito via rede social para mulheres participarem do projeto.



Fonte 2: Acervo pessoal.

Após a divulgação, diversas mulheres se interessaram. Conseguimos reunir um total de 17 mulheres, divididas em dois grupos, que aqui serão nominados em A e B. No grupo A tivemos oito mulheres e no grupo B nove mulheres.

Os encontros ocorreram na sala de estar da minha própria residência. O grupo A vinha nas quintas feiras à noite e o grupo B vinha nos domingos à tarde. Os encontros estavam planejados para durarem três horas cada um. Alguns passaram deste tempo, às vezes pela própria demanda do grupo e em algumas situações pela minha desatenção para com o tempo dedicado às atividades, especialmente quando o grupo se engajava e se entrosava demais num aquecimento, por exemplo.

Há também um livro nos bastidores que muito me inspirou para a elaboração deste projeto. Cabe, aqui, contextualizar um pouco sobre a história de Thérèse

Bertherat, que desvela o universo da “AntiGinástica e da Consciência de Si” junto à colaboradora Carol Bernstein. O nome do livro é “O Corpo tem suas Razões” (2010).

A obra retrata a história de Thérèse Bertherat, que, através de Carol Bernstein, conhece e se aprimora nos conceitos da Antiginástica e da Consciência de Si. Ela se apropria deles de tal forma que estes conceitos passam a compor a sua vida, como o restante da sua rotina em casa, com a família, os filhos, os amigos, etc.

“AntiGinástica” é um nome provocativo para uma ideia de quebra de paradigmas. A essência aqui está no fato de se defender uma atividade com o corpo que não o faça sentir dor.

Seu corpo de verdade – harmonioso, dinâmico e feliz por natureza – foi sendo substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita. (...) você pode fazer algo para mudar e que só você pode fazer isso. Não é tarde demais. Nunca é tarde demais para libertar-se da programação de seu passado, para assumir o próprio corpo, para descobrir possibilidades até então inéditas. (BERNSTEIN; BERTHERAT, 2010, p. 10).

Carol Bertherat reunia pessoas dos mais variados tipos, trejeitos, profissões e idades. Todas ali se entregavam genuinamente para algo que, aos olhos da nossa sociedade refém de padrões de beleza, saúde, ideias prontas a respeito do que é saudável ou não para o corpo, pode ser estranho: uma ginástica intuitiva, sem a intenção de causar dor no corpo.

Sua proposta é simples e ainda assim desafia diversas conservas culturais: faça aquilo que seu corpo pede. E nada mais.

Quando renunciamos à autonomia, abdicamos de nossa soberania individual. Passamos a pertencer aos poderes, ao seres que nos recuperaram. Se reivindicamos tanto a liberdade é porque nos sentimos escravos; e os mais lúcidos reconhecem ser escravos-cúmplices. Mas, como poderia ser de outro jeito, se não chegamos a ser donos nem de nossa primeira casa, da casa que é o corpo? (BERNSTEIN; BERTHERAT, 2010. p. 2).

Os encontros, portanto, eram para, em conjunto, as pessoas exercitarem e reaprenderem a se movimentar, alongar, espreguiçar, bocejar, tocar as pontas dos pés, esticarem as pernas, balançarem os braços, respeitarem os ciclos de respiração e de seus batimentos cardíacos. As autoras disseram:

Não temos coragem de nos olhar. Aliás, não sabemos como fazer. Confundimos o visível com o superficial. Só nos interessamos pelo que não podemos ver. Chegamos a desprezar o corpo e aqueles que se interessam por seus corpos. Sem nos determos sobre nossa forma – nosso corpo – apressamo-nos a interpretar nosso conteúdo, estruturas psicológicas, sociológicas, históricas. Passamos a vida fazendo malabarismos com palavras, para que elas nos revelem as razões de nosso comportamento. E que tal se, através de nossas sensações, procurássemos as razões do próprio corpo?

Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade. (BERNSTEIN; BERTHERAT, 2010, p.3).

Retrata a história da reconexão e ressignificação do que são as atividades físicas, a concepção de exercício, de saúde, de maneiras de conectar plenamente o corpo, a mente e os sentimentos a partir de alongamentos, de um cuidado de si e do próprio corpo que não necessariamente implicam na ideia de sofrer, de se maltratar, de passar sufoco ou passar por diversas restrições em nome de uma mudança radical de aparência ou pela busca de um status ideal de saúde.

Apesar de parecer relativamente simples, a ideia e toda a concepção filosófica por trás desta obra fazem pleno sentido e me inspiraram para a criação do projeto, a partir do momento que as minhas intenções, enquanto mulher gorda e também psicodramatista em busca de respiros novos, espontâneo-criativos, é a de desfazer-me ao máximo das amarras sociais e conservas que tanto perseguem e condenam o corpo da mulher. E mostrar que é possível ter uma relação equilibrada, saudável, feliz e plena com o seu próprio corpo, mesmo que este seja gordo e não inserido num padrão social de beleza.

Tendo minhas motivações totalmente claras e explícitas. Vamos agora para o caminho percorrido. Sem dúvidas, este será o capítulo mais longo deste trabalho. Aqui, deixo transcrito na forma de texto corrido, todos os momentos marcantes dos encontros vividos, começando por todos os encontros do grupo A e em seguida todos os encontros do grupo B. Tentarei ao máximo resumir os fatos principais. Contudo, como foram no total dez encontros, sendo cinco com cada grupo, acredito que para uma melhor análise e compreensão dos fenômenos que ocorreram, é

preciso um mínimo de explicitação e detalhamento do que foi vivido. Os planejamentos e processamentos de todos os encontros também seguem em anexo neste trabalho, em seus formatos originais e completos.

Começamos então pelo grupo A. Neste grupo em particular temos: oito mulheres, com idades entre 21 a 36 anos. Três desempregadas, uma da área de exatas, uma jornalista e três nas áreas de educação, sociologia e história.

1.1. 1º ENCONTRO COM O GRUPO A

Foram feitas perguntas, primeiro ainda sob uma perspectiva de se conhecer as mulheres que compõem o grupo, tais como: quem estuda e trabalha, quem fuma, quem tem animais de estimação, quem mora na capital, quem se formou em algum curso superior, quem coleciona alguma coisa, etc.

Depois fiz questões mais específicas do universo da mulher gorda, tais como: quem já fez dieta alguma vez na vida; quem está satisfeita com o corpo que tem; quem sofreu bullying de algum tipo por conta do corpo; quem já se mutilou ou se agrediu com o intuito de emagrecer; quem sempre foi gorda desde a infância e quem engordou a partir de um determinado momento; quem tem medo do uso da palavra “gorda”, etc. Descobrimos que neste grupo existiram pessoas que adquiriram, inclusive, anorexia e bulimia em nome da alucinação por um corpo perfeito.

Nesta primeira investigação sociométrica, constato que:

Das oito mulheres, apenas duas não estão bem resolvidas com o próprio corpo e gostariam de mudar alguma coisa nele. Ambas mostraram insatisfação especificamente em relação ao peso e ao grande tamanho que possuem, dando a entender que gostariam de ser mais magras.

Distribuí materiais diversos para o grupo e mostrei a palavra “gorda” escrita em um papel. Pedi para que cada uma, a sua maneira, construísse numa folha o que aquilo significava para si, quais os sentimentos ou pensamentos principais que vinham à tona ao se deparar com esta palavra.

Cada uma foi construindo em um papel os sentidos e significados desta palavra. Durante este processo, solicitei alguns solilóquios. Ao final, pedi para que todas apresentassem a sua produção para o grupo.

Pude identificar que algumas palavras se repetiram, tais como: aparência, beleza, amor próprio, feminismo, gordofobia, trauma, corpo, amor, empatia.

Todas, em uníssono, trouxeram a ideia de que já sofreram ou sofrem bullying por conta do corpo e já tiveram problemas em aceitar o corpo que possuem.

Apontou-se muito para a questão da não aceitação da própria família e amigos próximos, da violência cometida verbalmente e psicologicamente para com os seus corpos em espaços que deveriam ser seguros.

Colocaram o quanto a militância e o apoio de outras mulheres gordas as fortaleceu. Muitas trouxeram a questão da empatia e de como aprenderam a se colocar mais no lugar do outro, nas mais adversas situações, por conta dos momentos em que foram preteridas ou sofreram algum tipo de assédio ou violência devido ao corpo que possuem.

Por fim, pontuaram bastante a questão de como o “ser gorda” influencia na autoestima e na questão de encontrar e desfrutar de relacionamentos sexuais e afetivos saudáveis.

Meu objetivo, na dramatização, neste primeiro encontro, era o de investigar o que é o “ser gorda” para cada participante para que então o grupo pudesse definir o que é o “ser gorda” como um todo. Redefinimos, juntas, esta proposta inicial. E surgiram então os três temas que mais fazem sentido para este grupo serem trabalhados dramaticamente nos encontros consecutivos. Os temas foram: “A Gorda e a Militância” ; “A Gorda e a Sexualidade” ; “Gorda: como me veem e como me vejo”.

Figura 3: Mulheres do grupo A produzindo os temas que gostariam de explorar Psicodramaticamente.



Fonte 3: Acervo pessoal.

O clima estava bem leve durante todo o trabalho. Senti que as mulheres se sentiram representadas ao verem outras falarem a respeito do que foi e é o seu “ser gorda”. Houve muito comprometimento, respeito e carinho durante todo o processo. Algumas pessoas se empolgaram ao descobrir mais o papel uma da outra na militância feminista, e, em específico, com a pauta sobre gordofobia. Ninguém pareceu dispersa ou indiferente. Embora tivéssemos acabado de nos conhecer, parecia mesmo que aquele grupo de mulheres já se conhecia há bastante tempo, pois houve muita troca e apreço em relação a tudo que elas traziam.

Ao final do encontro definimos que o grupo será exclusivo para mulheres e aberto para a participação destas em dias pontuais, por exemplo. Acordamos também que os temas serão trabalhados de acordo com o que emergir naquele momento, nos próximos encontros.

Acredito que foi um primeiro encontro para que cada uma pudesse entrar em contato com sua situação, com o seu “ser gorda” e como isso se reflete e influencia

em outros aspectos na vida de cada uma. Vi cenas lindas de carinho, troca, abraços e agradecimento das participantes. Foi bem terapêutico perceber que não estamos sozinhas e que muitas das dores e prazeres de se ter um corpo gordo também não passamos sozinhas.

1.2. 2º ENCONTRO COM O GRUPO A

Distribuí as produções do grupo feitas no encontro passado pelo espaço. Pedi para que ficassem em roda, de mãos dadas. E só soltassem quando tivessem escolhido um dos temas que naquele “aqui e agora” mais as solicitava para a dramatização. Ficamos com cinco pessoas no tema “Militância”, duas na “Sexualidade” e uma no “Como me vejo/Como me veem”. E então, outro fenômeno de dinâmica de grupo ocorreu: quatro meninas se mobilizaram do subgrupo maior e uma do tema sexualidade, ao perceberem que uma das pessoas estava sozinha na escolha de dramatizar o tema “Como me veem/Como me vejo”. Elas escolheram então, trocar de tema. Ficamos agora com cinco pessoas neste tema e uma em cada um dos outros. Estas, que agora ficaram sozinhas, concordaram em priorizar o tema específico de “Como me veem/Como me vejo”, pois, a primeira pessoa, que havia escolhido e ficado sozinha naquele tema, deixou claro que não poderia participar dos próximos encontros.

O grupo, ao escolher e priorizar a pessoa que não poderia comparecer nos encontros seguintes, mostra-se extremamente flexível, adaptável e receptivo a ideias externas e distintas.

Pedi para que se dividissem em dois subgrupos e se inspirassem no cartaz do tema “Como me veem/Como me vejo” para apresentarem uma breve cena com começo, meio e fim para explorarmos psicodramaticamente. As cenas que surgiram foram:

- ✓ 1ª cena: Uma moça não consegue passar na catraca do ônibus e é motivo de chacota para o restante dos passageiros. Ela vê pessoas que não portam necessidades especiais no banco dedicado aos “obesos” e pede para se sentar. Neste momento, as pessoas negam que ela se sente ali alegando que ela não é obesa. Ela então pede para que o motorista deixe-a entrar pela porta de traz e é mais hostilizada. A cena termina com a frase “você não é obesa, mas não passa na roleta. O que você é?” e ela chora.

- ✓ 2ª cena: Temos aqui quatro personagens: uma pessoa gorda, no centro, uma pessoa magra que a hostiliza e a reduz, insinuando que ela não será nada na vida se não emagrecer, uma pessoa que assume um papel de consciência e repete um mantra positivo na mente da pessoa hostilizada e uma outra mulher gorda, que surge, ao longo da cena, para contestar e combater as agressões psicológicas e verbais proferidas.

A consciência ali repete: “você é linda, você tem valor, você pode ser o que você quiser”. A pessoa que defende a outra moça dos ataques diz que ambas não precisam da aprovação de ninguém para serem felizes. A cena termina com a pessoa gorda indo embora se sentindo bem e a pessoa que as xinga falando sozinha.

Perguntei então ao grupo se havia alguma cena específica que mais as chamava para rever. O grupo se mostrou extremamente dividido. Optei então por rever esta última cena primeiro. Errei aqui pois acreditei que poderíamos explorar ambas as cenas. Contudo, o que surgiu dali foi extremamente rico e de alguma maneira, satisfatório para todas.

Primeiro, pedi para que repetissem a cena no momento em que a mulher gorda não se sentia confiante, mas sim, oprimida pela pessoa magra que zombava dela. Perguntei quem se identificava com a pessoa que sofria as agressões. Todas afirmaram positivamente. Perguntei se alguém gostaria de assumir o papel de uma das personagens e/ou entrar em cena como uma nova personagem.

Uma participante pediu para entrar na cena como uma nova personagem. Ela fez o papel de alguém que brigava e reduzia de volta a pessoa que hostilizava a mulher gorda. Ficou nisso por alguns minutos. Perguntei para ela e depois para o grupo se havia muita diferença entre o que era proposto ali da cena inicial. Todas concordaram que a cena se repetia, agora com um cunho maior de violência de ambos os lados.

Esta mesma mulher, propôs então uma nova cena: a pessoa a hostilizava e ela passava, “desfilando”, com seu óculos escuros e fones de ouvido. Disse então que esta é uma cena do seu cotidiano. Ela simplesmente se fecha no seu universo, já faz questão de fazer cara feia em ambientes públicos e evitar ao máximo que desconhecidos possam abordá-la de alguma forma.

Neste momento, uma pessoa da plateia manifesta bastante desconforto. Ela afirma que esta é a reação dela a todas as cenas de seu cotidiano, mas que sua real vontade é de socar e agredir esses algozes sociais. Chamei-a para realizar esta cena desejada. Peguei uma grande almofada e a “troquei” de papel com aquela que representava a personagem agressora.

A menina então agrediu, socou e chutou com todas as forças este agressor (representado pela almofada). Gritou de raiva e tanto ela quanto outras pessoas que assistiram tudo se emocionaram muito e choraram.

Uma pessoa ficou emocionada e quis compartilhar um pouco de sua história. Contou que não conseguia comer na frente do seu pai porque ficava intimidada e muitas vezes saía das refeições ainda com fome para que não tivesse que ouvir nenhum comentário ou receber um olhar de reprovação. Disse que seu sonho era poder ter uma refeição com sua família sem que a julgassem.

Embora esta cena descrita claramente permeasse elementos do foco psicoterapêutico, o grupo todo se mobilizou e naquele momento senti que poderia dar algum tipo de continência e amparo para ela. Perguntei se ela gostaria de fazer esta cena reparadora e ela disse que sim. Pedi então para que viesse ao contexto dramático e investiguei um pouco sobre como é a sala onde ela costuma ter as refeições. Pedi para que ela escolhesse alguém para assumir o papel de seu pai nesta cena e perguntei onde ele estava na mesa. Pedi então para que ela tomasse o lugar dele e o entrevistei um pouco. Fiz perguntas como: “Nome; idade; o que ele pensa sobre a filha; quais os seus sonhos e expectativas; o que o incomoda na filha, etc.”.

Troquei-a novamente com a pessoa que ela havia escolhido. Fizemos aqui duas cenas: a primeira, onde ela fica envergonhada e sai, sem se alimentar bem e a segunda, onde a filha lhe dá um abraço na hora de se despedir e o pai, espontaneamente, lhe agradece e diz que tem muito orgulho de quem ela é.

Todas assistiram tudo muito emocionadas. Perguntei se esta cena fazia-a se sentir melhor. Ela disse que sim, mas que pensar que aquilo não era real a magoava. Disse que queria ter um espaço na vida real onde pudesse se sentir acolhida. Neste momento, perguntei para o grupo todo, o que aquele grupo tinha a oferecer para ela.

As pessoas começaram a dizer algumas palavras, tais como: “amor, empatia, acolhimento, carinho, união”. Pedi então para que, ao invés de dizer a ela o que lhe ofereciam, fizessem aquilo, oferecessem concretamente as palavras que proferiram.

Todas então, muito emocionadas, levantaram e a abraçaram. Nenhuma se recusou, todas a abraçaram e sussurraram palavras de força e carinho.

Perguntei para o grupo se elas também sentiam falta deste espaço. Elas afirmaram positivamente. Comentei que estes encontros e a relação que estamos construindo neste grupo poderiam ser o prenúncio para um lugar de compreensão e acolhimento. Perguntei então para a pessoa que nos emprestou esta cena se ela ainda se sentia desamparada e sozinha. A resposta foi negativa.

Depois do momento de compartilhar, durante o momento de elaborar o que foi vivido no processamento, surgiram diálogos extremamente frutíferos. Vale aqui transcrever algumas falas:

Minha pergunta literal: “Que relação tem o que vivemos e fizemos com o tema “Como me veem e como me vejo?”.

“Entendo que a família é a primeira ‘pessoa’ que te vê. Incutem em você muitas expectativas e “espelhos” do que somos. É o primeiro espaço onde ocorre a patologização do corpo”.

“A anorexia que tive é um transtorno baseado em culpa. Sinto culpa por ser uma pessoa gorda que se aceita e se ama”.

Surgiu aqui a ideia de culpa. O grupo todo se desdobrou muito a partir disto. Coloquei, na frente delas, duas cadeiras: uma representando o lugar da mulher gorda que se ama e se aceita e outra representando o lugar da mulher gorda que não gosta do corpo que possui. Peguei uma almofada e a nomeei como a “culpa”. Perguntei então onde estava a culpa neste espaço e elas a colocaram no meio, entre as duas cadeiras.

Tanto para a mulher empoderada quanto para a que não aceita o corpo que tem, então, para a leitura deste grupo, há uma grande e pesada culpa. Culpa por ser o que é, “comprar-se” e se bastar ou culpa por justamente não conseguir ser e ter um corpo padrão. Novas falas surgiram aqui:

“Eu me culpo pela culpa que você tem ao não se aceitar pois eu me aceito”.

“Tenho raiva quando pedem desculpas por qualquer coisa. E principalmente por aí me pedirem desculpas por pedir desculpas.”

“Sempre ouço coisas como: você tem culpa por ser gorda; você tem culpa por não conseguir namorar; você tem culpa por sofrer o que sofre; você tem culpa por aceitar o corpo que tem; você tem culpa por não aceitar o corpo que tem.”

Uma das participantes teve um *insight* e compartilhou que antes só via o seu chefe como o culpado por não contratar as pessoas gordas e negras. Porém, havia acabado de refletir a respeito de qual a sua parcela de culpa e o quanto ela deteve o poder de opressora a partir do momento que foi conivente com a não contratação destas pessoas.

Neste momento, percebi que além de haver uma grande culpa, tanto para a mulher que se ama quanto para a que não se aceita como é, há um grande poder e potencial de se mudar como esta culpa nos reflete e nos atravessa. Lancei a pergunta: “Qual o meu poder de atuação sobre essa culpa que permeia e existe em minha vida?”

O grupo não conseguia, neste momento, encontrar respostas. Deixei então para que esta ficasse como uma pergunta para levarmos para reflexão em nossas vidas. Finalizei o encontro distribuindo folhas de papel para cada uma. Nomeei as folhas como “A culpa que carrego”. Pedi para que a balançassem bem próxima da orelha. Perguntei qual sensação emanava e o grupo, unânime, pontuou: “incômodo”. Pedi então para que amassassem bem a folha, e novamente, a balançassem. Perguntei o que sentiam agora. Uma mulher disse: “A culpa sumiu”.

Pedi para o grupo confirmar se era isto mesmo. Logo elas se corrigiram: “Não, não sumiu. Mas está mais fraca”.

Encerrei dizendo que a culpa é, sim, presente em nossas vidas. Mas que nós é que temos o poder de definir o quanto ela será ou não protagonista ou não no momento de tratar das questões mais delicadas e intensas.

Para a construção de vínculos e continência grupal, o encontro desse dia foi fundamental. Tivemos diversos momentos emocionantes e intensos. Tivemos muita troca e disponibilidade télica de todas as participantes. Penso que foi extremamente reparador, tanto para as integrantes do grupo quanto para mim, nos firmarmos e

reafirmarmos em um espaço seguro, de troca e acolhimento, onde certas angústias que não são compreendidas em outros espaços ganham amparo e possibilidade de ressignificação, como foi com a cena de uma das participantes que nos emprestou o seu drama e ampliou as possibilidades de reparação, retratação e ressignificação da dor da rejeição por conta do corpo.

1.3. 3º ENCONTRO COM O GRUPO A

O tema escolhido para esse dia foi o de “Sexualidade e Relacionamento”. O grupo estava mais resistente para dramatizar utilizando-se do corpo. Eu me ofereci para representar cenicamente alguns momentos que discorriam a partir do diálogo a respeito do tema.

Levantei e encenei, sozinha, pequenos esquetes com o que as meninas traziam. Quando trouxeram as questões de insegurança para se relacionar, perguntei se, caso esta insegurança estivesse em algum lugar do corpo, onde ela estaria.

Umas meninas concordaram que estava na cabeça. Representei com as mãos a insegurança, prendendo as mãos na cabeça, me impedindo de ser eu plenamente. Perguntei se alguém tinha alguma ideia de como mudar essa situação. Uma das participantes quis trazer uma resposta. Ela simulou que tiraria toda a roupa. Disse que a resposta para as inseguranças em relação a conseguir se relacionar afetivamente e amorosamente com alguém é olhar para si mesma, para o próprio corpo, aceitar e de certa forma “impor” o próprio corpo ao mundo.

Pedi solilóquios sobre estas imagens, tanto antes quanto depois da intervenção. O que surgiu: desconforto, identificação, crise de identidade, distante; não muda, leveza, conflito entre o “eu” e a visão de fora, insegurança.

Conversaram muito sobre as diferenças entre “se aceitar” e “ser desejada”. E concluíram que a questão do “olhar”, literalmente sobre como as pessoas olham para elas nos espaços públicos, influencia diretamente na confiança e autoestima que elas têm. Perguntei se havia aqui alguma cena que elas gostariam de trazer e explorar. Neste momento, a pessoa que havia se colocado numa posição de cansaço no aquecimento anterior, protestou. Disse que não fazia sentido representar

nenhuma cena pois, na “vida real”, nada mudaria. Não adiantaria, segundo ela, fazer uma cena desejada se no dia a dia as cenas temidas continuariam acontecendo.

Antes que eu pudesse responder, algumas pessoas do grupo se colocaram e retomaram como foi se experimentarem em cena na semana passada. Falaram especialmente sobre a cena de reparação que foi feita, retratando a relação sofrida entre pai e filha. Isto é um sinal extremamente mobilizador e revelador de como o processo de expressão e ressignificação através do teatro tem poder. Mulheres de diferentes contextos e idades, que não necessariamente possuem uma aptidão ou contato com o universo do teatro conseguiram se mobilizar e, em um encontro, já reconhecer a relevância da expressão, de qualquer maneira que seja, de cenas, dores e sentimentos que talvez num âmbito racional não consigam ser tão bem identificados e elaborados. Depois deste momento, a pessoa que apresentou resistência repensou o porquê disto e colocou que ela estava muito esgotada física e emocionalmente. Disse que os encontros e o se propor a pensar no “ser gorda” estavam demandando muito e mexendo com diversas questões ao mesmo tempo.

Tornei a investigar se aquele grupo tinha alguma cena que gostaria de trazer ou montar a partir do que estávamos conversando. Nisso, uma das pessoas voltou a refletir sobre a questão do olhar e colocou que não sabe identificar quando o olhar é de julgamento e reprovação e quando simplesmente ela está sendo encarada, olhada, como qualquer outra pessoa nos espaços. Sugeri construirmos uma cena para tentar distinguir estes dois momentos. Voluntariamente duas pessoas fizeram uma cena breve, onde uma passava e outra a encarava. Depois, refizeram a cena, agora colocando um diálogo em que a pessoa que era encarada de certa forma reagia, intimidava a pessoa que a olhava. Pedi solilóquios e o grupo aprofundou-se neste tema:

“Eu não estou gorda. Eu sou gorda”. “Quando eu fico insegura, eu ignoro as pessoas. O pior para mim é alguém perceber que me incomodou, afetou a minha insegurança”. “Acho que é uma questão de proteção também. Ter desprezo por quem me atinge é uma forma de não me expor”. “Reagir às provocações e/ou coisas que nos causam insegurança é ser empoderada?”. “O que define o que é ser gorda? Eu defino isso ou as pessoas que definem isso para mim?”.

Por fim, veio uma última fala que me deu um *insight* para uma proposta. A fala foi retomando a ideia do “olhar” das pessoas e como isso afeta diretamente a segurança e autoestima das mulheres, mais ou menos assim: “Não sei quando me olham com reprovação e quando me olham por aprovarem, gostarem de mim, por exemplo. Tenho a tendência de sempre assumir que quando me encaram já é com uma conotação de deboche ou reprovação”.

Me veio então a ideia de fazer a atividade de percepção corporal através do contorno dos corpos, para que elas pudessem ter um reconhecimento de suas silhuetas em outra perspectiva.

Pedi que formassem duplas, de modo que uma se deitasse e outra estivesse em pé. Distribui um barbante e solicitei que contornassem os próprios corpos com barbante e observassem o que fizeram. Pedi solilóquios das sensações e pensamentos de todas as duplas: tanto para quem recebia o contorno quanto para quem fazia o processo de contorna-las. Todas tiveram a oportunidade de serem contornadas e perceberem o próprio contorno. Todas se experimentaram trocando, alternando, literalmente se inserindo uma no contorno e espaço da outra. Alguns registros deste momento foram:

“Fico surpresa, não imaginei que eu fosse caber”, “Eu pertenço mais do que imaginava”, “Ver o meu contorno me incomoda”, “Eu pertenço a mim”.

Transcrevo aqui uma frase de uma das participantes, que penso que sintetiza bem a resolução do encontro: “As realidades são múltiplas, diversas, há identificação e distanciamento entre todas elas. Histórias de amor, de dores e relacionamentos me atravessam e também me tornam distante. Me identifico com muitas histórias e também não me identifico com algumas, mas com todas elas aprendo um pouco”.

Em relação ao tema, saímos com mais perguntas do que respostas, mas isto não trouxe incômodo. Pairava no ar uma sensação de busca. Acredito que isto ocorra por tratar de um tema que, embora comum, ainda assim é extremamente subjetivo e particular para cada uma. Afinal, a sexualidade humana e a forma como cada uma busca se relacionar são temas complexos.

Ficamos mais no plano das ideias e diálogos, mas isto não foi pior ou menos produtivo do que a exploração de cenas, por exemplo. Penso, inclusive, que de certa

forma isto foi mais protegido pois o tema relacionamento, quase que invariavelmente, envolve uma perspectiva muito íntima de papel de ficante/namorada/esposa. Penso que se partíssemos para uma dramatização, haveria uma grande possibilidade de entrarmos num território mais pessoal de alguma das participantes.

Acredito que esse dia foi uma provocação para se pensar nas questões de relacionamento e em como estes são influenciados diretamente pela autoestima que cada uma tem. Foi uma proposta de se repensar e se olhar diante dos relacionamentos, tanto passados quanto presentes e o quanto a questão do ser gorda está interligada com as questões da manifestação da sexualidade, da explicitação de desejos, do abuso, da dedicação, do medo de perder ou abrir mão de um namoro, etc.

1.4. 4º ENCONTRO COM GRUPO A

Tivemos um aquecimento com grande engajamento de todas as participantes. Começamos o encontro com um clima agradável de respeito, carinho e cumplicidade entre todas.

Coloquei uma almofada representando a Militância e pedi para cada uma ali se posicionar diante do quão próxima ou distante estava da Militância.

Quatro mulheres se colocaram com os dois pés em cima da almofada. Duas se colocaram bem distantes, uma sentada e outra fazendo um movimento de se levantar para caminhar para perto da Militância. Duas se colocaram em pontos intermediários, como se estivessem no caminho, próximas, mas não 100% inseridas na causa.

Conversamos um pouco sobre o posicionamento de cada uma. A que se posicionou olhando para a Militância, saindo da cadeira, disse que não se posicionaria assim se fosse perguntada no primeiro dia de encontro onde ela se vê na causa. Ela acredita que só o movimento de olhar e pensar na Militância da mulher gorda e se colocar como alguém que se importa e quer conhecer mais veio com a construção e vivências do processo de grupo.

Outras pessoas, que estavam mais distantes da almofada, desabafaram coisas como: “me sinto um pouco egoísta pois não estou inserida no movimento mas usufruo dos benefícios que ele me traz”.

Imediatamente, as próprias pessoas que se colocaram totalmente dentro da Militância interpelaram esta fala e disseram que não existe egoísmo ou problema no fato delas não estarem dentro do movimento ou conscientemente ativas na militância.

Conversaram um pouco mais sobre as diferenças entre as próprias formas de militar. Baseando-me nisto, perguntei: “Milito para mim? Ou milito para uma sociedade mais justa, milito para a próxima?”.

Neste momento o grupo ficou um pouco dividido. Uma das meninas contou que embora esteja 100% inserida na Militância, sua causa maior é o acolhimento e empoderamento de outras mulheres e que ela pouco se importa com como a sociedade a vê ou recebe. Outras pessoas discorreram mais em cima desta pergunta e concluíram algumas ideias diferentes:

“Eu milito para mim e consequentemente isto afeta a vida de outras mulheres”.

“Eu milito para mim e também para outras mulheres. Não consigo colocar um peso ou uma ordem com a qual as coisas acontecem”.

“Eu milito para a sociedade e, consequentemente, o que consigo mudar nela, se reflete em como eu sou vista”.

Pedi para que tentassem representar, então, estas frases, mudando a imagem que construíram delas em relação à Militância. Pensaram bastante e decidiram estender e darem as mãos. Mesmo quem estava totalmente afastada da Militância, tinha, então, uma conexão com esta. Concordaram, então, que mesmo quem não se colocava ativamente como militante, recebia influências do movimento constantemente.

Convidei-as para relatarem cenas que vinham à mente quando pensavam na questão da “Militância da mulher gorda”. Pedi primeiro para compartilhar, quem tivesse vontade, histórias e depois as convidei para representar isto, também se quisessem. Algumas que surgiram:

“A militância fica muito reduzida e muitas vezes é confundida com o bodypositive ou, simplesmente, significa representatividade na moda, nas roupas, no material. E pouco se aprofunda nas questões de espectro mais subjetivo e intersocial de relações da sociedade para com a gorda”.

“A militância, na minha visão, é uma ferramenta de educação. Militância é educar. Eu, enquanto mulher branca, tive muitos amigos negros que militaram comigo, eles deliberadamente me educaram para que eu parasse de reproduzir tantas ações e falas racistas, que aprendi a partir do momento que cresci numa sociedade racista. Militar, para mim, essencialmente, não implica em bater de frente, bater no peito e gritar pelos seus ideais. Isso é lutar e gera ações de conflito. Militar é acolher, entender e transformar pensamentos retrógrados usando a razão e não a violência”.

Falaram muito sobre a militância não necessariamente ser direta e ativa. Uma das participantes, que, aliás, era a recém-chegada, contou uma cena muito peculiar e um tanto surpreendente para todas nós. Vamos chamá-la de “F”. “F” relatou que um dia, estava esperando o ônibus no ponto, quando viu uma outra participante do grupo, chamada aqui de “N”, passando.

“F” ficou muito impressionada e feliz por ver “N” na rua, basicamente porque “N” é uma pessoa bem gorda, fora de qualquer padrão e não gosta de usar sutiãs. “F”, ao perceber que “N” estava andando bem e livremente pela rua, sem sutiã por baixo da blusa, se questionou: “Por quê me aperto tanto com estes sutiãs desconfortáveis? Queria ser que nem aquela menina”. “F” contou que abriu um grande sorriso para “N”, mas não teve coragem de falar nada para ela. “F” compartilhou, no nosso aqui e agora daquele encontro, que queria agradecer “N” por sua existência, por ser a mulher empoderada e corajosa que é, por enfrentar os padrões e afrontar a sociedade resistindo enquanto mulher gorda. “F” disse que mesmo sem saber, “N” estava naquele momento, militando, apenas por ser quem é na sociedade.

Falaram muito sobre o quanto as pessoas fazem a diferença umas nas vidas das outras sem nem ao menos saberem disso. Neste momento, tanto A quanto N estavam muito emocionadas com o relato. Propus que elas representassem esta cena específica. Ambas quiseram fazê-lo.

Pedi para que ela contextualizasse o espaço. Ela descreveu que estava na fila para pegar o ônibus. Perguntei se ela estava indo ou voltando do trabalho. Ela disse que voltando. Perguntei onde estava “N” naquela cena. Ela estava cruzando a rua para chegar ao mesmo ponto de ônibus. Pedi então para que elas trocassem de papel, realizando aqui a verdadeira tomada de papel, para representar como “N” andava.

Fez-se um gesto gracioso, uma cena simples, onde “N” aqui incorporada em “F”, andava leve, tranquila. Pedi para que voltassem aos seus papéis e refizessem a cena. “F” agora expressou com admiração o olhar para “N”, que andou e nem percebeu que era observada. Enquanto montávamos a cena, “N” também foi se lembrando deste momento. Apontou até que “F” deixou o celular de lado para olhar para ela, e que se sentiu feliz com o sorriso que recebeu.

Fizemos a cena corrida inteira uma vez. Pedi então para que “F” novamente tomasse o papel de “N”, agora para viver a cena inteira enquanto a mulher empoderada que não precisa usar sutiãs. Ela tomou o papel e fez a andata. Perguntei:

- O que “N” tem que “F” não tem?
- Confiança.
- Onde está esta confiança?
- No “se” gostar, na autoestima, nas atitudes.
- Se estivesse em algum lugar do corpo, onde ela estaria?
- Na mente.

E fez uma representação tocando a própria cabeça.

Nisso, uma outra participante ficou aquecida. Ela queria experimentar viver o papel de “F”. Montamos a cena agora com outra moça admirando “N”.

Não tive tempo de intervir pois outra moça quis assumir o papel de “F”. Ela tomou o papel e retomou a cena. Mas a mudou:

Chegou perto de “A” e perguntou se poderia abraçá-la. “N” animadamente concordou.

Vendo tudo isto de fora, “F” compartilhou que no dia estava muito triste, por uma série de coisas que haviam acontecido, e não conseguiu interagir ou falar nada. Mas que aquele sentimento ficou.

Solicitei então que ela fizesse esta cena desejada no aqui e agora.

“F” abraçou “N” e agradeceu muito a ela, simplesmente por ela existir e ser o que é. Disse que desde aquele dia em que a havia visto-a livre e feliz na rua, trocou os sutiãs que a machucavam por tops mais confortáveis. Disse também que esperava um dia conseguir optar por não usar sutiãs e não se sentir mal ou diminuída por isso.

Foi um momento bem intenso e emocionante. Algumas meninas choraram um pouco de emoção com esta troca de carinho.

Solilóquios do grupo neste momento: chocada, feliz, aliviada, é bonito de ver, é impactante ver o poder que a gente tem nas pessoas sem nem saber.

Voltamos ao debate: o que é, de fato, militar?

Alguns registros e falas das meninas:

“Minha militância tem limites. Pois exige esforço e energia que nem sempre eu estou disposta a liberar. Não sei se conseguiria mudar as concepções das pessoas do meu trabalho, por exemplo, que são extremamente tradicionais, com visões fechadas e padronizadas da vida. Não sei até que ponto vale a pena levar o que eu acredito para os ambientes que sei que não será bem recebido”. Outra pessoa compartilhou que já perdeu muitos amigos por conta das suas militâncias, não só em relação ao ‘ser gorda’, mas em relação à diversas minorias.

“A militância me ensinou que ser gorda não é culpa minha. Não existe nada de errado com isso. Sou livre para me amar, seja num corpo gordo ou magro. A militância me fez ver que posso ativamente escolher ser magra ou gorda, não preciso me martirizar ou me odiar por ter o corpo que tenho.”

“Uma coisa que eu aprendi, enquanto mulher militante já há algum tempo é que existem espaços e momentos específicos para militar. Você conseguir identificar quando há brecha para a compreensão e quando você vai só dar murro em ponta de faca, se desgastar e perder sua saúde é essencial. Isto se torna um aprendizado

valioso no seu processo enquanto militante. Saber se privar, se priorizar é também uma forma de educar e transformar”.

“Uma coisa que aprendi sendo militante é que você se torna referência para as pessoas de alguma maneira. Minha mãe, por exemplo, outro dia me ligou porque viu que no Fantástico ia passar uma reportagem sobre transexuais. Ela, uma senhora evangélica, de tanto que já me viu militar nas redes sociais e nas próprias conversas que já tivemos, me ligou para perguntar se eu sabia se algum amigo meu iria aparecer na reportagem. Coisa que ela jamais faria antes.”

“Gordofobia não é sobre mulheres quererem usar biquíni. Gordofobia é sobre um preconceito estrutural, é sobre o não direito de pessoas de existirem e terem acesso aos espaços e a um atendimento digno de saúde, única e exclusivamente por conta do corpo que possuem. Quantas mortes estão na conta da gordofobia? Quantos casos, diários, nós não vemos de pessoas que morrem em mesas de cirurgia porquê se mutilam para entrar num padrão? E quantas outras morrem simplesmente por serem mal atendidas? Por terem um diagnóstico errado, muitas vezes sem serem examinadas de fato e já saírem com uma receita de dieta do consultório?”

A menina que antes se colocou como totalmente distante da militância e disse que não acreditava que militava de forma alguma, agora mudou seu posicionamento. Disse que talvez o fato dela usar shorts na rua e não se importar talvez afete e impacte a vida de outras mulheres gordas.

Compartilhou também que viu um post gordofóbico, feito por uma amiga próxima numa rede social e conseguiu ter coragem para interpelá-la e dizer que achou aquela piada preconceituosa. Disse que obteve como resposta a seguinte frase: “você está muito problematizadora, tá ficando chata”. Compartilhou que embora tenha uma certa consciência, coisa que adquiriu neste grupo em relação às piadas e cenas cotidianas que vê e não se opõe, que são gordofóbicas, militar ativamente exige também muita energia e que não necessariamente é possível fazer isto em todos os espaços que ela frequenta sem perder amizades e/ou ficar estigmatizada com uma reputação de “fresca” ou “chata”.

Eu me surpreendi com alguns relatos extremamente positivos de algumas das mulheres em relação à causa da Militância. Fizemos neste encontro grandes

descobertas e aprendizados, umas com as outras, sobre o quanto “fugir” ou não deste tema implica, diretamente, em ações que influenciam no nosso dia a dia.

O grupo estava extremamente comprometido, envolvido e entregue ao tema. Foi uma noite emocionante e envolvente, que gerou muitas reflexões e provocações. Percebemos que mesmo quem se desconsiderava completamente fora do ambiente da militância, de alguma forma, milita, e é, sim influenciado pelas lutas contra a gordofobia. Foi uma noite agradável, de entrega e emoção.

Os nossos encontros, enquanto mulheres gordas que buscam um entendimento, aprendizagem e trocas a respeito do que é “ser gorda” na nossa sociedade, são por si só atos de militância. São atos de resistência e de contracultura, pois falar sobre o tabu e possivelmente refletir sobre as questões intrínsecas entre obesidade x saúde é uma forma de se questionar e possivelmente afrontar interesses políticos e midiáticos que vendem toda uma ideia de que ser gordo é igual a ser fracassado, sem saúde e sem felicidade.

1.5. 5º ENCONTRO COM O GRUPO A

O grupo já estava extremamente saudosista. O clima durante todo o trabalho fluiu bem e harmoniosamente. Por mensagens virtuais, todas acordaram que no nosso último dia cada uma traria um prato doce ou salgado para compartilharmos num lanche de despedida. Chegado o dia, tivemos um imprevisto. Os encontros ocorreram na sala do meu apartamento, que é no 12º andar de um prédio. Neste dia, caiu uma chuva torrencial. E o único elevador disponível quebrou.

Vivi aqui um momento de receio e tensão: será que meu grupo daria conta de subir os 12 andares? Será que todas viriam? Ou desistiriam, justamente por ser o último encontro?

Por conta disto, atrasamos bastante o início formal do encontro. Dispus uma bandeja com lanchinhos e uma forma com bolo, tudo caseiro e feitos artesanalmente. As meninas que iam chegando, iam lanchando e se aconchegando como podiam. Todas que chegavam frisavam para não avisarmos, previamente, por rede social, que o prédio estava sem elevador.

Tornou-se então até uma brincadeira, de certa forma. E uma grande passagem e prova de superação, para cada uma delas. Mulheres gordas, algumas

sem o hábito de se exercitarem diariamente, conseguiram, todas, subir os 12 andares e serem bem recebidas pelas colegas, que literalmente faziam uma festa para cada nova recém chegada. Isto, por si só, já foi uma prova máxima e tética, para mim, de que o grupo teve uma trajetória coesa, harmoniosa, prazerosa, de descobertas, união e aprendizados significativos. Nenhuma das participantes deixou de vir. E nenhuma abriu mão do grupo diante desta adversidade numa noite chuvosa.

Quando estavam todas devidamente aconchegadas, revigoradas e presentes, propus o iniciador interno para que pensassem em sua trajetória e revisitassem os momentos mais significativos dos nossos encontros.

Perguntei: se nossa jornada fosse uma viagem, como seria esta viagem? Os encontros teriam paisagens? Quais momentos foram mais marcantes? O que aprendi com minhas colegas de viagem? Em que momentos estive em troca e em que momentos, mesmo viajando em grupo, me vi sozinha, comigo mesma?

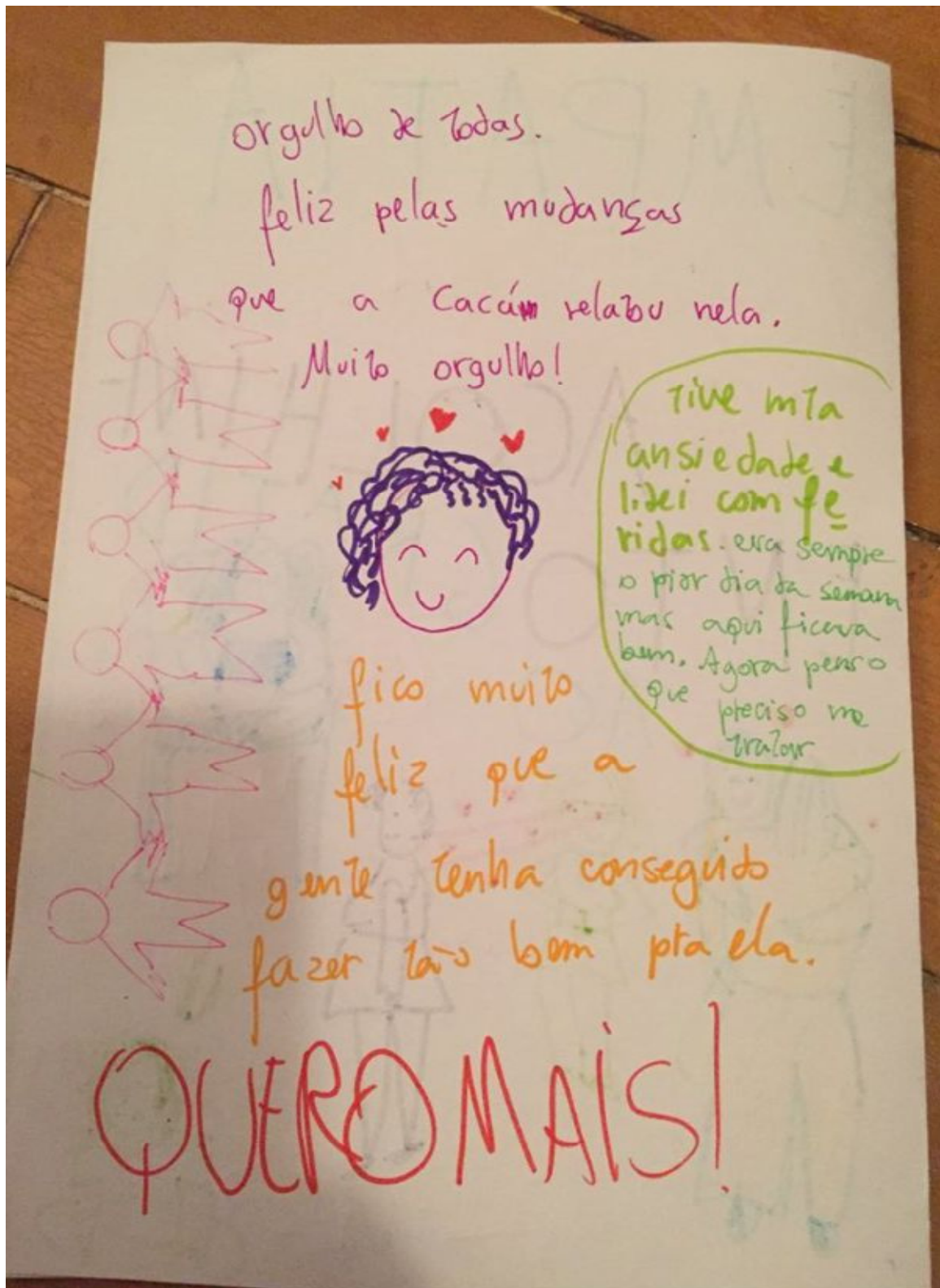
Deixei que ficassem com a sensação e considerações destes resgates a respeito do encontro. Pedi para que expressassem o que ficou de mais marcante em um diário de bordo. Distribuí materiais variados para a confecção deste e as produções foram surgindo. Destaco aqui duas:

Figura 4: Capa do diário de “C” – uma das participantes que declarou não aceitar bem o próprio corpo.



Fonte 4: Acervo pessoal.

Figura 5: Contracapa do diário de "C" – uma das participantes que declarou não aceitar bem o próprio corpo.



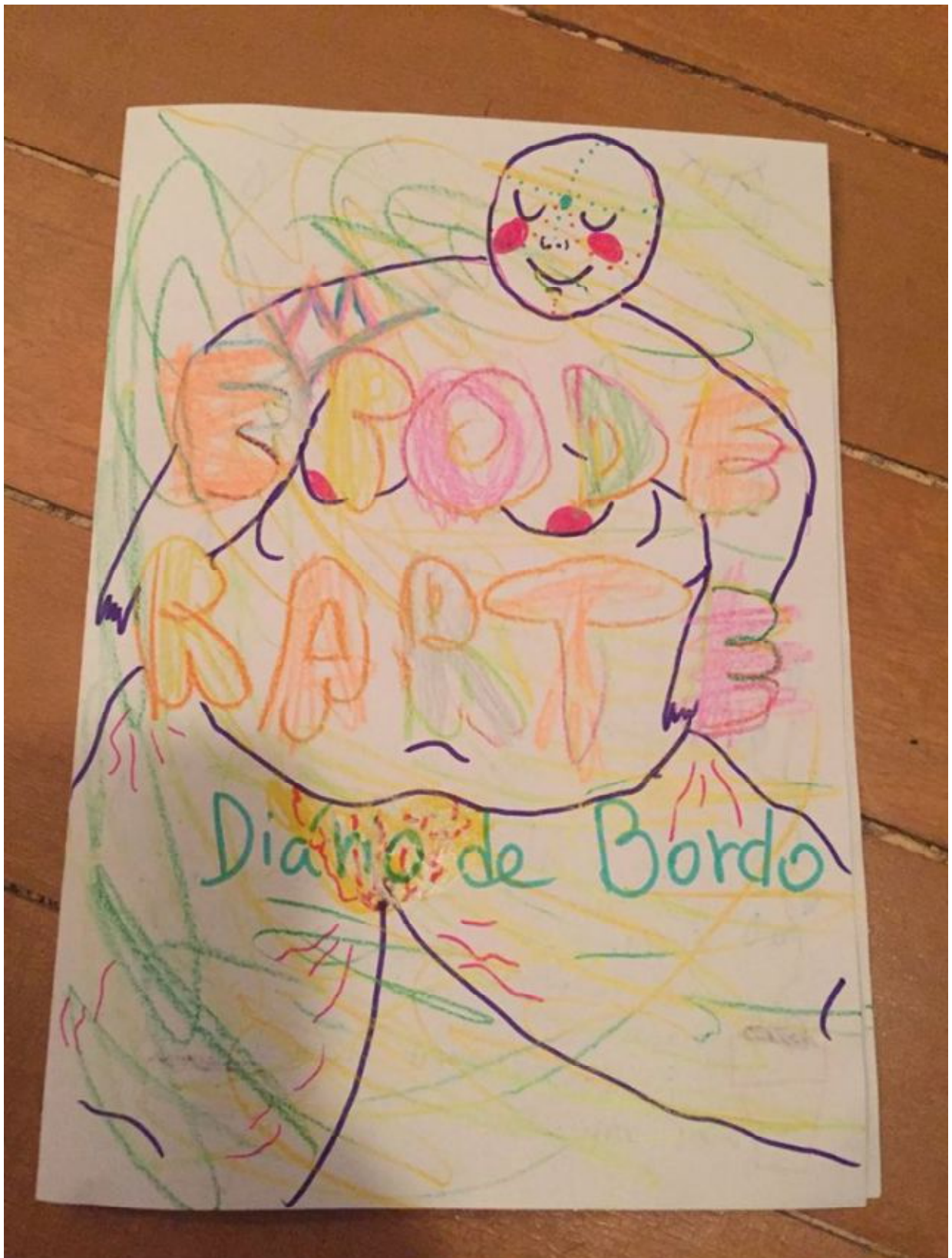
Fonte 5: Acervo pessoal.

Figura 6: Miolo do Diário de "C".



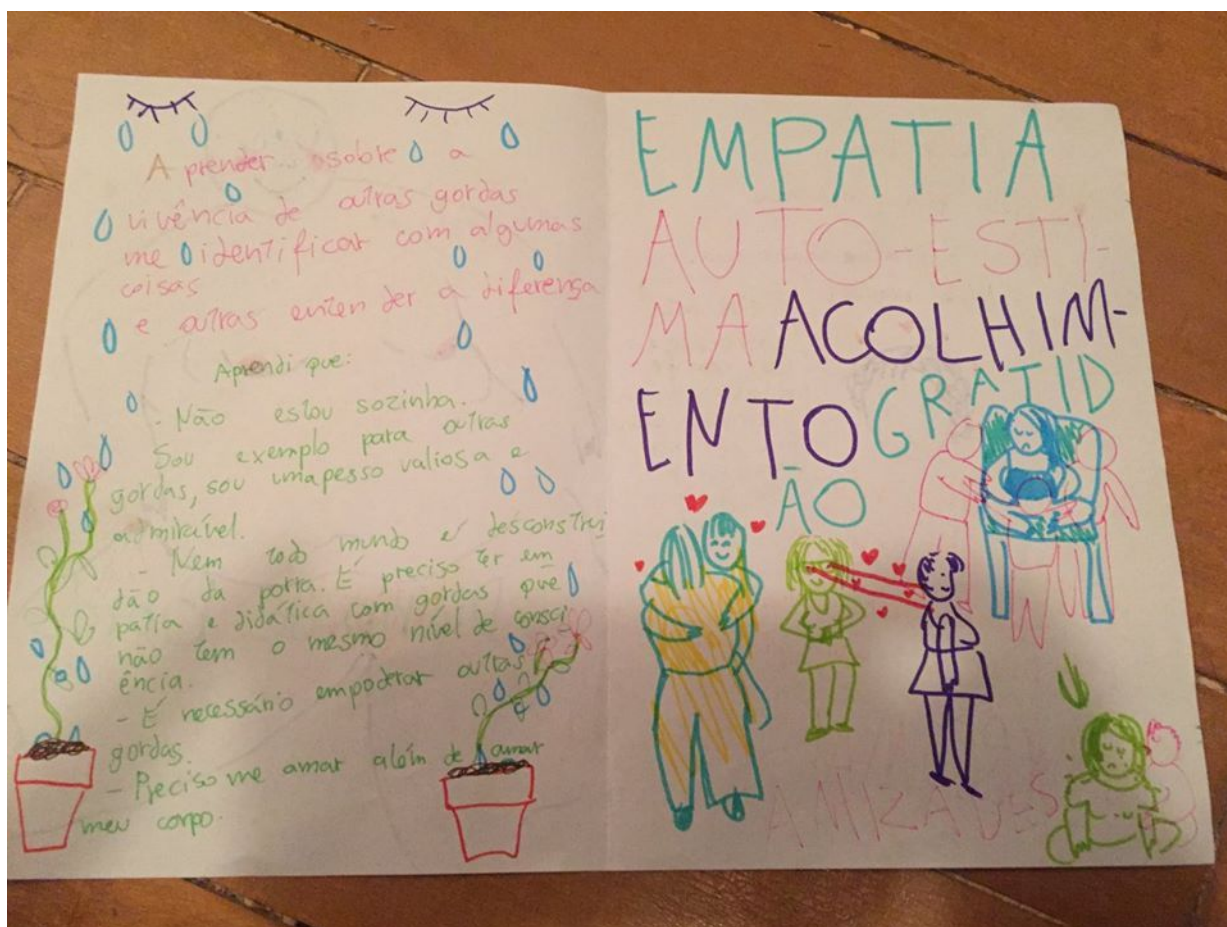
Fonte 6: Acervo pessoal.

Figura 7: Capa do Diário de "N".



Fonte 7: Acervo pessoal.

Figura 8: Miolo do diário de “N”.



Fonte 8: Acervo pessoal.

Tivemos um momento bem gostoso para a construção dos diários de bordo. Conversamos bastante, algumas meninas tiraram dúvidas a respeito de como se desenrolaram os encontros, foram todas se lembrando e complementando com o que sabiam a respeito de como foram os nossos dias.

Fiz também a produção do meu diário de bordo, descrevendo a minha perspectiva enquanto diretora e também mulher gorda. Quando todas terminaram, pedi para que apresentassem brevemente como tinha sido aquela viagem umas para as outras. Transcrevo aqui, de maneira sucinta:

Eu – No primeiro dia senti um misto de ansiedade, animação e medo. Ansiedade para começar logo o trabalho, animação por ver que o trabalho tinha ressonâncias e chamava outras mulheres. E o medo, claro, por me questionar, duvidar das minhas capacidades de dar conta. O processo, representei com o

desenho de sementinhas sendo regadas e cultivadas. Contudo, não me vejo como uma semeadora, mas sim como uma cultivadora corresponsável por essa “horta”.

I – Dividi os dias com palavras. 1º: Nervosa, Sorrisos, Lágrimas, Palavras, Construção, Pertencimento e Força. 2º: Ansiedade, Amor, Visita, Mãos Dadas, Abraços, Gargalhadas, Ouvir, Ouvir, Empatia, Meu Lugar, Não-Lugar, Carinho e Elo. 3º: Reflexão, Silêncios, Perspectiva, Caber na Outra, Caber em Si Mesma, Caber no Mundo, Negação. 4º: Sobrevivência, Solidariedade, Aprendizado, Cansaço, Choro, Descoberta e Redescoberta. No hoje sinto um misto de saudade, alegria, medo, preenchimento, “seguir em frente”, leveza, parceria, recomeço.

A – Desenhei um corpo gordo que representa a liberdade. Comecei o processo dos encontros muito confusa, a respeito de quem eu realmente sou, como eu sou, se gosto do que sou. Cheguei aqui muito mal, principalmente quando fomos propostas a pensar no “Como me Vejo e Como me Veem”. Sobre o tema de “Relacionamento”, eu pensei que iria sofrer muito de trata-lo dele aqui. Mas a verdade é que saí com mais dúvidas e isto foi bom, me faz querer investigar mais e colocar limites a respeito do que eu quero como parceiro para minha vida. O tema da Militância me remeteu muito a autoestima, a aceitação de mim mesma, me fez ver o quanto eu tenho valor. Não preciso aceitar menos do que mereço nem me submeter à situações que me fariam mal só porquê fico nesta fantasia de que não consigo aquilo que desejo. Seja no trabalho, seja em relacionamentos, seja em relações de amizade. Saio daqui hoje com uma visão muito mais ampla do que é o amor próprio. Eu entrei aqui com uma visão de que o amor implicava em sentir também dor, culpa. Acredito que entrei aqui me amando uns 5% e hoje saio me amando 99,9%. Me amando e gostando do que eu sou e do que lutei para ser até hoje, genuinamente. Não queria que os encontros acabassem, pois acredito que há muitas coisas ainda para descobrir, aprender e trocar. Mas descobri com este grupo, “várias novas eu”. Aqui ninguém é substituível, sou muito grata a todas.

F – Entrar neste grupo, mesmo depois dele ter começado, foi ver um novo mundo se abrindo. Eu precisava disso há muito tempo. Percebi o quanto eu fiz mal para o meu corpo e minha autoestima quando tentava viver de dieta e me frustrava por não perder peso, o quanto me fiz mal saindo com pessoas que me fizeram mal simplesmente por achar que jamais conseguiria alguém que me trataria bem. Escrevi

no meu diário coisas que admiro em cada uma e que quero colocar na minha vida: Empoderamento, Autoestima, Sexualidade Livre, Segurança de Si, Independência.

R – No primeiro dia, me vi numa perspectiva de conhecimento de mim mesma. Foi um dia de questionamentos, de reflexão. Até onde eu me conhecia de fato? No segundo dia veio a empatia. Me coloquei no lugar de opressora, de privilegiada. Pela primeira vez percebi que até sem querer e indiretamente eu sou opressora. No terceiro dia as palavras que marcaram foram: Amizade e Vivência. Aprendi com cada uma, com as histórias e aprendizados de cada uma. Do último encontro, me coloquei de novo no meu lugar, só que agora numa ampla perspectiva. O que eu posso, o que eu não posso, qual de fato o meu poder de atuação? Me vejo mais potente e mais capaz de interferir e militar nos espaços. No dia de hoje, chego aqui com muito aperto no coração pois dói imaginar que não nos encontraremos mais. Não consigo me desapegar, os encontros me fizeram muito bem e realmente ainda não acredito que hoje é o último. Desenhei nós todas com mochilas nas costas, nos despedindo desta gostosa viagem. É um misto de alegria, tristeza, sensação de completude e saudade.

C – Saio daqui com muita esperança. Meu diário de bordo, desenhei como se estivéssemos no Mágico Mundo de Oz. Vejo que cada uma aqui veio numa busca, se encontrou para tentar resolver um defeito. E quando finalmente chegamos ao Mágico, percebemos que está tudo bem e aquilo que víamos como defeito não necessariamente é um defeito. Só simplesmente faz parte de nós. Coloquei também algumas palavras que descrevem bem a passagem de cada encontro. São elas: Insegurança, Medo e Vergonha. Dor, Tristeza e Mágoa. Dúvidas. Amor, Parceria, Troca, Respeito, Visibilidade, Respeito, Compreensão, Força, Gratidão.

N – Desenhei lágrimas que regam plantas e as flores crescem. Isso porquê mexemos aqui com feridas e tocar nas feridas nunca é fácil. Mas ao mesmo tempo, sinto que se não tivesse feito isto, não teria munição para suprir e crescer o meu interior. Sinto que estão crescendo várias coisas dentro de mim. Anotei algumas frases:

“Aprender com a vivência de outras mulheres”, “Identificação com as semelhanças e empatia pelas diferenças” “Aprendi que não estou sozinha” “Nem todo mundo é super esclarecido sobre a gordofobia, é necessário sempre didática”

“Meu papel é o de empoderar outras mulheres gordas, sempre que puder mostrar o quanto elas são incríveis” “Preciso me amar, além de amar o meu corpo”. Saio daqui com novas amizades, acolhimento, intimidade e carinho. Sinto que tenho intimidade com vocês aqui mais do que com amigos que conheço desde a infância, por conta dos assuntos e temas que tratamos aqui. Sinto orgulho de todas aqui e percebo o quanto juntas conseguimos crescer. Saio daqui com a sensação de “quero mais” e com certeza mais perto de mim mesma, mais convicta e feliz com as minhas escolhas.

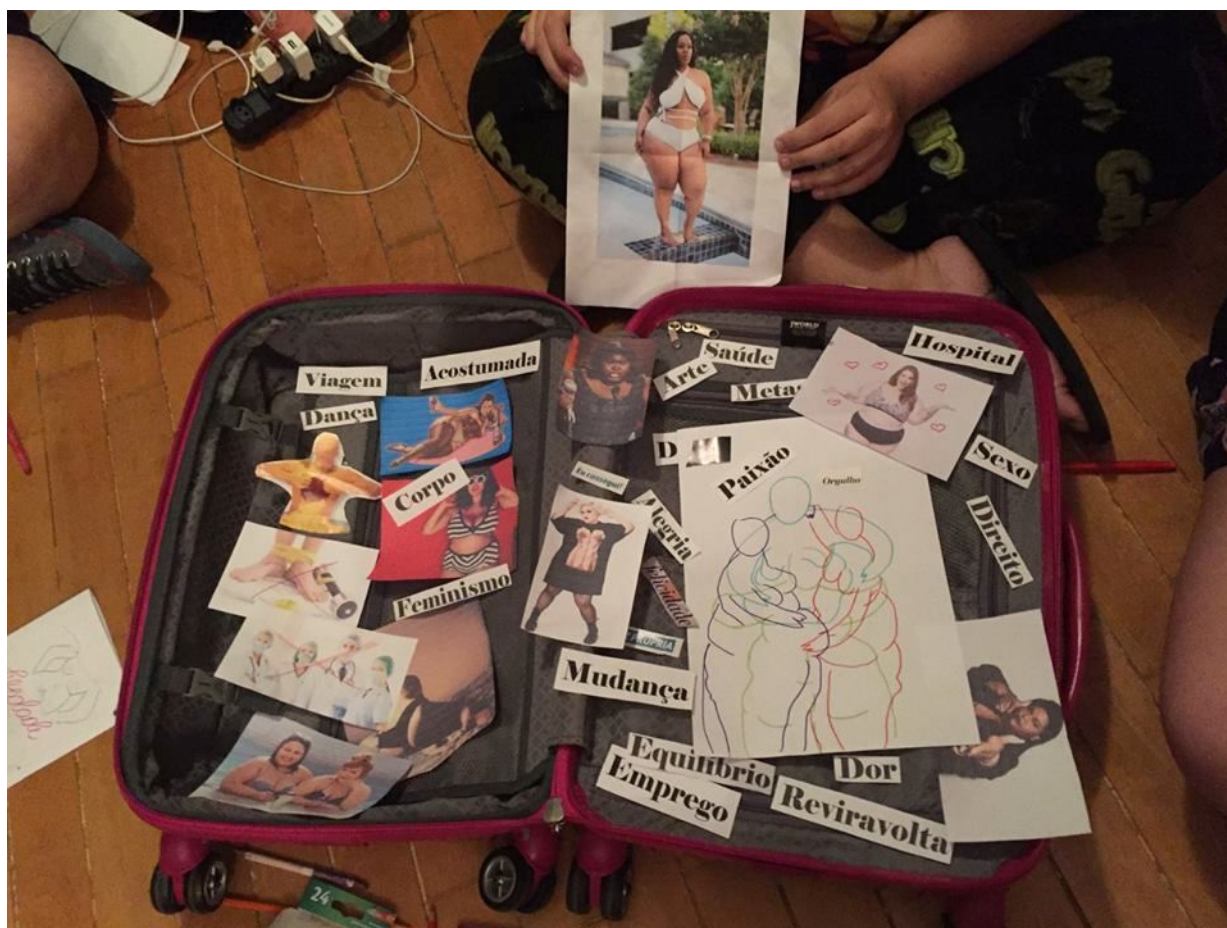
Neste momento, muito mobilizadas pelo diário de bordo da colega, algumas meninas começaram a compartilhar sobre como foi para elas o momento em que conseguiram se libertar do estigma da palavra “gorda”. ‘C’ comentou que no primeiro dia, quando todas falavam sem hesitar que eram mulheres gordas, ela não conseguia pronunciar essa palavra e saiu muito impactada por isso. Percebeu que não conseguia dizer esta palavra sem sentir um certo arrepio na espinha ou desconforto. Já no último encontro, conseguiu dizer sem problema algum que é gorda. Ela passou aqui por um processo de apropriação do seu estigma, de forma que a palavra não mais detinha poder sob ela, mas sim ela é que tinha o controle e determinava como esta palavra iria afetá-la. Algumas meninas contaram que quando passaram a usar a palavra “gorda”, para se referirem a uma parte da realidade e cotidiano delas, o peso e a dor que esta palavra carregava para elas se extinguiu. Falaram muito sobre o apropriar-se do “gorda” como forma de assumirem uma realidade, e não necessariamente como uma ferramenta para chamar a atenção para uma causa. Ser gorda é um fato, assim como ter cabelo cacheado, ser jornalista, ser casada, ou não ter irmãos. São fatos que fazem parte da vida, não há um valor aqui mensurável, não existe uma conotação de que é “melhor” ter irmãos do que não ter. Ser gorda deixa de ser visto como “pior” do que não ser.

Segui com a proposta da dramatização. Agora que fizemos e socializamos nossos diários de bordo, coloquei uma mala de viagem na frente delas, aberta. Disponibilizei uma caixa com lápis, papéis, palavras, revistas, colagens, etc. Exatamente o mesmo material que elas tinham disponível no primeiro encontro para construírem o que é o “ser gorda” e os temas que gostariam de trabalhar. Fiz então as perguntas:

- 1 “O que eu levo desta viagem, comigo, na mala, para as próximas jornadas?”;
- 2 “O que eu carregava comigo que não quero mais levar?”;
- 3 “Há algo que eu quero deixar como lembrança para quem fez esta viagem comigo?”.

Passamos por um momento gostoso e terapêutico para montar a mala coletiva, com um pouquinho do que cada uma ali leva deste grupo para as próximas viagens.

Figura 9: Mala coletiva.



Fonte 9: Acervo pessoal.

Colocaram imagens de mulheres gordas e bem resolvidas, colocaram imagens que representam a medicina e as dietas com um grande “X”, representando a libertação destas amarras, colocaram as palavras: “Equilíbrio, Dor, Emprego, Viagem, Acostumada, Saúde, Dança, Corpo, Feminismo, Direito, Sexo, Hospital, Metas, Paixão, Alegria, Mudança, Reviravolta, Orgulho, Amor”. Fizeram um desenho

bem simbólico de mulheres gordas se abraçando e se acolhendo. Perguntei: o que há nesta mala?

As respostas foram: “Dor de ser o que sou”, “Alegria”, “Amor próprio”, “Saúde mental e saúde do corpo”, “Sensação de vitória”, “Eu consegui”, “Acostumar-se com ser o que eu sou”, “Luz própria”, “Corpo”, “Hospital, porquê é nosso direito ser atendida como qualquer outra pessoa”, “Energia”, “Me abrir, me permitir”, “Sensualidade”, “Aceitação”, “Poder”.

Perguntei se o grupo estava de acordo com o que levava e todas afirmaram que sim. Peguei então uma caixa e, com os mesmos materiais, pedi para que pusessem ali aquilo que elas traziam consigo antes desta viagem em grupo e que sentem que não precisam mais carregar. Elas escreveram e recortaram o seguinte:

“Raiva ruim”; “Vergonha”; “Necessidade constante de estar na defensiva”; “Medo”; “Ansiedade”; “A dor. Não consigo deixá-la toda, mas um pouco deste excesso consigo deixar para trás”; “Falta de empatia”; “Insegurança”.

Fechamos a caixa. Perguntei: pra onde vai esta caixa? Cada uma deu uma resposta diferente. Sugerí de escrevermos no verso, como se fôssemos realmente postar no correio, o destino da caixa. O que surgiu:

“Pra Lua”; “Para o meu armário, para me lembrar do que eu não sou mais”; “Para um lixão”; “Não vai para lugar nenhum, faz parte do que eu fui”; “Para minhas memórias”; “Para o meu conhecimento”; “Para debaixo da minha cama, pois estará comigo, mas eu não vou ver sempre”.

Por fim, perguntei se alguém tinha alguma lembrancinha ou alguma coisa que queria deixar para alguém que nos acompanhou nesta viagem em grupo. Uma das meninas trouxe um bolo para celebrarmos o último encontro. Outra fez um desenho, em guaxe, de cada uma das participantes do grupo. Neste momento ela distribuiu os desenhos. Todos os desenhos tinham escrito em cima “Força Gorda!”.

Figura 10: Pintura feita por uma das participantes entregue no último encontro como lembrança.



Fonte 10: Acervo pessoal.

Todas quiseram deixar para todas as participantes a gratidão e admiração por todas, pelas trocas, pelo aprendizado, pela disponibilidade, pela participação e envolvimento de todas. Uma das pessoas que se colocou como alguém que não se vê como militante, pediu para que as meninas nunca deixassem de militar. Disse que a luta das meninas sempre a ajuda a tirá-la da escuridão, mesmo quando elas nem fazem ideia de que estão militando ou ajudando outras.

Distribuí para as meninas os zines, em envelopes, com o nome de cada uma. Os zines são folhetinhos coloridos com poesias e desenhos de uma artista bem famosa no meio feminista, cuja página na rede social chama-se “Feminismo Poético”. Escolhi o zine para cada uma pois alguma coisa ali, alguma poesia, me chamava e me lembrava de alguma das participantes. As meninas receberam muito bem a lembrancinha. Muito emocionadas e felizes, quiseram mostrar umas para as outras a capa de seus zines. Algumas tinham somente frases ou desenhos, outras, já tinham ambos.

Ao receber o seu zine, uma das participantes ficou aquecida e quis compartilhar e presentear cada uma de nós, também, com um poema que ela havia escrito e nunca publicou ou leu para ninguém. Ela leu para nós, com o pedido de que olhássemos para o nosso diário de bordo enquanto ela lia.

Todas muito emocionadas aplaudiram. Perguntei se podíamos fechar nossa mala. Algumas delas apresentaram resistência, com um tom nostálgico. Perguntei como faríamos para fechar a mala. Todas decidiram que tinha que ser juntas, todas colocando ambas as mãos. Contamos até três e encerramos nossa viagem.

Minhas considerações a respeito do grupo A, até agora:

O grupo estava extremamente envolvido, mobilizado e uma das maiores provas de amor, inteireza e comprometimento com o trabalho foi essa despedida épica, literalmente uma epopeia para chegar ao encontro final. Todas fizeram questão de esperar o grupo se completar para começarmos o encontro formalmente e entre elas, as que iam chegando, decidiram não contar nas redes sociais para as que estavam no caminho, que o prédio estava sem elevador. Fez-se uma grande festa para todas as participantes e fizemos também um encerramento saudável, feliz, uma verdadeira celebração dos nossos encontros, das nossas trocas e do presente que foi a possibilidade de nos conhecermos e nos reconhecermos neste processo grupal, umas com as outras. Eu me coloco aqui como membra de grupo pois fui extremamente contemplada e representada e levo também profundas reflexões a respeito dos temas que surgiram e me atingem também diretamente enquanto mulher, gorda, feminista, brasileira, ser relacional e sexual, amante, amiga, trabalhadora e, claro, diretora psicodramatista.

Aprendi que uma adversidade externa, como foi a chuva torrencial que comprometeu o elevador do prédio e fez com que todas tivessem que subir 12 andares para se encontrarem, pode ser um potencializador da força do grupo, um reforço positivo para que todas se percebam enquanto membras e compositoras de um grupo saudável, de relações fluídas e transparentes. Aprendi também que esta continência grupal é, sim, também fruto e resultado dos meus esforços para constituir um processo íntegro, verdadeiro, de experiências emocionais e vivenciais significativas.

Considero que o “EmpoderArte”, para este grupo, foi uma provocação para se pensar nas questões de relacionamento, auto estima, militância, gordofobia, machismo, privilégios e estruturas sociais, o que é o “ser gorda” e como isso se reflete no “eu comigo” e nas relações com o mundo. Foi uma proposta de exploração, de se repensar e se olhar diante dos relacionamentos, tanto do “eu comigo”, como o “eu com tu” e o “eu e o mundo”, enquanto mulheres livres, gordas, empoderadas, com total domínio e poder de escolha sob o que fazer com seus corpos. Penso que fizemos de fato uma jornada com muitos encontros, reflexões e provocações muito intensas para a quebra de paradigmas e conservas culturais, uma real contracultura à um movimento ditatorial de moda, beleza e saúde. Uma verdadeira viagem de aprendizados sobre si e sobre a outra e sobre si a partir da outra. Um exercício de tele, empatia, de olhar, não somente para o externo mas para o que cada uma trazia ali de mais belo, rico e poderoso. Um olhar de compaixão, empatia. Neste grupo, conseguimos criar um verdadeiro encontro Moreniano onde “trocam-se os olhos para que você possa se ver exatamente como eu te vejo”.

Diante das minhas expectativas, enquanto psicodramatista, posso afirmar sem dúvidas de que o grupo “A” foi muito além de qualquer cena desejada. Vamos, agora, para a descrição dos encontros com o grupo “B” para, então, fazermos uma análise detalhada de todos os fenômenos que ocorreram no próximo capítulo.

1.6. 1º ENCONTRO DO GRUPO B

Grupo composto por nove mulheres, com idades entre 19 e 33 anos. Temos uma desempregada, duas empresárias, três estudantes, duas profissionais da área da social mídia e uma maquiadora.

Propus o mesmo jogo de investigação para descobrir mais a respeito da relação destas mulheres com o próprio corpo. E constatei que neste grupo, das nove participantes, somente duas se afirmam felizes e bem resolvidas com o corpo que possuem. Todas as outras indicaram ter alguma dificuldade em gostar e aceitar o corpo que possuem e apresentaram desejos de terem um corpo menor e/ou mais magro.

Distribuí materiais diversos para o grupo e mostrei a palavra “gorda” escrita em um papel. Pedi para que cada uma, a sua maneira, construísse numa folha o

que aquilo significava para si, quais os sentimentos ou pensamentos principais que vinham à tona ao se deparar com esta palavra.

Cada uma foi construindo em um papel os sentidos e significados desta palavra. Durante este processo, solicitei alguns solilóquios. Ao final, pedi para que todas apresentassem a sua produção para o grupo. Registre aqui algumas frases marcantes:

“Não tenho interesse em me relacionar com ninguém pois a vida toda ninguém quis se relacionar comigo. Hoje em dia só tenho interesse em mim e dane-se” (-S).

“Ser gorda tem dois estereótipos: ou você é a que faz todo mundo rir ou você é a raivosa” (-I).

“Tenho muita dificuldade em reconhecer os tipos de roupas que vão me servir. Sempre compro roupas que ficam enormes em mim porquê o mundo me faz acreditar que sou realmente muito maior do que eu sou. Não tenho noção do meu corpo em relação ao mundo” (-J).

Todas, em uníssono, trouxeram a ideia de que já sofreram ou sofrem bullying por conta do corpo e já tiveram ou ainda têm problemas em aceitar o corpo que possuem. Apontou-se muito para a questão da não aceitação da própria família e amigos próximos, da violência cometida verbalmente e psicologicamente para com os seus corpos.

Depois desta troca, pedi para que o grupo, que agora havia conhecido o que é o “ser gorda” para cada uma, definisse quais temas mais as chamavam para trabalhar cênica e psicodramaticamente nos próximos encontros. Disponibilizei cartolinas e materiais para que elas construíssem e definissem os temas que gostariam de explorar. Surgiram, então:

“Abuso”; “Raiva”; “Pertencimento”.

Todo o processo de escolha e construção das cartolinas foi feito com um certo clima de tensão no ar. Uma das participantes, veio às falas algumas vezes, enfatizando o quanto sofria por ser gorda e não aceitava o corpo que tinha, causou incômodo nas demais. Mas isto não foi revelado na hora. Foi compartilhado depois do encontro, em “off”, por duas participantes.

O processo de apresentarem os temas escolhidos, de alguma forma e por algum tempo, conseguiu dissipar a tensão que havia se iniciado. No aqui e agora daquele momento, pude identificar que as pessoas saíram de alguma forma mais aliviadas por encontrarem apoio e escuta em relação às dores e amores do que é “ser gorda”.

Esta pessoa, que não é lida como gorda nem por mim e nem pelas participantes do grupo, admitiu que sempre teve distúrbios alimentares e sempre se viu como gorda, fosse ela com 50kg ou com 130kg. O maior incômodo, acredito eu, veio quando ela usou expressões como: “gordinha”, “sempre tive pensamentos de gorda” “tenho uma cabeça de gorda”, e “sempre me senti gorda”, dando a entender que ser gorda é um sentimento e que está única e exclusivamente relacionado ao quanto se come. Desconsiderando a realidade de pessoas gordas que são negligenciadas e/ou que não passam em catracas de ônibus, por exemplo.

Minha leitura inicial de grupo é que tivemos um primeiro encontro com incômodos não revelados. Para as meninas que vieram explicitar o desconforto para com a participante que aqui chamaremos de “I”, pontuei que não cabia a mim decidir quem pode ou não participar do grupo, mas sim o grupo como um todo deve chegar em uma solução. Propus de discutirmos esta questão no próximo encontro.

1.7. 2º ENCONTRO DO GRUPO B

Somente quatro pessoas estavam presentes. Conversamos um pouco sobre o que ficou remanescente da semana passada. A pessoa que causou um desconforto, no primeiro encontro, por considerar-se gorda e ser lida pelas outras participantes como magra, não apareceu.

As pessoas que estavam presentes quiseram deixar claro, sem a presença de “I”, a insatisfação que sentiram e o desconforto quando esta começou a relatar sua realidade, angústias e dores. Especialmente porquê compreenderam que além de se colocar num lugar de fala que não era dela, ela realmente tinha preconceitos e reproduzia falas extremamente gordofóbicas, o que despertou desprezo de algumas meninas.

Neste momento, aproveitei para esclarecer alguns pontos. Fora do espaço dos encontros do EmpoderArte, entre o primeiro e o segundo encontro, duas

participantes vieram me procurar para falar justamente sobre “I” e o desconforto que elas estavam sentindo. Um dos relatos foi algo na linha de: “Nunca, em minha vida, encontrei espaço para ter voz e acolhimento. Finalmente quando o encontro, o vejo poluído por uma pessoa que representa diretamente tudo aquilo que me faz mal, me julga e me humilha no dia a dia. Gostaria que ela saísse ou então eu sairei pois não me sinto confortável com esta situação.” Vamos aqui chamar a dona deste relato de “L”.

A outra pessoa compartilhou deste desconforto mas disse que compreendia o nosso grupo, justamente como um espaço para ajudar “I” a desconstruir-se de alguns equívocos que ela compreendia como reais a respeito de seu corpo. Queria que ela participasse, mas não tivesse muito espaço para protagonizações.

Ambas as pessoas que fizeram estes pedidos estavam presentes. Pedi para que todas se posicionassem, com palavras mesmo, em relação a como se sentiam com a presença de “I” no grupo. Como estavam somente 4 das 9 participantes, elas não conseguiram chegar a um veredicto a respeito do que fazer. Ninguém de fato teve alguma outra ideia mais ponderada. A única sugestão ainda era a de expulsar “I” do grupo. Contudo, compartilhei que achava um tanto quanto angustiante e radical esta ideia. Decidiram, então, esperar “I” também estar presente para trocarem e deixarem claro os seus desconfortos. Conseguimos acordar que abriríamos um espaço, em algum encontro, especificamente para tratar do que estava velado ali em relação a presença de uma participante para com outras pessoas do grupo.

A conversa e desabafos a respeito do que estava velado no grupo em relação à “I” tomou muito tempo. A própria ideia de buscar uma solução e não conseguir consumiu muito as participantes. A participante cuja proposta de solução para este impasse está na expulsão de “I” do grupo ficou bem mobilizada e emocionada. Percebi aqui também que ela se sentiu de certa forma sozinha por conta do grupo presente não ter aderido à sua ideia. De certa forma, ela estava convicta que a expulsão de “I” seria melhor para todas e isto ficou revelado como não necessariamente verdade.

Eu me vi aqui com alguns dilemas: tinha uma emergente grupal, com uma questão específica em relação à intolerância para com o diferente, pois na sua

interpretação, o diferente, no caso “I”, era a representação de tudo aquilo que já a condenava, julgava, ou seja, abusava, simplesmente por ela ser quem é.

Não consegui propor nenhum dos aquecimentos corporais e indutores para o tema pertencimento. E já não via sentido em trabalhar o “pertencimento” sem a presença de “I”, que justamente foi a disparadora para tantas questões que abalaram a continência deste recém formado grupo. Optei então por manter a ideia planejada de dramatização só que adaptá-la aos sentimentos do pequeno grupo que eu tinha no aqui e agora.

Investiguei aqui quais eram as razões de tanta comoção com “L” em relação à imagem de “I”. Ela disse que “I” sintetiza tudo aquilo que a maltrata cotidianamente nos espaços. Comentou que desde muito nova foi muito submetida a dietas invasivas, o quanto é difícil para ela se olhar e se reconhecer enquanto mulher, íntegra, capaz, bela. Contou um pouco sobre um namoro que a traumatizou muito, pois o companheiro a fazia passar fome dizendo que seria para o “bem dela”, para que ela ficasse mais bonita para ele.

Horizontalizei para o grupo. Perguntei se alguém tinha algum relato ou compartilhar que quisesse fazer com “L”. Todas as mulheres contaram cenas de abuso que viveram em seus relacionamentos, fosse um abuso psicológico/moral ou até mesmo de agressão física e sexual.

“L” neste momento se sentiu mais confortável. Perceber que ela não estava sozinha e que os abusos que viveu fizeram parte do cotidiano das outras mulheres ali presentes lhe despertou certa revolta e animação, pois até então ela estava chorando, ainda muito envolta em suas dores. Perguntei se ela queria fazer uma cena. Ela relatou uma cena que aconteceu no dia anterior, em que um homem a encarava de forma estranha. Disse que sua vontade era de reagir, fazer alguma coisa para que ele não fizesse mais isto, nem com ela e nem com ninguém. Convidei-a para representar esta cena.

Montamos o cenário. Ela estava num mini shopping e quem a olhava era o vendedor de uma barraca de bebidas. Pedi para que ela determinasse, com almofadas, como era o espaço. Pedi então para que ela fizesse a cena. Primeiro andando e se sentindo desconfortável. Pedi solilóquios deste momento. O que veio foi: “desconfortável, com raiva, o que ele quer de mim?” Depois pedi para que ela

tomasse a posição do homem que a encarava e representasse o olhar que ele fez. Pedi também solilóquios: “gorda feia, nojenta, não tem vergonha? Ela se acha demais”.

Pedi para que voltasse a ser ela mesma e perguntei se alguém estava disponível para representar este homem. Ninguém se prontificou. Coloquei então uma almofada grande para representar o homem. Repeti a cena e perguntei se ela queria fazer alguma coisa de diferente. Num primeiro momento ela resistiu, muito abalada. Dizendo que nada mudaria.

Segurei a almofada e repeti os solilóquios que ela fizera. Ainda com resistência, primeiro ela tentou encará-lo, discutir. Mas logo se sentiu diminuída e preferiu seguir, ignorando-o. Perguntei se alguém tinha uma resposta diferente daquela. Uma moça tomou o papel de “L” e passou fazendo pose, tirando sarro da raiva do homem.

Convidei “L” para retomar seu papel e perguntei se ela se sentia inspirada, de alguma forma, a fazer algo diferente depois de assistir aquilo. “L” compartilhou que sua verdadeira vontade era de bater e esmurrar aquele homem. Convidei-a para fazer isto com a almofada. Muito emocionada e tocada, ela deu alguns socos mas acabou paralisando e começou a chorar. Duas meninas entraram em cena, uma para acolher “L” e dizer que ela não precisava dar atenção para aquele opressor e uma para diretamente discutir e reagir às ofensas dele. Paramos a cena aqui e ela voltou para a plateia. Me angustiou bastante sentir aquele clima e de alguma forma, ver que para “L” não havia saída ou opção. Ela não tinha forças para reagir. Acabou se entregando na cena e acredito que fez o mesmo nas outras cenas e espaços de sua vida.

Coloquei uma Barbie sentada numa cadeira, de frente para todas. Pedi para que trouxessem solilóquios a respeito de como esta boneca repercutia nelas. As expressões foram: “dor, falsidade, boneca, mentira, padrão, padrão inalcançável, beleza fútil, imposição social, pressão estética”.

Fiz uma condução buscando respostas das meninas:

“Esta boneca é o padrão. É a representação de tudo aquilo que não somos e que de alguma maneira nos assombra. Vocês estão aqui, diante da imposição social de beleza. O que fazer? Como reagir?”

Num primeiro momento, ainda havia inércia e paralisação. Depois, uma das mulheres levantou-se e começou a falar:

“Você existe para tentar me dizer como eu devo ser. O que devo buscar para ser feliz. Você existe como caminho para o consumo, para o superficial. Você não é real e muito menos me representa enquanto mulher. Você existe para nos oprimir e vender ideias falsas de felicidade”. Ela comentou também que tinha uma resposta para a imagem do opressor, feita na cena de “L”. Coloquei a almofada ao lado da Barbie, dando a todas a possibilidade de falar e reagir contra o padrão e o opressor. Contra o homem, as palavras foram: “Você só se sente alguma coisa porquê precisa diminuir as pessoas a sua volta. Você precisa da minha existência, precisa tentar me diminuir para se permitir sentir e imaginar-se como alguém que tenha valor, que seja útil para a sociedade. Você precisa que eu exista para poder me diminuir. Só assim você terá algum aval para se sentir bem com você mesmo, afinal você é um lixo, é um nada. Você é tão insignificante que sua forma de conseguir alguma atenção é tentando reduzir as pessoas, diminuí-las para que você se sinta melhor”.

Perguntei a “L” como era ver esta mulher reagindo e como era ouvir tudo aquilo. Ela disse que se sentiu contemplada, bem e que queria ter aquela força. Disse também que sozinha realmente se viu sem saída, mas que quando as meninas vieram participar da cena e defendê-la, ela viu que tinha, sim, força e poder para agir contra aquilo que lhe causava dor.

Depois deste processo, pedi solilóquios do que haviam sentido. Os sentimentos foram: aliviada, cansada, reflexiva, menos ansiosa.

Percebendo como era delicado e expunha feridas ardentes o tema do abuso, comum aos presentes, decidi propor uma vivência corporal.

Solicitei que formassem duplas e contornassem seus corpos com um barbante. Quando os contornos estavam prontos, delineados com durex no chão, pedi para que quem havia sido contornada olhasse para o seu perímetro. Surgiram algumas falas:

“Eu sou um triângulo”; “Eu sou pequeninha”; “Eu sou bem maior do que eu pensava”; “Me sinto baixinha”.

Pedi que alternassem. “L”, neste momento, ainda muito envolvida e contemplada com toda a ideia de abuso que já passou, compartilhou: “Sempre me perguntei se meu ex não me enxergava gorda. Vendo agora no contorno, percebo que ele me via sim e ficou comigo porquê quis. Achava que isto não fazia diferença mas percebo que fez.”

Trocaram as duplas e repetiram o processo, para que quem ainda não tinha sido contornada pudesse ser. Solilóquios deste momento:

“Estou impressionada que ela cabe no mesmo espaço que eu, que ela é mais alta que eu”; “Fico feliz, temos corpos bem parecidos”; “No fim, acho que eu sei o tamanho do meu corpo”; “Me imaginava mais larga. Sou muito gostosa. Tinha certeza de que meu quadril era igual ao de ‘L’”; “O formato do quadril é diferente”; “Tive a sensação de que sou maior do que mim mesma”; “Lembrei de quando penduro minhas roupas e penso o quanto sou enorme. Porque só de olhar, parece que vai ficar muito maior em mim do que realmente é”.

Joguei duas questões:

1. Como é caber no espaço da outra?
2. Como é NÃO caber no espaço da outra?

“Gosto de ser contornada”; “Gosto porque tenho intimidade”; “Fiquei com um pouco de medo de ver o resultado”.

“Tenho medo do corpo ser maior do que eu imaginava. Mas não é”

“É boa a sensação de pertencimento, de caber no outro.”

“Eu ocupo o mesmo espaço do outro, só que de formas diferentes.”

Provoquei então com mais outra:

3. O que que me cabe e o que não me cabe?

Começaram a falar muito sobre os espaços que frequentam, um salão de beleza por exemplo, e como de alguma forma se sentem abusadas sempre que as pessoas deste ambiente tentam diminuí-las de alguma forma por conta do corpo.

Contaram sobre como é abusivo receber prescrições de dietas em espaços públicos, sugestões de “shakes milagrosos”. Uma das mulheres contou que uma vez, numa igreja, recebeu ao final do culto uma “bíblia de emagrecimento”.

O clima que antes estava bem tenso, foi de alguma maneira amenizada com esta atividade. Nem todas saíram felizes e satisfeitas com o contorno de seus corpos mas sentiram-se contempladas por perceberem que definitivamente não estão sozinhas. O dia de hoje e o próprio processamento foi um grande precursor para outras e intensas reflexões a respeito do que é o ser gorda, do que é de fato o abuso, onde estão os limites e também as capacidades de cada uma de agir e trazer respostas e voz nos espaços e ambientes onde simplesmente se acostumaram a se calar, temer, não reagir. O processamento do dia de hoje não se encerra aqui. Será um aprendizado e um “pensar sobre” que provavelmente as meninas levarão consigo por muito tempo, se não para a vida toda.

O psicodrama é um grande encontro de realidades particulares e peculiares com uma grande realidade grupal, num espaço protegido que intercala o “como se” com o “como é”.

O clima do grupo era frio. Nem tenso, nem ameno. Frio pois literalmente era uma manhã fria, literalmente só tinham quatro das nove participantes presentes. Havia indisposição e uma demanda emergente de uma das participantes, que deliberadamente explicitou que tinha problemas com a presença de outra colega, que neste dia não veio. Todas, contudo, mobilizaram-se para participar das cenas, mesmo que não conseguindo um desfecho resolutivo ou mais positivo para o tema de abuso, que se tornou protagônico junto com as angústias de “L”.

O próprio fato do grupo abrir um espaço de acolhimento, escuta e trocas, já propicia uma ressignificação por si só, pois, possivelmente, as mulheres gordas viam no “ser gorda” um isolamento e dor perante a sociedade e; a partir do momento que há um encontro com identificação, ressignifica-se aqui a ideia de que ser gorda é ser alheia/única/sozinha na sociedade.

Dadas às condições do aqui e agora deste encontro, o próprio clima e angústia que permeava em relação à participante “I”, penso que atendi às demandas do que o dia me possibilitava e consegui encaminhar esta angústia para uma busca por uma resolução menos extremista do que a de simplesmente tirar a participante que gera desconforto. Foi um dia extremamente importante para a definição de quem sobreviverá neste grupo, foi um dia de expurgação e exposição de sentimentos delicados, mais sombrios, aqueles que não vemos as pessoas

facilmente admitindo que possuem. Foi um dia de encaminhamento de questões, diversas, acredito que para mim enquanto facilitadora e explicitadora de teias de relações e também para as participantes. Foi um dia de se ver representada e também não se sentir sozinha com suas dores e angústias.

Penso que foi catártico, sim, especialmente porquê o processamento e o compartilhar trazem bem a ideia de alívio. De alguma maneira, elas saíram dali expurgadas de algum peso que carregavam. Não sei se para todo o sempre, mas pelo menos naquele dia, no aqui e agora que foi possível de se construir em relação, saíram melhor do que entraram naquela sala. Já eu, fiquei com engasgo, desgaste emocional, senti uma verdadeira ojeriza. E isto foi extremamente catártico para mim também. Pois me desperta para uma busca maior, profunda: por ajuda, por entendimento, por formas de poder melhor acolher e atender a este grupo tão particular e distinto de mulheres.

1.8. 3º ENCONTRO COM O GRUPO B

Novamente, “I” não estava presente. Porém, o encontro de hoje contava com a presença de mais mulheres. Das nove, vieram seis. Depois de um aquecimento em clima ameno e despojado, onde todas se mostravam mais à vontade e disponíveis, apontei: temos que trabalhar os temas Pertencimento e Raiva; baseando-nos na sensação predominante de hoje, qual tema gostaríamos de trabalhar? O tema “Pertencimento” venceu por unanimidade.

Tendo o tema escolhido, propus o jogo do pêndulo, cuja proposta é a de trabalhar a confiança de uma pessoa para com o seu grupo. Fizemos uma roda e pedi para que uma voluntária se colocasse no meio. Pedi para que ela relaxasse o corpo e os músculos e o grupo, com movimentos suaves, a segurou e movimentou. Perguntei quem gostaria de vivenciar esta experiência. Tivemos quatro voluntárias. Durante o processo pedi alguns solilóquios: a maioria disse que no começo dava medo, mas que depois elas se sentiam leves, flutuando, sentiam confiança.

Agradecemos à este intenso momento. Sentamos e começamos a conversar um pouco a respeito do pertencimento. Fiz duas perguntas:

1. Onde eu mulher gorda me vejo pertencente?
2. O que me pertence, enquanto mulher gorda?

Perguntei como isto ressoava no grupo. Uma mulher quis responder fazendo um gesto de auto-abraço. Disse que o “pertencer” em primeiro lugar, está em pertencer a si mesma, no sentido de ter consciência do seu próprio corpo e exercer a liberdade para ser o que é.

Algumas pessoas, neste momento, começaram uma discussão a respeito da ideia do abraço. Comentaram que o abraço, embora simbolizasse o pertencimento, era uma maneira rasa de se expressar numa cena. Convidei-as a pensar, então, em combinarem uma cena para apresentarem.

Uma das participantes apresentou resistência à ideia de participar dramaticamente. Comentou que tem muitas dificuldades em trabalhar com seu corpo. Disse que só tem intimidade para tocar e abraçar sua mãe e seu namorado. Pediu para ficar de fora da cena, caso esta caminhasse para uma dramatização com o corpo.

Sugeri que, se elas quisessem, poderiam elaborar a cena e alguém assumiria o papel desta pessoa ou das personagens que ela havia imaginado. O grupo, imediatamente, adotou que, se uma das participantes não estivesse à vontade, deveriam rearranjar e ressignificar a ideia de cena. Colocaram isto justificando que se justamente o tema e o drama aqui propostos são a ideia do “pertencer”, só faz sentido vivenciar e expressar isto se todas realmente se sentirem integrantes, participantes e pertencentes a algo.

Outra participante compartilhou que teve dificuldades de acessar os momentos em que ela de fato se sentia pertencente a algo. Disse que estava numa altura da vida, tão bem resolvida consigo mesma, tão à vontade com a ideia de que o mundo não a comportava, tanto física e espacialmente, quanto em relação às suas ideias e crenças, que ela havia se acostumado com um “não lugar” no mundo. E pertencer a si mesmo era tão vital, fazia tanto sentido, que ela simplesmente não precisava pertencer à nada ou ninguém, nenhum espaço de fora.

Percebi aqui um entravamento em decidir como dar continuidade ou como expressar o “pertencer” de cada uma cenicamente. Pedi para que o grupo definisse, então, como seria a cena. O grupo optou por trazer objetos em cena e, através deles, explicitar as relações de pertencimento que eles representam para cada uma e para com o mundo.

Definimos que os objetos poderiam ser físicos e/ou desenhados/escritos num papel. Tiramos um tempo para pensar e escolher os objetos. Formamos então uma roda. Cada uma foi colocando o seu objeto e falando um pouco sobre ele. Os objetos que surgiram foram:

- ✓ Óculos: “ele literalmente faz parte de mim. Sem ele, as coisas são uma névoa. É difícil enxergar ou pertencer ao mundo real. Também foi o caminho que me salvou na adolescência, pois eu era extremamente solitária. O que me salvou foram os livros, foram as palavras. É o que mais faz sentido e me define até hoje”.
- ✓ Óculos escuros: “é a minha conexão para poder continuar. É a minha proteção para com a sociedade e para os momentos em que sei que não sou bem vinda ou não pertenço a aquele lugar.” Tesoura: “a tesoura é o meu objeto de trabalho. É a minha ferramenta que, diretamente, me faz sentir pertencente ao mundo e me faz ter conexão comigo mesma. E é surreal pois, enquanto modelista, eu posso fazer outras pessoas se sentirem mais pertencentes a elas mesmas com as roupas que eu produzo”.
- ✓ Aliança: “é um símbolo de amor, de compromisso e de onde eu me sinto pertencente. Pertencço ao meu amor, compomos um casal”.
- ✓ Caneta: “escrevo mal, mas é onde me enxergo, me posiciono, me vejo com um lugar que pode fluir, florescer. Adoro interpretar, tanto o que é dito quanto o que fica implícito, o que é não dito. O ato de escrever, a poesia, são as expressões mais puras que eu posso ter. Me fazem me conectar comigo mesma. Me fazem sentir conforto de ser o que sou”.
- ✓ Internet: “A internet está na minha vida desde que eu me entendo por gente. A maior parte das pessoas com quem me relacionei na minha vida inteira, sejam amizades, relacionamentos amorosos, para viajar, para o trabalho, para passar o tempo, pelo meu conhecimento, para combater minha solidão, para meus aprendizados, tudo isto veio da internet. Não consigo me ver sem a internet e não consigo falar sobre quem eu sou sem considerar a internet na minha vida. Foi através da internet que eu consegui enxergar quem eu sou, principalmente porquê hoje trabalho com maquiagem, faço vídeos e tutoriais e, literalmente, tenho que me olhar e descobrir cada vez mais sobre mim,

sobre como fico bonita, como as pessoas me veem, etc. É graças à internet que estou aqui hoje e sou muito grata.”

Só o fato de termos, aqui, apresentado ao se “pertencer”, de alguma forma, enquanto o “ser você mesma” e poder se escolher, trouxe, para todas, muita identificação e certa empolgação. Senti que o grupo estava ansioso para compartilhar e comentar a respeito dos objetos que cada uma trouxe. Uma das moças começou a chorar. Respeitei este clima de ansiedade que pairava no ar e optei por fazer o momento de compartilhar. Não me arrependo desta escolha, pois saíram ali reflexões e produções riquíssimas.

Uma das meninas, muito emocionada, compartilhou que viu um pouquinho dela mesma no objeto de cada uma e também que este encontro a fez refletir muito sobre muitas coisas. Disse que não é muito boa com palavras mas quis compartilhar um poema que havia escrito, depois de um intenso período de terapia. Leu para nós o poema intitulado “Facetas”.

Compartilhei com o grupo também um poema, o “Eu não sou você; você não é eu” da Madalena Freire (2007)⁴. Li para o grupo e comentei um pouco sobre o que vivemos. Para mim este poema é uma plena personificação da discussão que tivemos hoje.

Uma das participantes teve um insight a respeito do pertencimento enquanto “se escolher” para poder ser quem realmente é. Comentou que sua mãe, na família, sempre foi uma espécie de “para raios” para os grandes dramas e cenas difíceis da família. E quem, em muitos momentos, ela precisava se escolher e era lida como louca pelas outras pessoas, por se priorizar no momento em que tinha crises. Ela disse que percebeu que sua mãe não era egoísta ou louca. Ela só estava se permitindo ser ela mesma, se pertencer e se acolher em primeiro lugar para, justamente, conseguir lidar com as crises que atravessavam aquela família.

Muitas mulheres começaram a compartilhar o momento em que sentiram que se enxergavam independente da visão dos outros. Uma moça compartilhou que o processo de começar a se maquiar ajudou muito ela a identificar e conhecer mais a própria beleza, de forma que ela se diverte e hoje trabalha com maquiagem, tanto para festas quanto para filmagens, etc. Falaram muito sobre o “pertencer” como uma

⁴ FREIRE, Madalena. **A paixão de conhecer o mundo**. São Paulo. Paz e terra, 2007.

forma de “encontrar-se” e aqui, o “encontrar-se” significa escolher a si mesma em primeiro lugar. Escolher a si mesma, cuidar de si mesma, priorizar e tratar a si mesma é uma forma de se pertencer, para este grupo.

Conseguimos fluir para um clima ameno, de acolhimento, bem diferente do da semana passada. As pessoas saíram leves, aliviadas. E também provocadas a pensar no que é o pertencimento, onde elas são bem-vindas, inclusas e onde, internamente, não se aceitam; não há fluidez ou inteireza em poder ser o que é. Foi um dia de muita emoção.

Eu me vi em uma verdadeira aula de empatia e acolhimento, diante das meninas, que prontamente aceitaram mudar a ideia que estavam construindo para fazer uma cena, de modo que a pessoa que explicitou desconforto em usar o corpo fosse contemplada. Não segui o meu planejamento à risca e não me arrependo. Considero que ganhei experiência, aprendizado e bagagem em cada momento que a proposta que eu tenho não é recebida pelo grupo. Faz parte do psicodramatista ter uma capacidade de se flexibilizar e trabalhar com o que é possível no aqui e agora de cada momento.

O dia de hoje trouxe muitas reflexões a respeito do que é o “Pertencimento”, em que momentos nós, mulheres gordas, somos ou não pertencidas à algo: seja um grupo, seja à nós mesmas, seja à um contexto. Algumas pessoas perceberam que pertencem ao “não lugar” e que este é o lugar ideal para elas. Outras perceberam que está tudo bem em não pertencer, de fato, há algo socialmente imposto. Foi um dia de provocações para pensarmos no quanto caber, tanto literal e espacialmente, quanto ideologicamente em algum lugar vale ou não. E quanto o “se escolher” é de fato egoísmo e o quanto é uma forma de genuinamente e verdadeiramente se permitir ser o que é. Sem amarras, limitações, sofrimento ou entraves. As pessoas saíram introspectivas, reflexivas, algumas bem emocionadas. Foi um dia de intensas provocações que com certeza irão reverberar no futuro.

1.9. 4º ENCONTRO DO GRUPO B

Para o dia de hoje só nos restava o tema “Raiva”. Depois de um longo aquecimento, que demorou inclusive por conta do grupo se interessar e querer repetir mais vezes do que eu imaginei o jogo proposto, fiz uma pergunta disparadora: “Tenho raiva do que?”.

As respostas foram: da sociedade; das pessoas que acreditam que são gordas e não são, das pessoas que assumem que sabem o que é bom para minha saúde; de quem me julga só pelo meu corpo; tenho raiva de “I”.

Neste momento algumas pessoas deram risada. Explorei mais esta fala, perguntei se era séria. A pessoa, que chamaremos aqui de “S”, disse que sentia sim um pouco de raiva de “I”, por ela assumir que é gorda e dizer que sofre gordofobia. “I” respondeu dizendo que o número das roupas que ela estava usando, naquele momento, eram 50 e 52.

O grupo então começou um longo diálogo para definir o que é o “ser gorda”. Defenderam que o número do manequim não define se uma pessoa é gorda ou magra e que existe uma outra definição para as pessoas que não se encaixam nem em uma ou outra categoria. Chamaram esta definição de “pessoa não-magra”, para representar aquela mulher que tem um pouco mais de quadril ou busto mas que não passa por dificuldades de acessibilidade em ônibus, aviões, etc. E que também não é hostilizada ou diminuída nas lojas por procurar roupas para si ou tem um atendimento médico tendencioso, que automaticamente assume e infere que a razão de todos os problemas se dá por única e exclusivamente o peso.

“I” disse que mesmo não se sentindo acolhida neste grupo, ela se sente à vontade, especialmente para compartilhar e dizer que se sente gorda, trocar experiências sobre como isto afeta a sua vida. Neste momento o grupo interpolou a fala de “S” e ressignificou-a: a questão aqui não é a raiva por “I” achar que é gorda e não é. A raiva, especificamente, é direcionada às relações de estrutura social que ocorrem para que “I” sofra todo um processo de hostilização a ponto de se sentir gorda e sofrer com o corpo que tem. Houve uma fala mais ou menos assim: “Sinto raiva pois o mundo é tão gordofóbico que faz você, “I”, se sentir gorda. Você entende o quanto isso é opressor e desestimulante? Se o mundo faz com que você “I”, se sinta gorda, o que é que eu sou? Já que tenho o corpo muito maior do que o seu?”.

O “ser gorda” não é definido pelo tamanho de roupa que se usa, pelo quanto as pessoas dizem que você é ou não gorda ou pelos “sentimentos” que existem em relação ao corpo. Uma das meninas pontuou que a expressão “me sinto gorda” a

incomoda, isto pois, para ela, ser gorda não é sobre ter sentimentos, não é sobre se sentir, mas sim sobre ter um corpo, fisicamente, grande.

Contudo, voltando à específica situação de “I”, a raiva no *aqui agora*, ficou claramente deliberada para a sociedade e em especial para os seus primeiros núcleos de construção de papel e de identidade, ou seja, para a sua família, já que foram nestes ambientes em que ela assumiu para si mesma, a partir do reflexo do externo, que ela é gorda.

Fizemos uma reflexão intensa a respeito disto. A respeito das relações abusivas e de poder que se constroem desde a nossa infância e que nós possivelmente normatizamos e consideramos como formas de amor. Afinal, são os primeiros tipos de relações que conhecemos, são de fato as nossas referências. Durante este diálogo, “S” teve um grande insight catártico. Percebeu que a maior raiva que tinha era de sua família.

Uma das participantes fez questão de enfatizar que aquele espaço pertencia sim à “I”, tanto quanto ele pertencia a todas as outras mulheres ali presentes. Ela disse que era importante a presença dela, justamente para que ela conseguisse visualizar a escala de privilégios e opressões às quais ela pertencia. Pedi para que o grupo inteiro reiterasse esta fala, caso fizesse sentido.

Todas disseram, com todas as letras, que queriam a presença de “I” no grupo, justamente para a construção e fluência de uma relação de aprendizado plena entre todas.

Voltando a questão da raiva, uma das participantes comentou que sente muita raiva das cenas e situações que passa, em que duvidam da sua capacidade por conta do seu corpo. Contou o exemplo de quando foi se inscrever num curso de dança, e a atendente ficou surpresa pelo curso ser para ela, e não para a sua sobrinha magra, que estava ao seu lado. Ela comentou que sente raiva dessas situações, das pessoas, mas principalmente sente raiva de si mesma por não reagir nestas cenas e continuar inibida em sua vida a ponto de ter vergonha de comer em público, por exemplo.

Percebendo que o grupo estava bem aquecido, pedi para que escrevessem num papel tudo aquilo que lhes disparava o maior sentimento de raiva. Quando todas fizeram, pedi para que analisassem bem a folha. Pedi para que escolhessem,

dentro de tudo que haviam colocado, aquilo que mais representava a raiva delas naquele momento. Ou, que assumissem uma forma/imagem a partir de tudo que foi elencado. Quando todas mentalizaram isto, fiz um jogo de troca de papéis.

Eu não estava mais, ali, conversando especificamente com as participantes. Mas sim com algo escolhido por elas para representar as suas grandes raivas. Explorei bastante estes momentos, principalmente com técnicas de espelho e duplo.

Das raivas que surgiram, vou tentar brevemente sintetizar aqui as falas principais.

“S” – Apresentou-se como a própria mãe. Disse que sentia muita raiva da filha por ela ser gorda. Entrevistei a mãe de “S” ali apresentada. Perguntei se ela sabia o porquê de ser uma das causas de raiva da filha. Ela se mostrou surpresa e disse que tudo o que fazia em relação à filha e, em especial em relação às restrições de peso dela eram única e exclusivamente para o bem. Neste momento, a expressão mudou um pouco. “S” parecia estar passando por algum processo catártico ou de insight. Perguntei se ela gostaria de continuar a entrevista e ela disse que não. Respeitei e segui para as demais participantes.

“I” – Apresentou-se como a sociedade. Disse que ser gorda tem um preço e que ela cobra “I”. Pedi que “I” então retomasse ao seu lugar e perguntei por que ela se comportava e reagia daquela forma perante uma sociedade que a cobrava. “I” respondeu que é porquê ela quer ser aceita.

Neste momento horizontalizei esta fala e perguntei: mais alguém se identifica com querer ser aceita? Todas, menos “J”, afirmaram que buscam esta aprovação. Aproveitei para emendar a entrevista.

Seguimos com “J”, que se apresentou como “A raiva que tem raiva da raiva”. Perguntei se havia diferença entre ela e a raiva genuína na vida de “J” e esta afirmou que sim. Esta “raiva da raiva” faz com que “J” ataque e maltrate pessoas próximas. Já a raiva genuína simplesmente vem e vai, naturalmente, de acordo com os contextos e situações que “J” passa.

Perguntei se esta raiva dominava “J”. A resposta foi afirmativa. Perguntei se havia uma vontade de crescer. A resposta foi que não havia mais potencial para crescer ali. Pedi então para que “J” concretizasse esta raiva em alguma parte de seu

corpo. Ela prontamente respondeu que esta raiva a controla, domina e ataca através das fortes crises de gastrite que ela tem.

Perguntei se esta raiva tinha somente feito coisas destrutivas para “J”. A resposta novamente foi negativa. Disse que fez com que “J” descobrisse a verdadeira liberdade.

Perguntei se simplesmente surgir ali fazia com que a necessidade de destruir as coisas diminuísse. A resposta também foi afirmativa. De alguma maneira, “J”, ali mesmo, estava mais aliviada ao simplesmente poder interpretar, dar voz a esta “raiva destrutiva”. Perguntei se ela estava satisfeita naquele momento e se sugeria alguém para dar continuidade às entrevistas. Neste momento ela sugeriu que eu mesma fosse a entrevistada.

Perguntei se esta era uma vontade do grupo. Todas se interessaram e gostariam de saber qual era a minha raiva. Neste momento, troquei de posição. Assumi uma cadeira diferente, deliberando que sai ali do meu papel de diretora. Abri para que todas do grupo me entrevistassem.

Comecei contando sobre a raiva que sinto de mim mesma, em especial por acontecimentos que não posso mudar e estão no passado. Logo em seguida, me questionaram o que desencadeou esses sentimentos. Contei brevemente a respeito da maneira abrupta e inesperada da qual minha mãe morreu e que, nesta época, eu era uma adolescente muito mimada e um tanto rebelde.

Tenho raiva de mim mesma até hoje por conta disto. De certa forma não consigo me perdoar e, claro, gostaria de ter feito tudo diferente. Ter sido uma filha mais presente, mais grata e amável. Foi especificamente neste período em que ganhei muito peso, assumi o corpo gorda que possuo hoje. Não sinto, particularmente, raiva, deste acontecimento. Contudo, penso que o ser gorda, no aqui e agora, começou, já nesta relação frágil cujo elo físico se desfez. Perguntaram também se a raiva que sinto de mim mesma ocasiona algum sintoma físico em mim. Compartilhei com elas que tenho um problema num dos ouvidos que está atrapalhando muito a minha audição e capacidade de concentração.

Seguimos para outras participantes. Uma moça estava aquecida. Pediu para ser entrevistada. Assumi a cadeira anterior onde eu originalmente estava. Começamos a entrevistá-la.

“C” – Apresentou-se como a sua própria omissão. Ela sente raiva quando paralisa nas situações de gordofobia, de abuso, de destrato que ela mesma vive ou nas cenas cotidianas que vê ocorrendo ao redor, com outras pessoas. Perguntei se ela se recordava há quanto tempo estava presente na vida de “C”. Ela contou uma breve história onde foi repreendida por sua mãe, quando tinha cerca de três ou quatro anos. Durante o decorrer da entrevista, “C” reconsiderou e ela mesma mudou sua apresentação. Disse que sua raiva não era por conta da “Omissão” em si. Sua raiva era na verdade pelo medo. E especialmente pelo medo de cenas futuras, medo do desconhecido, medo de sentir dor. Neste momento horizontalizei para o grupo. “C” já muito emocionada, ouviu algumas histórias das colegas, que compartilharam sentir medo por antecipação, medo de falhar, medo de não corresponderem às expectativas.

Perguntei para o grupo todo, de que formas cada uma ali expressava ou canalizava toda essa energia acumulada, que se manifestava tanto como medo, quanto como ansiedade ou raiva. As respostas que vieram: “eu escrevo”; “eu desconto em mim”; “eu me isolo”; “eu corro”; “eu leio”; “eu vejo filmes”; “eu produzo, me conheço”. Falamos um bom tempo aqui sobre caminhos possíveis para se canalizar estas angústias, de modo a controlar o quanto elas são protagonistas nas nossas vidas ou não. Falamos muito sobre possibilidades saudáveis de transformação destes sentimentos.

Por conta deste tempo e o próprio início de encontro, que já havia tido parte do tempo consumido no aquecimento, decidi recontratar. Além, é claro, do fato de todas as pessoas estarem muito mexidas, cada uma lidando com as expressões e manifestações que surgiram em cena tanto quanto as que ainda haviam escrito e guardado para si mesmas.

Ter um espaço para tratar e lidar com estes incômodos todos é fundamental e libertador. Mas também demanda muita energia, tempo, dedicação e inteireza de todos os participantes. Tanto eu, quanto as pessoas estávamos nitidamente cansadas. A carga emocional do encontro de hoje foi a mais intensa entre todos os encontros que vivenciamos. Vale ressaltar que tivemos cenas e momentos fortíssimos até então.

Considerando todos estes fatores, recontratei com o grupo, tendo em vista que já havíamos passado do tempo combinado. Perguntei se tudo bem para elas sairmos com um incômodo. Abri o espaço do próximo encontro para nos dedicarmos à possibilidade de expor, ou não, as raivas e personagens que ainda não apareceram. Disse que tudo dependeria do nosso próprio grupo, do clima, do ambiente e necessidades protagonicas daquele momento. Todas concordaram. Tendo isto claro, encerramos o encontro.

Embora não tivéssemos feito aqui um momento de compartilhar formal, algumas mulheres colocaram que se sentiram contempladas pelas entrevistas que vieram das colegas. Disseram que a raiva em si já nem fazia mais tanto sentido ou tinha a mesma intensidade; Concordamos, entre todas, de sair com o que foi vivido aqui, para que cada uma pudesse levar estes incômodos “entalados” na garganta e os transformassem com outros recursos, tanto internos quanto externos, de modo que o compartilhar da vivência como um todo ficou também para a próxima semana. Sob a premissa e esperança de todas estarem mais aliviadas do clima tenso que personificar e/ou pensar sobre as raivas que nos consomem provocou.

Nem todas tiveram a oportunidade de personificar as raivas que haviam imaginado. Sendo assim, limitada pelo tempo e pelo próprio desgaste que as cenas que vivemos nos trouxe, rearranji o contrato. Perguntei se o grupo concordava em sair com aqueles incômodos no ar e se, tudo bem, para todas, deixarmos para o próximo encontro a oportunidade de quem quisesse e estivesse à vontade e aquecido para tal, trazer e personificar suas raivas. As meninas concordaram. Muitas disseram que só de ver e ouvir as histórias das colegas, já se sentiram de certa forma contempladas e a própria raiva em si havia se desmistificado e dissipado. Não havia mais tanta tensão e poder no que elas imaginaram. Combinamos que definiríamos no “aqui e agora” do próximo encontro se ainda houvesse uma necessidade de se expressar as raivas que foram imaginadas ou se poderíamos passar para o momento de proposta de encerramento formal dos encontros. Todas concordaram em sair com aquele incômodo que o momento da dramatização havia trazido. Entramos num consenso de que faz parte do se pensar e se explorar no mais íntimo do que o “ser gorda” pode trazer para cada uma.

Foi sem dúvidas um dos dias mais difíceis para mim enquanto diretora e psicodramatista pois os dramas do grupo também me pertencem de alguma forma. O clima oscilou muito. Viemos de um aquecimento engajado, descontraído, gostoso, para um momento onde os problemas com “I” puderam ser revelados, falados sem pudor e, de certa forma, tratados, a ponto, inclusive, de que eu pudesse perguntar para o grupo todo, na frente de “I” se elas queriam que esta participante saísse do grupo e a resposta imediata ser negativa.

O grupo estava plenamente envolvido. Vivemos diversas emoções no encontro de hoje. Fomos de alegria, euforia, sentimento de alívio, expurgação, reconciliação para um denso provocar, lidar com aquilo que incomoda, personificar as raivas, a dor, aquilo que carregamos no mais íntimo e que por muitas vezes não queremos sequer reconhecer e/ou lidar. O grupo estava entregue, comprometido com todos os momentos e propostas. A dinâmica grupal e a sociometria novamente me comprovam que este grupo é extremamente sensível e intenso.

O encontro de hoje foi um dia de nos desarmarmos perante umas às outras, diante, inclusive, daquela que causa incômodo e que por alguma razão gera distúrbios, é vista como um algoz por algumas.

Foi um dia de intensa provocação e reflexão dos próprios comportamentos que cada uma teve em campo tenso. Eu mesma saí impactada, emocionada, mas ao mesmo tempo minimamente satisfeita com o que consegui, embora, claro, esteja ainda muito distante das minhas cenas desejadas. Foi ingenuidade minha imaginar que conseguiríamos facilmente expor, tratar, lidar e ressignificar as raivas que cada uma ali traz consigo por conta do corpo que possui. Afinal são grandes marcas que compõem a história e trajetória de cada uma.

Foi um encontro memorável, de “auto-aprendizado”, eu diria, sobre cada uma a partir do momento que se expõe e reconhece suas próprias fraquezas.

1.10. 5º ENCONTRO DO GRUPO B

Vieram apenas quatro mulheres. Duas delas haviam avisado apenas com algum tempo de antecedência ao encontro que não conseguiriam vir e duas avisaram com poucos dias de antecedência.

Comentei qual seria a proposta do dia de hoje: o de fecharmos uma mala de uma viagem que fizemos em grupo. Neste momento as meninas ficaram divididas. Havia um clima de tensão, algo não estava sendo dito.

Houve uma consideração sobre chamarmos todas as meninas para encerrarmos esta viagem. Disseram que não faria sentido finalizar este processo, que foi feito em grupo, se não estivessem todas do grupo presentes. Comentei que poderíamos, então, reorganizar o encontro de hoje e usá-lo para formalizar um convite, para que todas que não estavam pudessem vir. Contudo, ressaltai que isto iria além do nosso contrato e que o perigo do grupo e do próprio processo de encerramento em si ficarem ainda mais desfalcados era real.

Novamente ficaram divididas. “S” deliberadamente queria fazer o encerramento com quem veio. Já as outras meninas queriam criar uma oportunidade, de modo que todas estivessem presentes para fechar a mala.

A participante “I” foi uma das que não veio. Cerca de meia hora antes de começarmos o encontro, ela havia enviado, no aplicativo de mensagens do grupo, algumas mensagens justificando o porquê de não ir para o nosso encontro.

Ela comentou que embora tivesse compreendido as diferenças entre pressão estética e gordofobia e, que apesar do grupo ter dito claramente que ela era bem-vinda, ela não se sentiu à vontade para continuar. Disse que preferia se preservar.

Isto gerou extrema revolta por parte de “S”, especialmente porquê no último encontro todos os incômodos puderam ser explicitados e, a retratação, específica de “S” para com “I” foi feita. Tivemos, inclusive, uma cena no como é onde ambas se davam as mãos, depois que “S” fez o seu desabafo sobre odiar o sistema e a forma como se a estrutura social fazia uma pessoa como “I” odiar o próprio corpo e acreditar fielmente que é gorda.

Seguiu-se, então, o que eu considero uma cena catártica, no plano do como se protagonizada por “S”.

Não foi uma dramatização, pois não foi no campo do “com se”. Não tivemos as formalidades e nem pudemos exercer a saúde trocando de papéis ou usando as técnicas do psicodrama para buscar outras possibilidades. Contudo, acredito que o fato de uma das participantes ter perdido o controle, foi, sim, uma resposta nova,

disparada por uma das mulheres, mas adotada e validada pelo grupo ali constituído, a partir do momento que, em prantos e tomada pela raiva, a mulher fica muito incomodada quando falamos sobre a participante “I”, especialmente quando pensa-se se devemos incluí-la ou não caso o grupo opte por se encontrar num outro momento para fechar a mala desta viagem em grupo.

Penso que esta pergunta é sim um gatilho, em especial para mulheres gordas que claramente sofrem com gordofobia, preconceito, têm dificuldades de firmar compromissos, seja em relacionamentos amorosos ou em empregos, deliberadamente por conta do corpo que possuem. É doloroso, estar neste corpo, e ouvir de uma mulher que claramente não passa por isto, que ela é gorda pois “sofre muito para encontrar calças”, como foi a fala de “I” no primeiro dia dos encontros. E entendo, especialmente, os gritos de raiva e angústia de “S”, já que ela revelou que seu maior sofrimento por ser gorda advém da relação com sua mãe, que sempre foi muito tóxica e controladora; monitorando tudo o que ela fazia e não admitindo a ideia de que ela poderia ser feliz tendo o corpo que têm.

“S” perdeu o controle, expurgando e podendo gritar com todas as letras tudo aquilo que incomodava na relação dela para com “I”. Disse que se sentiu traída, que “I” foi extremamente egoísta e desonesta ao simplesmente enviar uma mensagem pouco tempo antes de começarmos o encontro, anunciando que não iria por não se sentir bem-vinda. Já que no último encontro o desconforto pode ter voz e, em especial, na relação de “S” e “I”, foi convertido a tal ponto que, elas deram as mãos e o grupo pode deixar claro que não sentia raiva especificamente de “I”, mas sim de toda a estrutura social que fazia que uma pessoa como “I”, cujo corpo não é gordo, uma pessoa que deliberadamente não passa pela gordofobia, pelos problemas de acesso à saúde e empregos, uma pessoa que não passa por discriminação de nenhuma forma por conta do corpo, também acredite que é gorda e sofre com estes mesmos problemas.

“S” estava, agora, chorando, um pouco ofegante, mas aparentemente aliviada após ter dito, de maneira abrupta mesmo, tudo o que sentia e como, para ela, era ridículo, depois de todo o trabalho feito, o grupo ainda cogitar incluir “I” para o encerramento formal daquele processo.

Perguntei qual era a sua vontade naquele momento e ela disse que era de ir embora.

Perguntei às demais como elas estavam, como se sentiam com aquele relato. Todas compactuaram que gostariam de fazer o encerramento mas, que por outro lado, também sentiam este incômodo, especialmente por conta do clima que “I” havia gerado, através das mensagens de texto. Disseram que entendiam a ideia de encerramos o ciclo com o fechamento da mala, mas, que devido às circunstâncias e em respeito a dor de “S” naquele momento, não havia clima para tal.

Sendo assim, deixei a mala aberta. Disse que a imagem estaria sempre ali, que elas poderiam levar estas malas, com tudo aquilo que carregaram até aqui, tudo o que gostariam de deixar, tudo o que levavam desta viagem em grupo. Toda a simbologia estava ali, para elas. Elas poderiam ponderar e fazer este processo de descartar e guardar, sejam coisas, objetos, cenas, sentimentos, tudo, em outro momento. Cada uma pensando especificamente sobre como este processo de cinco encontros influenciou, incentivou, desmotivou, enfim, reverberou na vida de cada uma.

Contei também sobre a ideia de deixarmos uma lembrancinha para cada uma. Entreguei um presente singelo, um marca texto junto a um pequeno bilhete com dizeres especiais para cada uma. Agradei muito a participação de todas no projeto e deixei claro que estaria sempre disponível para todas.

Nos despedimos, de modo bem mais frio do que em relação à despedida do grupo A, contudo, foi o encerramento que aquele grupo, neste aqui e agora, precisava.

Os sentimentos que pude identificar, no clima do grupo, eram de incômodo e frustração. Em relação à minha postura, considero que optei por esta “não reação” diante de uma explicitação de dor protagonizada por uma voz claramente oprimida por eu também ser, além de psicodramatista, a mulher gorda. Eu sei o que é sofrer o preconceito, eu conheço a dor que este grupo traz. E eu sei que a mulher que reverberou ali, a ponto de ter ali a sua cena de síncope de raiva e frustração, precisou de muita coragem, precisou resgatar muita voz oprimida em diversos momentos em que o silêncio e o “abaixar a cabeça” foram a saída não saudável, mas possível. Receber o não e ter este confirmado pelas participantes me fez

entender e respeitar, também, o local delas enquanto mulheres distintas das outras, socialmente, por conta do corpo que possuem. São mulheres em momentos distintos de vida e de entendimento das relações para com os próprios corpos.

São diversas questões a respeito da sociometria e sociodinâmica do grupo e do momento em que elas se encontram, no sentido de preparo para lidar com as diferenças. Sendo assim, considero que fiz o que foi possível. E o possível, aqui, não foi de encontro ao que eu desejava ou às minhas expectativas para com este grupo. Embora este grupo, em particular, tenha tido um último encontro num clima tenso e não tenha caminhado para uma resolução, considero que houve, sim, mudanças. Talvez, naquele momento, poder dizer não à minha proposta fosse uma forma de se empoderar e se afirmar para este grupo.

6 CAPÍTULO CINCO - FRUTOS DOS ENCONTROS

Não cabe aqui colocar um juízo de valor em relação a como nasceram e se desenvolveram os dois grupos, afinal, cada um teve uma trajetória e caminhos percorridos diferentes, embora o tema comum fosse o de se explorar o que é o “ser gorda”. Fica, inclusive, muito pobre reduzir toda esta experiência em “o grupo que deu certo” e “o grupo que não deu certo”, pois a própria concepção de sucesso, aqui, é extremamente dúbia e relativa.

É claro que eu, enquanto diretora psicodramatista, tinha expectativas para com ambos os grupos. Contudo, faz parte do eterno vir a ser psicodramatista, aprender a lidar com o que se espera em contraposição com o que é possível a partir do que o grupo pode produzir.

Logo no primeiro dia, com os dois grupos, já é possível traçar um paralelo entre o grupo A e B a partir dos dados que estes trouxeram com a investigação sociométrica. De acordo com a sociometria do grupo A, este estava mais apto a sobreviver a si mesmo, trazer respostas novas, mais empoderado, etc. Isto pois, de todas as participantes presentes, apenas duas disseram ainda ter dificuldades em aceitarem o corpo gordo. Já o grupo B era composto por mulheres que, majoritariamente, não estavam felizes com o próprio corpo. Este grupo demandava muitos cuidados, havia um pedido implícito por acolhimento. Recordo-me de, em mais de um momento, ver as meninas se referindo aos encontros como “terapia”, por

mais que fosse enfatizado e lembrado em diversos momentos que a proposta não era ali de fazermos um contrato de atendimento processual com foco específico no cuidado e tratar das participantes. Temos aqui um primeiro dado extremamente significativo e potencialmente revelador sobre o porquê cada grupo teve as escolhas de temas que teve e, conseqüentemente, viveu seus desfechos específicos.

Tenho dados que pude extrair da sociometria de ambos os grupos para me apropriar de uma possível resposta sobre o porquê, o grupo A conseguiu caminhar para um processo resolutivo e o grupo B não conseguiu trazer uma resposta resolutiva para o que é o “ser gorda”. Como Moreno diria, o grupo B não “sobreviveu” a si mesmo, a partir do momento em que as diferenças entre corpos foram explicitadas, em especial as diferenças entre uma pessoa com problemas sobre o “ser gorda” psicologicamente, mas não fisicamente para com as outras mulheres que são, fisicamente e explicitamente, gordas.

Em relação às propostas de dramatização e construção de cena, o grupo B foi o que mais apresentou resistências. E embora não tenha se proposto a vivenciar todas as experiências psicodramáticas que eu queria propor, o próprio fato do grupo conseguir chegar numa resposta negativa para às minhas propostas, é também, extremamente significativo e de certa forma empoderador, tendo em vista que é um grupo composto por mulheres mais fragilizadas, que precisam de apoio e possivelmente mais tempo para trabalhar e ressignificar o que é o “ser gorda”. Isto é evidenciado pela sociometria feita no primeiro dia e também pelas experiências no decorrer do processo, tais como a “S” não conseguir aceitar “I” no grupo, ou “L” não conseguir agredir ou reagir aos seus algozes em cena, mesmo quando incentivada por mim. Estes fatos revelam que as meninas são mais passivas para com as suas dores e ainda não conseguem ressignificar ou transformar a forma de lidar e reagir às ofensas e ataques que sofrem diariamente contra seus corpos.

Este grupo claramente é mais fragilizado, precisa de cuidados, demanda um processo mais intenso e aprofundado, também com terapia. Os temas escolhidos também explicitam isso: “Abuso”; “Raiva” e “Pertencimento”. Não é preciso ir muito longe para perceber que o grupo tem muitas cenas impactantes, há muito “mal estar” acumulado. Para mim ficou eminente uma necessidade de desabafar, de tentar extravasar toda a dor que estas meninas passaram e passam por terem o

corpo que têm. E, quando provocadas a reagirem, no contexto dramático e protegido, mesmo assim elas paralisavam. Em alguns momentos, quando se viram ancoradas umas sob a companhia das outras, conseguiram trazer alguma resposta aos seus símbolos de opressão.

Em contra partida, temos o grupo A, que elegeu os temas “Como me veem/Como me vejo”; “Sexualidade e Relacionamento” e “Militância” para dramatizar. Temas muito mais voltados para perspectivas do âmbito social, que deliberadamente tratam do empoderamento e da autoestima muito mais voltados para uma ideia de que já houve um processo de auto-acolhimento, auto-abraço, aceitação e amor pelo corpo que se tem. É como se as meninas do grupo A estivessem numa outra etapa de vida, num outro momento, diferente das do grupo B. E mesmo as que declararam, no grupo A, não estarem bem resolvidas com o próprio corpo, conseguiram dar um salto gigantesco para um caminho de aceitação e acolhimento de si. Espelhadas e incentivadas pelas mulheres que se declararam bem resolvidas.

O grupo B é mais oprimido, há uma postura de omissão e desprezo a elas próprias muito mais presente do que no grupo A. O estigma no grupo B é muito poderoso, entranhou-se de tal maneira que realmente compõe a identidade destas mulheres, resultando consequentemente numa depreciação de si muito grandes. O grupo B traz consigo muita revolta, muita raiva. Isto é claro só pelos pedidos de dramatização. E claro, a presença de “I” neste grupo, uma mulher que explicitamente não é gorda, mas que se vê e declara enquanto gorda, causou mais desconforto e possivelmente gerou mais revolta. Tendo tudo isto posto, considero que elas poderem negar a minha proposta no último encontro foi uma forma de trazer uma resposta nova, tendo em vista que em outros momentos e vivências tivemos nitidamente cenas onde as meninas paralisavam diante da possibilidade de trazer uma resposta nova para/com seus algozes em cena, suas imagens de abuso, etc.

Foi uma resposta nova, contudo, não acredito que foi a resposta mais saudável. Em especial por se tratar do último encontro. A negativa ao “fechar a mala”, o “não querer se despedir” e a própria ausência de mais da metade do grupo revelam, também, a fragilidade e complexidade de emoções e concepções que

atravessam o grupo B. Moreno sabiamente avaliaria que algumas pessoas do grupo B não sobreviveram ao grupo e nem a elas mesmas.

Em mais de um momento, recomendei para ambos os grupos que buscassem outros espaços e formas de se autoconhecer. Comentei muito sobre o meu processo de formação em Psicodrama no nível I. Conteí que desde o início do curso nos é recomendado fazermos terapia com profissionais psicodramatistas. Indiquei que fossem conhecer os trabalhos da SOPSP, por mais de uma vez, para ambos os grupos.

Cabe aqui também um breve recorte e análise específica do fenômeno que tivemos de desentendimento entre “I” e “S”, ambas participantes do grupo B:

“I” no primeiro dia relatou ter sido gorda na infância e o pontuou o quanto isto afetou a construção da subjetividade dela. Compartilhou que isto foi tão forte a ponto dela ainda ter uma “cabeça gorda”, como ela mesma intitulou. O medo de ter um corpo gordo é tão real, brutal e eminente que ela nunca conseguiu se aceitar. E até hoje se apresenta como uma mulher gorda, com dificuldades de se aceitar. Comentou que sempre teve distúrbios alimentares e que, ela poderia pesar 35kg ou 130kg; em quaisquer que fossem as circunstâncias, ela se veria como uma mulher gorda. A busca de “I” foi por acolhimento, colo, um grupo de cunho terapêutico, tanto quanto a busca das outras meninas. Contudo, as outras mulheres não conseguiram aceitar esta busca, pois as diferenças de corpos eram evidentes. A pressão estética, aqui, fez-se tão intensa e presente na vida de “I” que ela simplesmente incorporou e adotou para si que ela é uma mulher gorda, e, conseqüentemente, possui todos os atributos que este estigma traz socialmente. “I” simplesmente não considerava a possibilidade de não ser gorda. Ela se mostrou aberta e compreensiva, sentiu inclusive a necessidade de se justificar no quarto encontro, chorou e deu as mãos para “S”, a pessoa que teve coragem de apontar que ela, ali, diferente das outras mulheres, não sofria gordofobia, mas sim pressão estética.

Já “S” apresentou-se como uma mulher gorda e que sofre intensamente com todos os efeitos da gordofobia. Não é aceita pela sua família e tem uma relação

especialmente difícil com sua mãe, uma mulher magra que não consegue conceber a ideia de que a filha seja feliz com o corpo que tem.

Compartilhou que além das humilhações diárias em espaços públicos, como ser motivo de chacota ou preterimento, não passar em catracas e sempre ser motivo de piada quando vai se alimentar, sua mãe faz uma verdadeira perseguição e literalmente a culpabiliza e condena por todos os problemas que ela tenha, sempre incutindo que se ela não fosse gorda não teria estes problemas.

Contou que desenvolveu bulimia para tentar perder peso e foi forçada, pela mãe, a tomar diversos remédios de procedência duvidosa e sem acompanhamento médico, em nome do que a mãe afirmava ser “o bem de sua filha”.

Tenho aqui duas hipóteses sobre o fenômeno que ocorreu e que fez com que este grupo se encerrasse abruptamente. “I” pôde representar, para “S”, toda a imagem de seu algoz. Pôde representar uma série de traumas e dores que ela sofreu. Para “S”, “I” se declarar gorda é uma verdadeira afronta já que “S” considera que “I” não sabe o que é e nem viveu metade das angústias e sofrimentos pelos quais “S” teve que passar por conta do corpo.

A raiva pela qual “S” foi tomada pode, também, ser explicada por um possível sentimento de traição, já que vieram apenas quatro das nove participantes. É possível colocarmos a hipótese de que se passou um pensamento mais ou menos nesta linha: “eu sofri na semana passada, chorei, consegui expurgar minhas raivas, vi e entrei em contato com sentimentos densos, profundos e difíceis de lidar das minhas colegas, todas nós nos comprometemos; nos emocionamos, nos expusemos aqui. E agora elas não aparecem para encerrar este ciclo comigo?”. Considerando minha própria experiência e aprendizado nas aulas de Psicodrama, posso afirmar que é comum, quando, num dia, tocamos em temas difíceis, doloridos e intensos, no próximo encontro o grupo precisar de um tempo, um “respiro”. Vi, diversas vezes, e inclusive fui uma das que respondeu ao encontro seguinte com um esvaziamento, uma ausência, quando os temas eram muito intensos ou difíceis de lidar. Há uma ideia inconsciente aqui praticada, até pelo próprio instinto de proteção e preservação do grupo, que, após um momento difícil, é melhor cada um se recolher e tirar um tempo para si, focando em outras coisas, descumprindo o contrato de encontros

processuais, esvaindo-se e focando a mente e as energias em outras coisas. Há um pedido explícito por um “relaxar”.

Definitivamente, se eu pudesse refazer ou propor em novas circunstâncias este projeto, prioritariamente não o moldaria num formato de cinco encontros. Reconheço agora que a proposta dos cinco encontros foi muito mais para se adaptar e facilitar o meu trabalho enquanto psicodramatista investigadora, pesquisadora e redatora desta monografia do que como uma estratégia para favorecer o desempenho e desenvolvimento dos grupos.

Também descarto a possibilidade de fazer este trabalho novamente sem a parceria de pelo menos um/a ego auxiliar.

O Projeto EmpoderArte foi uma pequena provocação para que mulheres pensassem no “ser gorda” e como isto diretamente se relaciona com a autoestima, autoconhecimento, autoimagem e autoconfiança delas, compondo assim a sua identidade. Foi um empurrão provocativo, que com certeza se melhor desdobrado e desenvolvido num formato processual, geraria muito mais frutos, reflexões e transformações. Tanto internas quanto da própria postura da vida de grupo, do processo de ser e viver-se em grupo.

7 COMPARTILHAR: SOLILÓQUIOS DA DIRETORA

Foram muitos os desafios, cenas temidas e questões que me provocaram durante o processo de atuação como diretora dos grupos do EmpoderArte. Foram as minhas primeiras direções totalmente sozinha, sem ego auxiliar formal, no máximo uma pessoa emergente que se disponibilizava a me ajudava na co-construção das cenas. Senti muita falta de uma parceria, alguém para poder dividir também os medos, os desejos, os erros e acertos durante o processo de vivências grupal. Nos tantos “aqui e agora” que foram explorados.

Foi um desafio trabalhar com grupos de mulheres gordas, focar em cenas e questões que atravessam diretamente a identidade, autoestima, estigmas e a existência da mulher gorda pois eu sou a mulher gorda em si. Eu sou e componho parte dos grupos que formei. O maior desafio, sem dúvidas, foi conseguir me inteirar no papel de diretora psicodramatista quando os temas e cenas que emergiam tocavam-me tão profundamente. Eu sou as meninas que ali sofrem. Eu sou a dor, o

estigma, o medo, a ansiedade, as descobertas, a sexualidade, os devaneios, a militância, a raiva, o abuso, a luta diária com a sociedade gordofóbica. Eu sou a mulher gorda. Eu sou meu público alvo. Minha própria inspiração para este trabalho e também fonte de estudos.

Demorei muito mais do que o quanto havia me planejado para processar os encontros. Era difícil entrar em contato direto com as intensas cargas, tanto emocionais quanto de informação, que cada encontro propiciou, tanto para o grupo quanto para mim. E claro, o meu senso crítico e o meu julgamento, muitas vezes punitivo, me atrapalharam muito para que esta etapa de construção do trabalho se consolidassem de maneira fluída, sem tantos entraves. Digo, sem pudor algum aqui, que escrever esta monografia foi um desafio imenso e dar conta desta tarefa foi extremamente terapêutico. Pois só o fiz depois de muito trabalho interno, olhando e lidando com as minhas próprias fraquezas. Tive que baixar a guarda, o julgamento e diminuir o peso que as minhas autocríticas têm sobre mim mesma para conseguir processar todos os encontros sem depreciar o meu trabalho, sem me diminuir enquanto psicodramatista, sem fantasiar ou contar nem amais e nem a menos do que de fato ocorreu, para trabalhar aqui livremente com os fenômenos grupais que se manifestaram sociodinamicamente. E destituir-me das minhas próprias limitações, que tanto me tomam na forma de ansiedade ou sofrimento foi também extremamente empoderador, libertador e terapêutico. É incrível a genialidade de Moreno em conseguir nominar a quantidade de fenômenos que ocorrem num encontro, numa troca de olhares, num gesto.

Posso dizer sem modéstia alguma que o projeto EmpoderArte foi sim um espaço que as participantes encontraram para ter acolhimento, receber empatia, tele. Como o próprio nome sugere, foi uma ação que propiciou o empoderamento de si e da força de grupo a partir das suas relações. E embora eu exercesse neste projeto um papel diferenciado, sem dúvidas estou sofrendo os efeitos dele até agora. O próprio fato de conseguir escrever esta monografia é a prova crucial disto, pois para tal eu tive que me acolher, me libertar das minhas amarras e limitações, me permitir experimentar enquanto psicodramatista, me desfazer das minhas expectativas para com os grupos e lidar com o emergente, com o “como é” dentro do “como se”. E para tal não existe receita, posso ler o quanto for de tantos mestres

que já discorreram sobre os trabalhos com Psicodrama, isto jamais compensaria as minhas horas de voo e de aprendizados que só se dão, de fato, com a prática.

Fazer este trabalho, então, foi um processo de empoderamento, apropriação e valorização interno, daquilo que eu sei que tem potencial e é positivo. Foi validar as minhas ações e escolhas enquanto diretora psicodramatista, além de claro, olhar para mim mesma a partir das provocações feitas em relação. Reconhecer o quanto de mim há ou não nos grupos, o quanto os fenômenos, cenas, o quanto os insights e catarses vividos nos encontros diretamente me refletem, me traduzem ou me repelem. Tive que passar por todo o processo que propus para as mulheres do projeto para conseguir escrever e discorrer sobre o trabalho: olhar para mim, tanto para aquilo que lido bem quanto para aquilo que não gosto de lidar. Tive que me acolher, me cuidar, me amar, de fato, para me permitir escrever livre de amarras e julgamentos. Escrever, então, me gerou, ao invés de sofrimento, uma plena sensação de liberdade, prazer e devoção.

Precisei de muita calma em diversos momentos para não sabotar ou comprometer todo o trabalho nas vivências. Compreendo que só consegui tal feito pois me lembrei das várias aulas de supervisão que tive no curso de Psicodrama da PUC, onde aprendi muito sobre o quanto o silêncio também é revelador e fala a respeito de um grupo.

O que me deu tranquilidade para seguir com o trabalho também foi ter me emancipado um pouco do medo de entrar em um psicodrama com foco psicoterapêutico. Recordo-me que durante o processo de supervisão, isto havia sido uma grande questão para mim, pois os grupos que eu dirigia tinham uma tendência a querer compartilhar cenas particulares e sempre entravam em discussões de cunho muito íntimo. Nunca esqueço do momento em que aprendi que tudo bem o meu grupo ter um perfil de “auto ajuda”, desde que a proposta aqui seja a de se aprender um com o outro, a respeito das tantas questões que nos atravessam diariamente.

Os encontros foram grandes negociações entre o “não quero dramatizar” e o desejo por respostas novas. Reconheço que em alguns momentos adentrei sim ao território fantasiosamente tido como proibido para mim. Percebi a necessidade de cenas reparadoras, em alguns momentos, para pessoas que protagonizaram

questões extremamente disparadoras e mobilizadoras para o grupo todo. Dentro do território do que era possível naquele momento, considero que tive um bom trabalho e desempenho. Contudo, penso que em alguns momentos, cedi facilmente aos “nãos” que me eram apresentados. E isto, num primeiro momento, me fazia repensar o meu papel enquanto diretora e se eu realmente estava conduzindo bem os grupos. Depois, porém, percebendo a discrepância entre os trabalhos, os caminhos tão diferentes para os quais foram parar dois grupos cuja proposta era o de explorar o que é o “ser gorda”, penso que foi uma das melhores decisões que pude ter, ao simplesmente respeitar o “não”, a negação e ao “não quero dramatizar”. Isto pois, é também empoderador e libertador poder falar não para algumas coisas. Acredito que isto foi terapêutico e ponto de grandes reflexões para ambos os grupos.

A maior conquista e realização que pude ter com este trabalho e processo tão intenso se expressam, sem dúvidas, no desejo que algumas meninas têm de criar uma frente coletiva com o nome do projeto, intitulada “Coletiva EmpoderArte”, cuja proposta é realizar trocas das mais variadas áreas de saber possíveis, juntando mulheres de todos os credos, cores, etnias, regiões e contextos de vida para rodas de conversa, produção, criação, experimentação e aprendizado. E, por que não, se exercitarem também psicodramaticamente neste formato?

Se minhas expectativas eram as de que estas mulheres pudessem se desfazer dos estigmas do que é o “ser gorda”; se meu maior desejo era o de que a palavra gorda deixasse de carregar todo o peso negativo e estigma que ela possui, se meu maior desejo fosse o de propiciar um espaço de libertação e emancipação para estas mulheres, o processo de pensar, planejar e propor o EmpoderArte para ambos os grupos foi, para mim, duplamente poderoso, libertador e catártico.

Me vi também aprendendo com ambos os grupos e questionando minhas próprias inseguranças, meus medos. Me vi comprando a ideia de que o projeto é bom, a ideia é boa e de fato ajudou e fez diferença na vida de pessoas que puderam vivenciá-lo. Toda a trajetória, desde o seu esboço até a finalização desta monografia foram de intensos e marcantes aprendizados, tanto em relação ao “ser gorda”, às respostas, anseios e dúvidas que carrego, bem como para a sustentação de amor, respeito e acolhimento desta diretora psicodramatista, agora não mais aluna mas eterna “aprendente” que lhes escreve.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Qualquer forma de expressão pode ser terapêutica. Não é terapia, mas é terapêutica e empoderadora. Apropriar-se das cenas e poder trazer soluções e respostas novas é atribuir novos sentidos e significados para aquilo que nem sempre tem ou teve respostas.

Em relação ao convite para se repensar o que é o “ser gorda”, é claro que o que aqui está implicado consiste numa ressignificação do tão cruel e cristalizado estigma social que se tem a respeito do corpo gordo, que diariamente é diagnosticado por leigos como doente, fruto de um estilo de vida não saudável, sedentário ou com muito sofrimento.

O que eu promovi nos dois grupos foi um espaço de contracultura, a partir do momento que convido as mulheres a olharem para si mesmas e aprenderem, umas com as outras, sobre as diferentes maneiras de se existir e resistir enquanto mulher gorda.

Sem dúvidas, é possível fazer um paralelo entre os dois grupos que tive a oportunidade de dirigir. Há alguns dados revelados aqui já no primeiro encontro, com a sociometria do grupo: o grupo cuja minoria das participantes menospreza o próprio corpo foi o grupo com mais engajamento às propostas, foi o grupo que começou com a ideia da criação de uma coletiva e é o grupo que teve uma sociodinâmica favorável, com respostas e aprendizados mais frutíferos sobre o “ser gorda”. É o grupo com intenções de seguir com outros projetos, é o grupo que demandou e trabalhou psicodramaticamente o tema “Militância”.

Já o grupo com pessoas menos empoderadas, menos bem resolvidas e com mais dificuldades de lidar com o estigma do “ser gorda” foi o grupo que terminou de maneira pouco saudável. Foi o grupo que não aderiu à proposta de fecharmos a mala da viagem em grupo, foi o grupo que teve uma desistência e se desdobrou muito sob a questão de uma das mulheres ali não ser gorda. Foi o grupo com mais divergências e menos continência grupal. E, considerando a visão Moreniana, foi o grupo que “não sobreviveu”.

Contudo, acredito que ambos os grupos, cada um à sua maneira, conseguiu elaborar e trazer respostas novas, de significações e ressignificações para com a

vida, a saúde e de como o “ser gorda” se relaciona diretamente com a identidade de cada uma das participantes, de forma a pensarem no impacto que este estigma traz, o quanto ele pode ou não ser poderoso e influenciar na vida de cada uma. E este aprendizado só se deu com e em grupo.

O “respirar” após o parto foi feito. As respostas novas ocorreram devido às provocações Morenianas e o “como é” foi diretamente colocado em cheque e repensado a partir do “como se”, tanto pelas propostas psicodramáticas que foram aderidas, quanto pelas que foram recusadas. Pois em todas as decisões, todos os momentos em que havia resistência ou o grupo se encontrava em campo tenso, era também, em grupo e o grupo que se rearranjava para trazer ali uma nova resolução. Era o grupo e em grupo que se construíram adaptações para as minhas propostas e até mesmo a recusa destas.

Houve, sim, um rodízio dos papéis, em alguns momentos, e quem ali agonizava por conta de sua dor, pode cuidar e tratar da dor da outra, através das suas próprias histórias, através da tele, através de uma entrega genuína e de aliança com a vida. Fizemos, mesmo que brevemente, uma intensa provocação que definitivamente estas mulheres levarão para suas vidas e seus outros papéis, sejam estes sociais, estruturais ou designados. Inclusive para, possivelmente, desconstruir os engessos e limitações que o estigma do “ser gorda” traz para estes papéis nos demais aspectos da vida.

Tivemos isto claramente dito por uma das participantes, do grupo “A”, que admitiu que muitas vezes fazia piadas depreciativas a respeito do próprio corpo no ambiente de trabalho como forma de defesa e já justificativa para possíveis olhares, ataques e/ou julgamentos gordofóbicos que poderia sofrer na empresa.

O estigma pode ser tão intenso, os traumas tão negativos tal como foi o trauma de uma das participantes do grupo B, que relatou ter sido trancada dentro de casa por um fim de semana inteiro pois, segundo o seu namorado, “ela iria emagrecer a qualquer custo”; que, dependendo da estrutura e base, tanto de apoio familiar e de acompanhamento psicológico que a mulher tenha, é possível que ela de fato incorpore e aceite toda esta conotação negativa que o estigma carrega, passando, assim, a não mais se ver separada desta sua característica que a vida toda ela foi ensinada a ver como um defeito. Sendo assim, a mulher passa a

associar a sua identidade como algo totalmente pejorativo, negativo e depreciativo. E isto é extremamente mobilizador para doenças mentais, para a depressão, para a falta de auto estima, empoderamento, amor próprio, a falta de cuidados consigo mesma. É, em alguma medida, perder, é entregar-se totalmente à referência do outro; ao olhar vexatório, que julga e que não faz questão nenhuma de “se ver através dos teus olhos”, como Moreno sugeriu. O estigma é tão forte e devastador que muitas vezes é um caminho de entrada para uma série de problemas e dores em cenas repetidas que virão a partir daí.

Sem dúvidas conseguimos, nestes grupos, promover uma aprendizagem existencial. Eu mesma, enquanto também meu próprio público e objeto diretamente implicada nesta investigação, saio extremamente provocada, reflexiva e com mais convicção de que gordofobia e amor próprio ainda são temas que necessitam muita reflexão, desdobramentos e engajamento social. Isto pois, o “ser gorda” ainda é um tabu. Simplesmente assumir e pronunciar a palavra gorda em voz alta, por exemplo, ainda pode ser extremamente chocante, muitas vezes tanto para quem é quanto para quem não o é.

Para que este ciclo se quebre, precisamos definitivamente falar sobre isto, sobre o impacto e consequências que ocorrem a partir do momento que condenamos e culpabilizamos o corpo e a pessoa que o possui. É preciso problematizar, questionar e inferir mudanças às conservas culturais que preservam todos os tipos de estigmas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Wilson Castello de. **Grupos: a proposta do psicodrama**. São Paulo, Agora, 1999.

_____. **O que é Psicodrama**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

BAKER, JES. **Things no one tell fat girls**. Bekerley: Seal Press, 2015.

BERNSTEIN, Carol; BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. 21 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

BOAL, Augusto. **200 exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro**. Rio de Janeiro. Civilização Brasileira, 1997.

_____. **Jogos para atores e não atores**. São Paulo: Cosacnaify, 2015.

_____. **Teatro do oprimido e outras Poéticas Políticas**. São Paulo: Cosacnaify, 2015.

CONTRERA, Laura; CUELLO, Nicolás. **Cuerpos sin patrones: resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne**. Disponível em: <<http://editorialmadreselva.com.ar/catalogo/orlando/cuerpos-sin-patrones/>>. Acesso em 30 de julho de 2017.

D'ANGELO, Helô. **5 em cada 6 meninas acham que só são valorizadas pela aparência**. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/comportamento/5-em-cada-6-meninas-acham-que-so-sao-valorizadas-pela-aparencia/>>. Acesso em 20 de julho de 2017.

DATNER, Yvette. **Jogos para educação empresarial: jogos dramáticos, role-playing, jogos de empresa**. São Paulo: Ágora, 2006.

DINIZ, Gleidemar J. R. **Psicodrama Pedagógico e Teatro/Educação**. São Paulo, Ícone, 1995.

FLEURY, Heloisa Junqueira; MARRA, Marlene Magnabosco. **Grupos: Intervenção socioeducativa e método sociopsicodramático**. São Paulo: Ágora, 2008.

FREIRE, Madalena. et al. **“O que é grupo”. Grupo, indivíduo, saber e parceria: malhas do conhecimento**. São Paulo: Espaço Pedagógico, 1993.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 49ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010.

GOFFMAN, Erving. **Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada**. 4ª ed. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

GONÇALVES, Camila Sales. et al. **Lições de Psicodrama. Introdução ao Pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1988.

GRAMIGNA, Maria Rita Miranda. **Jogos de Empresa**. São Paulo. Makron Books, 1993.

GULARTE, Jana, et al. **GORDOFOBIA: Uma Análise Sociológica dos Limites do Corpo na Contemporaneidade**. Florianópolis, dez. 2013.

HUGHES, Virginia. **The Big Fat Truth**. Disponível em: <<https://www.nature.com/news/the-big-fat-truth-1.13039>>. Acesso em 20 de julho de 2017.

KNOBEL, Anna Maria. **Estratégias de Direção Grupal**. Buenos Aires: Instituto J. L. Moreno, 1995.

LOUREIRO, Gabriela. **Gordofobia: por que esse preconceito é mais grave do que você pensa**. Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/noticia/2017/05/gordofobia-por-que-esse-preconceito-e-mais-grave-do-que-voce-pensa.html>>. Acesso em 20 de julho de 2017.

MONTEIRO, Regina Fournaut. **Jogos dramáticos**. São Paulo: Ágora, 1994.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2014.

_____. **Quem sobreviverá? Fundamentos da Sociometria, da Psicoterapia de Grupo e do Psicodrama**. São Paulo: Daimon, 2008.

MORENO, Jacob Levy; MORENO, Zerka Toeman. **Fundamentos do Psicodrama**. 1ª ed. São Paulo: Ágora, 2014.

MORENO PARRA, Paz. **Subjetividad femenina y gordura: una perspectiva desde los estudios culturales y género**. Santiago, Chile: Universidad de Chile - Facultad de Filosofía y Humanidades, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/136571>>. Acesso em 15 de julho de 2017.

PUTTINI, Escolástica; LIMA, Luzia Mara Silva **Ações Educativas: Vivências com psicodrama na prática pedagógica**. São Paulo: Ágora, 1997.

SAMPAIO, Mara. **Atitude Empreendedora: Descubra com Alice no país das maravilhas**. São Paulo: Editora Senac, 2014.

STANISLAVSKY, Constantin. **Manual do Ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

THIOLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1985.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O Corpo Fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. 67 ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Humanitarian Health Action. Definitions: emergencies.** Disponível em: <<http://www.who.int/hac/about/definitions/en/>>. Acesso em 30 de julho de 2017.

ANEXOS

ANEXO I – Modelo do Termo de Consentimento

SOCIEDADE DE PSICODRAMA DE SÃO PAULO

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICODRAMA

TERMO PARA OBTENÇÃO DO CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Alessandra Iacchetti Braga de Almeida, estudante de Psicodrama, portadora do CPF 397.059.348-43, RG 34.233.233-8, residente e domiciliada na rua Coronel Oscar Porto, 114, apto 122, na cidade de São Paulo, cujo telefone de contato é (011) 5561-2521, irei desenvolver uma pesquisa cujo título é **“PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA”**.

O objetivo deste estudo é contribuir para a reflexão sobre o papel profissional do agente comunitário de saúde no contexto da Atenção Básica, utilizando-se do psicodrama como método de pesquisa. Por isto, necessito que o Sr.(a). participe dos encontros programados de forma voluntária, sem riscos. Sua participação trará benefício ao processo de trabalho desenvolvido na Unidade de Saúde.

Informo que a Sra. tem a garantia de acesso, em qualquer etapa do estudo, sobre qualquer esclarecimento de eventuais dúvidas. Também é garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo.

Garanto que as informações obtidas serão analisadas, não sendo divulgada a identificação de nenhum(a) participante.

A sra. tem o direito de ser mantida atualizada sobre os resultados parciais das pesquisas e, caso seja solicitado, darei todas as informações que solicitar.

Não existirão despesas ou compensações pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa.

Comprometer-me-ei a utilizar os dados coletados somente para pesquisa, e os resultados serão veiculados através de artigos científicos em revistas especializadas, e/ou em encontros científicos e congressos, sem nunca tornar possível sua identificação.

Anexo está o consentimento livre e esclarecido para ser assinado, caso não tenha ficado qualquer dúvida.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____ RG _____

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico **“PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA”**.

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Participante da pesquisa

Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Prof^a Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Carla Reis Ribeiro Soares RG 44775 035-5

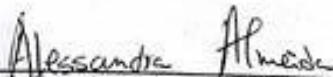
Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.



Participante da pesquisa



Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO III

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Priscila Aiko Ando Lacuda RG 5110037008

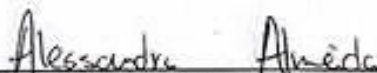
Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido,



Participante da pesquisa



Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiera
(Orientadora)

ANEXO IV

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Mirna Naldi das Santos RG 43596.310-5

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Mirna Naldi

Participante da pesquisa

Alessandra Almeida

Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO V

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, ANANDA SANDER RG 43667644-8

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Ananda Sander

Participante da pesquisa

Alessandra Almeida

Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO VI

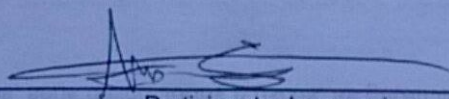
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Anna S. B. C. L. N. RG MG.15.734.825

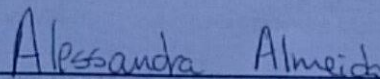
Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico **"PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA"**.

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.



Participante da pesquisa



Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO VII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Cristina Sander RG 79781445

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Cristina Sander
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO VIII

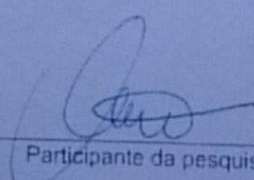
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Fabiano Lopes M. Pereira RG 36.476.830-7

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.


Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO IX

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Inapara b. Sears RG 308586376

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Impatiens Scarus

Participante da pesquisa

Alessandra Almeida

Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra.Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO X

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Isabella Stainle de Saizerg 50190498-0

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Isabella Stainle

Participante da pesquisa

Alessandra Almeida

Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO XI

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Mizadora Boucas RG 55474305-x

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Mizadora Boucas
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Hagiara
(Orientadora)

ANEXO XII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Juliana Baccos Alves RG 44.225.382-3

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Juliana Baccos Alves
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO XIII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Juliana Lindemann RG 467308113

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Juliana Lindemann
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO XIV

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Lais Souza Barboza RG 34541095-6

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Lais S. Barboza
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO XV

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, LAURA DE SOUZA CARVALHO PINHEIRO RG 46695695-2

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concorde voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Laura de Souza C. Pinheiro.
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiera
(Orientadora)

ANEXO XVI

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Márcio Gung Camalho RG 92565903-0

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Márcio Gung Camalho
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiera
(Orientadora)

ANEXO XVII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Marciano Soares Pucpui RG 36.513.197-0

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Marciano Pucpui
Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra. Nadir Haguiara
(Orientadora)

ANEXO XVIII

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Roseli Silva Oliveira RG 37758973X

Acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo científico "PROJETO EMPODERARTE: UM CONVITE À RESSIGNIFICAÇÃO DO SER GORDA".

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes, ou durante o mesmo, sem penalidade, ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Participante da pesquisa

Alessandra Almeida
Assinatura da Pesquisadora Alessandra Iacchetti Braga de Almeida

Assinatura da Profª Dra.Nadir Haguiara
(Orientadora)