



Vínculo

ISSN 1806-2490 *versão impressa*

Vínculo v.2 n.2 São Paulo dez. 2005



Como citar
este artigo

ARTIGOS

Grupos de mulheres na menopausa - relato de uma experiência¹

Group of women the menopause period - a report of an experience

Grupo de mujeres en la menopausia - informe de una experiencia

Graziella Zoiro²; Silvana Parisi^{I, II, 3}

^IInstituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

^{II}Instituto Sedes Sapientiae

[Endereço para correspondência](#)

RESUMO

O trabalho apresenta o relato de um grupo com mulheres na menopausa realizado num programa de atendimento à Saúde da Mental da Mulher do Hospital das Clínicas a partir de um referencial junguiano, utilizando técnicas expressivas, mitos e contos de fadas. As imagens atuaram como pano de fundo para uma mobilização em que as histórias individuais relatadas, a troca de experiências e a acolhida do grupo trouxeram resgates e reflexões significativos sobre esta fase da vida da mulher, enriquecendo o repertório das integrantes do grupo para lidar com este momento e lançando sementes para futuros desenvolvimentos.

Palavras-chave: Grupo, Mulheres, Menopausa, Imagem, Mitos.

ABSTRACT

This work presents the report of a program on women's mental health carried out at the Hospital das Clínicas. The program was based on the Junguian paradigm, using expressive techincs, myths and fairy tales. The mobilization achieved was brought up by means of images which were the background for the individual stories narrated, for the exchange of experiences and for the sheltering of the group, essencial elements to rescue the recollection of significant events of women's life, endowing the group's repertoire in order participants could deal adequately with their moment of life and lay the foundations for future development.

Keywords: Group, Women, Menopause, Images, Myths.

RESUMEN

Presenta el trabajo el relato de un grupo de mujeres en menopausia llevado a cabo en un programa de atención a la Salud Mental de la Mujer del Hospital das Clínicas a partir de un referencial junguiano, con el empleo de técnicas expresivas, mitos y cuentos de hadas. Las imágenes actuaron como un trasfondo hacia una movilización en la cual las historias individuales relatadas, el intercambio de

experiencias y la acogida del grupo aportaron rescates y reflexiones significativas sobre esta fase de la vida de la mujer, y enriqueció el repertorio de las integrantes del grupo en el manejo de este momento y lanzó semillas para futuros desarrollos.

Palabras clave: Grupo, Mujeres, Menopausa, Imagenes, Mitos.

"A menopausa convida nossos importunos fantasmas a se porem a descoberto. Pede uma confrontação mais fundamental com o lado sombrio. (...) é um tempo para derramar as lágrimas pelo que foi, pelo que poderia ter sido e as lágrimas pelo que já não será" (Strahan, 1994, p.28).

Para muitas mulheres a época do climatério pode ser vivenciada como descrito acima, um tempo de lágrimas. Mas, com frequência, são lágrimas que permanecem presas ou escondidas. Um tempo que pode trazer perdas e muitas mudanças na fisiologia, na aparência e também na vida pessoal, sexual e social. Poderíamos falar em um ritual de passagem, se houvessem rituais para esta passagem em nossa cultura. Mas é uma passagem que costuma ser vivida de forma solitária e sem rituais coletivos para ampará-la, como existem em outras importantes fases ou passagens da vida. É esperado que a mulher passe galhardamente pelos calores, de preferência sem se queixar muito e fazendo reposição hormonal; que perca os quilinhos adquiridos à custa de muita dieta, lipos e academias; e ainda se mantenha com uma aparência sempre jovem, vida sexual ativa e muito competente em sua vida profissional e familiar. E esta mensagem da mídia frequentemente impede ou dificulta a elaboração necessária das transformações que estão ocorrendo. A menopausa não é uma patologia, e sim uma transformação natural do funcionamento feminino. Mas sempre dependerá muito de como são processadas essas transformações em cada psique individual, à qual pertencem as peculiaridades e o repertório da história pessoal vivida por cada mulher até esta época de sua vida.

Uma das autoras deste trabalho defendeu em sua dissertação de mestrado o tema da menopausa como sendo uma iniciação feminina, que envolve morte e renascimento e concluiu que a menopausa pode ser uma ocasião especial para a mulher fazer uma "revisão de suas escolhas, para se descartar do que ficou obsoleto, abrir mão do que precisa ser sacrificado" (Parisi, 2002, p. 189). Recomenda a realização de grupos de mulheres na menopausa, pois se constituem num espaço ritual que oferece respaldo e um meio seguro de expressar afetos e conscientizá-los, permitindo sua integração à consciência. Um espaço "entre mulheres" capaz de criar uma solidariedade feminina e um sentimento de

"pertencer", um espaço de trocas e vivências compartilhadas sobre a fase da menopausa. Na ausência de rituais significativos para esta fase em nossa cultura, que auxiliem essa passagem, um grupo voltado a este tema pode se constituir neste espaço ritual.

O projeto: contornos e ajustes

Foi pensando na criação deste espaço que nos reunimos, quatro psicólogas e psicoterapeutas junguianas, com a intenção de propor uma forma de trabalho grupal para mulheres na fase do climatério. A proposta foi oferecida por nós ao Dr. Joel Rennó, psiquiatra do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas que coordena o Projeto Pró-Mulher (Projeto de Atenção à Saúde mental da Mulher) deste Instituto. A proposta foi prontamente aceita. Uma questão inicial era como desenvolver e adaptar a experiência que já tínhamos em consultório particular, e algumas de nós com grupos de mulheres, a uma instituição pública e à sua demanda que por nós era desconhecida. Fomos definindo, acertando aparas e contornos e demos uma forma inicial ao projeto piloto. Seriam realizadas doze sessões semanais de duas horas de duração cada, com mulheres na faixa de 40 a 55 anos, a fim de abarcar todo o período do climatério. Haveria uma psicóloga sempre presente em todas as sessões para garantir o vínculo e sua continuidade e as outras três se alternariam ao longo das outras sessões.

Nossos objetivos eram principalmente oferecer instrumentos e recursos para lidar com maior consciência com a passagem da menopausa, além de criar um espaço de escuta e trocas. O grupo seria conduzido num contexto terapêutico, mas também profilático, uma vez que também seria nosso objetivo oferecer esclarecimentos sobre a fenomenologia da menopausa. O projeto incluiu a utilização de recursos expressivos e contos de fadas e mitos como instrumentos de sensibilização e mobilização temáticas. O recurso expressivo como planejado seria um intermediário, um canal para a expressão e a elaboração simbólica. Em síntese, um trabalho com a imagem, não só nas produções plásticas realizadas, mas imagem como metáfora, linguagem essencial do inconsciente. Nas palavras de Hillmann, da escola de Psicologia Arquetípica: "As imagens são a única realidade que apreendemos diretamente; são as expressões primárias da mente e de sua energia" (1981, p.197). Seja através dos mitos e contos, do trabalho corporal, dos recursos plásticos como desenho, pintura ou das fantasias e emoções é o campo do imaginário que estamos acessando, reino da alma.

Reuniões realizadas, objetivos mais definidos, partimos para a seleção das possíveis integrantes do grupo entre mulheres que já haviam procurado o serviço espontaneamente fazendo parte de um cadastro. Foram marcadas entrevistas conosco e com o psiquiatra responsável. Nessa fase, nossa preocupação era garantir participantes que apresentassem alguma queixa relacionada ao climatério

e excluir patologias psiquiátricas graves que poderiam comprometer o andamento do grupo, além de apresentarmos sinteticamente a proposta do trabalho.

Mas, alguns problemas já surgiram logo depois de realizada a seleção. Não tínhamos sala adequada disponível para o grupo. O Instituto estava passando por uma reforma e tudo havia mudado de lugar, andares, salas. Data prevista adiada até resolvermos o impasse. Depois de muitos telefonemas, e-mails, contatos, favores, finalmente conseguimos com o pessoal da Arte-terapia uma sala emprestada pela Terapia Ocupacional.

Nesse meio tempo, duas de nós não poderiam mais dar continuidade e participar das sessões nos próximos meses devido a questões particulares. Novos ajustes, adiamentos, reuniões e para poder cumprir o compromisso assumido com o grupo de mulheres já entrevistadas, optamos por realizar o que chamamos de um mini-projeto piloto reduzido para 6 sessões, com as duas psicólogas que permaneceram nesta etapa do projeto.

A seguir apresentamos alguns trechos "pinçados", imagens que retratam alguns dos momentos vividos, falas que permaneceram ecoando, através das esparsas anotações das terapeutas. Optamos por trazer alguns fragmentos que ilustram com suas imagens o processo que foi aos poucos acontecendo, ingredientes de um recipiente ou vaso alquímico . Ainda é pouco para mostrar a riqueza do trabalho em que atuamos mais como mobilizadoras dos temas através de atividades, conduzindo pouco, atentas testemunhas, esclarecendo algumas vezes, revendo a cada passo, propondo reflexões ao grupo.

As sessões – imagens

Primeiro encontro. Dia de apresentações. Oito mulheres presentes. Planejamos uma atividade simples: cada participante teria que escolher uma cor e um animal com que se identificassem para se apresentar ao grupo através deles, "como se fosse" a cor e o animal. Idéias inspiradas e emprestadas da Gestalt terapia. Tivemos um gato, um cavalo, dois leões, um pássaro de gaiola, uma águia, um lobo e um peixe. Muitos azuis do céu, passando pelo cinza, preto, amarelo, laranja. Ao primeiro espanto pela atividade proposta, o lúdico foi surgindo, quebrando gelos, criando cumplicidades e pontes entre as participantes, revelando com as imagens trazidas mais do que a palavra poderia expressar. Difícil foi falar na primeira pessoa, como proposto: "Eu sou..."

Uma delas assim se apresenta: "Eu sou... apática, nublada... poderia ter feito muita coisa e não fiz nada... o tempo passou e não fiz nada". Sua cor escolhida foi o cinza. Essa mesma mulher se descreve com um pássaro na gaiola: "não é um passarinho livre, mesmo preso ele encanta... e às vezes, canta..."

Esta apresentação foi bastante mobilizadora para o grupo. Quando terminaram de se apresentar, surgiram comentários, identificações e elas puderam se questionar e expor um pouco mais seus animais e cores. A imagem do pássaro preso reverberou para uma participante que comenta: "me chamou a atenção a fala de M... gostaria, mas não dá mais, como se a vida tivesse acabado..." A partir desta colocação é feita a ponte com este momento da vida, com o que se espera ou não nesta etapa, sobre maturidade, envelhecimento, limitações físicas, finitude, abrindo diálogos e fragmentos de histórias que apontaram aqui e acolá. Quantos pássaros presos tínhamos ali na sala?

O cavalo se transforma em burro de carga, alguém que resolve tudo para os outros. A águia que é respeitada pelas pessoas e tem liderança e autoridade, conta de um problema de saúde que teve há tempos, quando tinha quarenta e nove anos e que desencadeou limitações físicas. Fragilidades que se revelam.

Interessante também foi como se apresentaram duas mulheres que se desligaram do grupo, não comparecendo mais às sessões seguintes:

"Azul e preto. Só conseguia visualizar as duas cores juntas. O azul é lindo, mas ninguém presta atenção. O preto é ausência de cores... às vezes estou ausente". Seu animal era o lobo: "solidão... apesar de estar no coletivo, é sozinho... e às vezes me sinto assim".

E outra, falando de sua cor azul: "Traz paz... lembra o azul do céu... está aí, mas ninguém dá bola... ninguém olha ele".

Falas que denunciam uma ausência, um não ser olhada, "ninguém presta atenção", possíveis anúncios de seu desligamento do grupo. Não foram acolhidas, percebidas e isso só confirmou sua ausência? O grupo e nós, coordenadoras, deixamos estes conteúdos escaparem e não nos ativemos a eles? Não "prestamos atenção", de alguma forma. Questões que nos fazem pensar a imagem como retrato vivo da psique individual, tangível, de tão real. E também expressão da dinâmica do grupo.

O segundo encontro começa com comentários sobre a sessão anterior. Nosso objetivo era focalizar um pouco mais as questões próprias da menopausa, levantando como elas estavam vivenciando seu corpo. O tema surgiu espontaneamente sem que precisássemos perguntar ou dirigir:

"Por um lado é doído, por outro é bom, senão a gente não muda. Fui ao ginecologista que disse que chegou a menopausa e eu senti uma perda mesmo. Mas são perdas que podem facilitar a mudança também".

Outra fala: "Mas tem muita cobrança em cima da gente... retirei o útero e foi um grande alívio para mim".

As barreiras se rompendo, surge o tema da sexualidade, cobranças de alguns maridos. Apresentamos alguns dados sobre os principais sintomas associados à menopausa.

Nesta sessão fizemos um pequeno relaxamento com o intuito de observar e tomar consciência do próprio corpo, trazendo o corpo como figura e não fundo. Ao fim do relaxamento, o material oferecido foi massinha de modelagem para que expressassem a parte do corpo mais presente ou a imagem que tinha surgido no relaxamento. Ao final solicitamos que escrevessem uma frase que sintetizasse suas observações:

"Meu corpo está dolorido, sofrido, muitas vezes, de mal comigo"; "Estou agitada, gostaria de estar serena, tranqüila, centrada"; "Estou incomodada, presa, tensa, até um pouco triste, meu corpo está pesado, duro, rijo, meio incapaz". Algumas das frases escritas por elas. Dor, tristeza, peso, agitação. Corpos sofridos, tensos, mas que se fizeram presentes, puderam ser vistos, percebidos, sentidos.

Nosso planejamento incluiu nas sessões seguintes o relato do mito grego de Deméter e Perséfone, uma vivência com imaginação dirigida de retomada da própria história pessoal e um conto de fadas intitulado "Pele de Foca, Pele de Alma".

O mito de Deméter-Perséfone foi escolhido por tratar-se de um mito com temática feminina que envolve uma transformação a partir da perda e separação de mãe e filha e traz associações com a perda da juventude vivida na meia idade e a saída dos filhos de casa, na chamada "síndrome do ninho vazio". Deméter, a mãe, vive a dor da perda da filha que foi raptada. Há todo um percurso que ela faz para ter sua filha de volta, mas não mais terá sua filha da mesma forma que antes. O relato do mito trouxe à tona questões relativas à maternidade, do quanto algumas pacientes se prendem aos filhos. "Chega uma hora na vida que os filhos tem que ir, às vezes privamos os filhos por medo do desconhecido". Uma das integrantes do grupo é solteira, ex-freira, não teve filhos. Sua fala trouxe a frustração de não ter vivido a maternidade: "queria ter tido um monte de coisas que não pude ter... via as mães olhando seus filhos, a vida que não tive..." Essa paciente relata suas realizações intelectuais, viagens que fez, mas agora se sente sozinha. Escolhas assumidas e que agora trazem suas conseqüências. Diferenças que enriqueceram trocas, pontos de vista, poder ver a partir da perspectiva do outro.

As sessões seguintes ainda circularam sobre o tema das perdas e escolhas. No quarto encontro do grupo foi proposta uma vivência com imaginação dirigida, uma viagem pelo tempo; imagens da infância, adolescência, juventude e vida adulta eram resgatadas. Depois foi solicitado que fizessem uma "linha da vida" num

papel, assinalando os momentos mais marcantes. As perdas deveriam ser marcadas com uma cruz preta, representando "mortes" ao longo da vida, processos de transformação. Foi sem dúvida a sessão mais mobilizadora. O resgate do passado trouxe as histórias dessas mulheres regadas com muitas lágrimas e confissões. Mas não houve tempo para todas relatarem suas experiências com o exercício, para derramarem todas as lágrimas que estavam ali presas, para darem voz a suas dores e angústias.

Desta forma, a próxima sessão se iniciou com a queixa de que tinham ficado mexidas e "o que fazer com isso? Como resolver? (...) é como uma estante de livros, que a gente tira tudo e como arrumar isso depois?" Uma das mulheres começa a relatar como foi o exercício da sessão anterior:

"Eu me surpreendi. Foi fácil fazer a linha. Pensei muito – o que foi que fiz com minha vida? Sempre fui uma criança feliz, era líder das brincadeiras. Eu perdi isso, foi esgarçando. Aí passei para o outro ponto, fiquei totalmente submissa. Um verdadeiro deserto. Não sonho nada. Onde foi que perdi isso, eu não sei".

Uma boa parte da sessão girou em torno de seu relato. As outras integrantes procuram refletir com ela, contam o que sentem, ouvem-na, dão palpites e, pegando o gancho, também se referem às suas próprias experiências: "A vida cobra da gente numa certa idade e a gente tem que se posicionar. Faz uma retrospectiva".

Uma delas dá um feedback para a que falou inicialmente: "Acho que você já conseguiu algumas coisas. Você me chamou a atenção no grupo desde o primeiro dia. Eu achei que você não estava bem. Mas você marcou aqui no grupo, agora você olha de frente".

Espelhos, acolhida, laços delicados se formando. A última sessão ainda trouxe reverberações destas vivências. Uma ausência que é notada e comentada pelo grupo: uma das integrantes do grupo não compareceu mais após o exercício da viagem pelo tempo. O grupo imagina que ela tenha ficado muito "mexida" com o exercício e não teve a oportunidade de expressar isso. Uma depositária da intensidade de mobilização que todas sentiram no grupo?

No último encontro do grupo, algumas falas: "Foi difícil, mexeu bastante. Cheguei à conclusão que preciso de terapia. Coisas que achei que não afetavam e vi que afetam bastante"; "A vantagem é ver que o problema não é só seu"; "Difícil, mas ao mesmo tempo abriu um caminho, o que eu tenho hoje é o reflexo de tudo isso".

Duas integrantes do grupo decidem que vão procurar terapia. O grupo se mostra interessado em dar continuidade ao trabalho; assim que houver um novo grupo, querem ser informadas para poderem participar.

O vaso alquímico

O tema da menopausa foi o centralizador, o ponto em torno do qual muitas outras questões puderam ser abordadas, revistas e conscientizadas. Estar podendo repensar a menopausa em grupo possibilitou um olhar para experiências e sentimentos semelhantes ao mesmo tempo em que permitiu que cada individualidade pudesse se expressar e ser acolhida, que cada história fosse contada e desta forma legitimada pelo testemunho de outras mulheres.

Retomando a imagem mencionada do vaso alquímico, vimos muitos ingredientes sendo despejados, misturados, aquecidos, discriminados. Operações processadas, sem um resultado pronto e final, mas em cozimento lento, o fogo aceso, as emoções borbulhando, temperadas com algumas lágrimas. Descobertas, alguns resgates, sementes que foram lançadas. Histórias de vida e experiências que ao serem aos poucos reveladas saíram de recessos escuros e escondidos para se tornarem ingredientes e substâncias do imaginário grupal, trazendo novos significados e abrindo caminhos. Novas imagens, novas metáforas puderam tomar corpo e atuar como base para a elaboração e integração de diversos aspectos relativos à passagem da menopausa. Mesmo em poucos encontros foi possível observar transformações nas posturas de algumas mulheres e uma maior compreensão do próprio processo. Acreditamos que um dos fatores importante para a mobilização foram as vivências corporais e expressivas possibilitando uma experiência de "corpo e alma". Para finalizar, lembramos as palavras de Marion Woodman: "O trabalho com a alma é um ato da imaginação. A alma vive de metáforas" (2003, p.121) e acrescenta: "A metáfora sai de dentro de seus ossos; é orgânica no corpo. Ecoa e você se sente inteira (...) é aí que a cura começa" (2003, p.215).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EDINGER, E. F. **Anatomia da Psique**. São Paulo. Cultrix. 1990, 274 p.

HILLMANN, J. **Estudos de Psicologia Arquetípica**. Rio de Janeiro. Achiamé, 1981, 234 p.

PARISI, S. **Menopausa e Iniciação**: Vivências de morte e renascimento no desenvolvimento da mulher. 2002. 306 p. Dissertação de Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano – Universidade de São Paulo, São Paulo.

STRAHAN, E. S. Além do sangue: mulheres de uma certa idade. In: ZWEIG, C.

(Org.). **Mulher**: em busca da feminilidade perdida. São Paulo. Gente,1994. cap. 16, p. 279-289.

WOODMAN, M. **A Feminilidade Consciente**: entrevistas com Marion Woodman. São Paulo. Paulus,2003, 248 p.



Endereço para correspondência

Silvana Parisi

E-mail: siparisi@ig.com.br

Graziella Zoiro

E-mail: graziella_zoiro@uol.com.br

¹ Trabalho apresentado no V Congresso do NESME.

² Psicóloga e psicoterapeuta junguiana. Pós-graduada em Psicologia Hospitalar (UNISA-SP).

³ Psicóloga e psicoterapeuta junguiana. Mestre e doutoranda pelo Instituto de Psicologia da USP. Professora do Instituto Sedes Sapientiae. Coordena grupos de estudos e vivenciais sobre mitos e sobre o feminino.

© 2009 *Núcleo em Saúde Mental e Psicanálise das Configurações Vinculares*

Rua Tupi, 590
01233-001 São Paulo - SP
Fone: +55 11 3826-3717



publicacoes@nesme.com.br