

Criatividade não tem idade, arteterapia reinventando o envelhecimento

Creativity has no age, art reinventing aging

Eliane Barreto

Magda Fátima Grisa Cunha

RESUMO

Todo o ser em desenvolvimento chegará à idade adulta e, passo a passo, ao envelhecimento. Ampliando o olhar estereotipado com que a sociedade vê esta etapa do desenvolvimento humano, arteterapia auxilia as redescobertas de valor dessas personagens que povoam as nossas vidas numa posição tantas vezes diminuída ou segregada. Nesta abordagem relatamos os fatos que consideramos como mais relevantes durante o desenvolvimento de um grupo de mulheres com mais de 50 anos no **Núcleo de Atendimento à Terceira idade do Exército**. Buscamos mostrar o ponto de vista de observadoras, sem isentar a nossa interação enquanto arteterapeutas do grupo. Este trabalho busca através desta abordagem ampliar a consciência sobre a Arteterapia como uma possibilidade terapêutica eficaz e acessível à realidade dos integrantes da terceira idade na sociedade de hoje.

Palavra-chave: arte terapia; envelhecimento; desenvolvimento humano.

ABSTRACT

The human development go, step by step, from adult to aging. Extending the stereotypical look that the society sees this stage of human development, art therapy helps rediscover the value of these characters. In this essay we report the most relevant facts for the development of a group of women over 50 years old who have social and therapeutic activities at the Department of Services for Senior Citizens Army. We pretend to expose the view of observers, without exempting our interaction while conductor of the group. With this approach, we intend to expand the awareness of the art as a effective and accessible therapeutic option to members of this group of people in today's society.

Keywords: art therapy; aging; human development.

Recordando o caminho da Arteterapia: esta é uma prática terapêutica que se utiliza de diferentes recursos expressivos, presentes nas diversas áreas das artes, para facilitar as participantes um contato com seu próprio universo imaginário e simbólico, possibilitando, dessa forma, novas descobertas sobre si mesmas. A utilização destas técnicas facilita o contato com conteúdos inconscientes, propiciando experiências concretas a fim de permitir a elaboração dos conteúdos internos, mesmo que o acesso a estes não se dê ao nível da palavra (verbalmente).

No Brasil, a arteterapia surge com o trabalho de Nise da Silveira em 1946, que iniciou o uso de técnicas expressivas no tratamento de pacientes psicóticos internados no Hospital do Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, fundando em 1952, o Museu do Inconsciente. Ao pesquisar sobre as imagens desenvolvidas pelos internos, Nise percebeu que ilustravam a teoria psicanalítica de Jung e decidiu manter contato com o autor, a fim de analisar os materiais elaborados. Jung percebeu que as obras retratadas pelos pacientes de Nise da Silveira remetiam a imagens arquetípicas. Nise utilizava a expressão "Emoção do Lida". Segundo esta percepção, ao conseguir dar forma às emoções por meio de imagens, representações e simbolizações das visões do mundo; objetiva-se e descarregam-se fortes conteúdos emocionais, reestruturando assim o caos interno da mente.

Em 1970, no Rio de Janeiro, Luiz Duprat Arteterapeuta formado nos Estados Unidos, abriu três grupos de estudo e prática de arteterapia. Ângela Philipini começa seus estudos com algumas alunas deste grupo em 1979, para mais tarde em 1982 abrir o primeiro centro de estudos de arteterapia com orientação Junguiana.

Durante esta época Janie Rhyne aplica os conceitos da Gestalt Terapia ao trabalho com arte e lança o livro "The Art Experience". Ela enfatiza a atenção no presente, valorizando a atenção para ampliação da confiança na experiência pessoal.

Em São Paulo, no Instituto Sedes Sapientae, Selma Ciornai que estudou com Janie R. e fez formação no Instituto de Gestalt de São Francisco-USA; Inicia o Curso de especialização em Arteterapia com abordagem Gestáltica incluído na listagem de cursos da Associação Americana de Arte Terapia. Seguindo as orientações da professora Selma C. iniciamos a formação que deu origem a este trabalho de arteterapia com este grupo do Núcleo de Atendimento à Terceira Idade do Exército, junto à Policlínica do Exército de Porto Alegre-RS.

Que pensamentos nos deram suporte? Por tratar-se de um trabalho prático com Arteterapia em grupo de mulheres, estivemos mantendo uma abordagem centrada nos ensinamentos da Gestalt Terapia fundamentada por Fritz Perls, com um olhar sistêmico. Com base nestes ensinamentos buscamos perceber como o ser humano se coloca frente aos diversos contextos da vida. Acreditando assim, na capacidade que temos em nos reciclar a partir da ampliação da consciência .

Segundo Dr Adalberto Barreto, criador da Terapia Comunitária, sair da dependência para a autonomia é uma forma de estimular o crescimento pessoal e o desenvolvimento familiar e comunitário. A consciência de que as soluções para os problemas provêm do próprio grupo reforça a auto-confiança. Impressionante é perceber o empoderamento que esta abordagem proporciona as interagentes trabalhadas desta forma e este, reforça evidentemente sua auto-estima, colaborando em seus processos de desenvolvimento. Este conjunto de técnicas auxilia o restabelecimento dos seus processos de auto-regulação inerentes à condição saudável. Considera-se a saúde como um conjunto de condições físicas e psico-emocionais que devem interagir de forma a proporcionar melhores condições de vida e convivência felizes.

Todas as pessoas se diferenciam do todo por algumas fronteiras: físicas, emocionais, energéticas e do pensamento. São elas que regulam as trocas que realizam com o meio nos quais estão inseridas. Por exemplo: a nossa pele é uma fronteira de contato que nos conecta e limita dentro do espaço físico. As capacidades de expressão são uma fronteira de contato que regula as trocas nocivas e nutritivas que se estabelecem na convivência com os outros e com o meio. Utilizando o potencial transformador da arteterapia visa-se potencializar nas participantes aspectos saudáveis da personalidade e das relações sociais sadias, ampliando as fronteiras de contato através das experiências vividas no grupo.

Fez-se necessário um olhar ampliado para que se percebecem as participantes além dos grupos, ou seja, inseridas em seus contextos familiares e sociais. Somente integradas ao grupo poderíamos servir de “caixas de ressonância” para as necessidades e tempos do grupo. Assim como em um instrumento acústico, tudo que acontece em todas as partes do instrumento interferem no som produzido pelo mesmo. Agindo como caixas de ressonância do grupo de arteterapia, nos colocamos explicitamente como parte interativa do grupo numa relação circular e apesar do papel de facilitadoras, não hierárquica.

Buscamos restaurar o poder de interferir criativamente nas diversas instâncias da vida, tendo nesta ampliação sua maior ferramenta de restauração e renovação. Estimular uma auto-estima saudável, aumentando a convivência social e a solidariedade através das atividades de arteterapia.

Quem eram as participantes? Certamente é impossível atender a um pedido que não foi feito. Da mesma forma para que um processo de arteterapia se estabeleça é preciso termos claras as demandas do grupo... Com a finalidade de esboçar este perfil, realizamos uma conversa inicial, para permitir o conhecimento das características das freqüentadoras interessadas em participar, a partir desses resultados constatou-se que:

- ✓ 100% dessa clientela era do sexo feminino;
- ✓ Suas idades estavam entre 48 e 80 anos;
- ✓ Grande maioria de viúvas e divorciadas;
- ✓ Nível de escolaridade predominante: primeiro grau;
- ✓ A maioria não exerce atualmente função remunerada;

- ✓ Algumas apresentavam traços de depressão e ou auto-estima frágil;
- ✓ Todas apresentavam problemas de saúde, como pressão alta, reumatismos, doenças do aparelho digestivo, cardíaco e respiratório;
- ✓ Mais da metade do grupo trazia problemas psicológicos e afetivos e não estavam em terapia;
- ✓ Um pequeno número encontravam em acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, mas não estavam percebendo as melhoras.

Quais atividades transformadoras da Arteterapia utilizadas com este grupo? Expressão corporal, música, escrita, fotografias, xerox, recortes de revistas, desenhos, tecelagem, colagem com materiais diversos, pinturas, e modelagens.

Através da **Expressão Corporal** proporcionamos experiências variadas que levassem as integrantes do grupo a soltar a emoção através do corpo. Trabalhamos inicialmente com os movimentos naturais do sujeito, respirar, espreguiçar-se se utilizando a criatividade e descontração para a busca de novos movimentos.

Visualizações, trabalhos diversos com a respiração, estímulos aos sentidos, técnicas de meditação e atividades de ampliação da consciência corporal. Também foram trabalhados: o esquema corporal, a coordenação motora, os reflexos, noções de espaço, tempo, peso e altura, equilíbrio, organização e reorganização do movimento, através da criatividade de forma individual e coletiva.

Os efeitos da **música** sobre o ser também foram utilizados, sabendo-se ser esta, indutora de estados e emoções. Tal processo, porém, se dá de forma inconsciente atuando diretamente sobre o sistema nervoso. Trabalhamos com a técnica das Imagens com relaxamentos conduzidos pelas melodias.

Expressão escrita: o foco deste trabalho era o desenvolvimento do pensamento imaginário e simbólico. A descrição das experiências verbais e sonoras, a criação individual e coletiva de novas histórias e as brincadeiras com as palavras e seus múltiplos significados. Trabalhamos com escrita espontânea de forma que as pessoas pudessem criar suas próprias histórias, poesias, versos e contos. Tivemos também a participação de “senhoras poetizas”, que se sentiam muito bem em poderem manifestar o seu talento e percebendo melhor este valor. Esta situação provocou de certa forma um despertar nestas mulheres refletindo em todo o grupo, que quando criava em conjunto percebia que também podia desenvolver esse talento.

Neste trabalho consideramos a interação com os diferentes materiais e na transformação da matéria além de favorecer o surgimento de imagens não intencionais, significativas para a pessoa, permitindo registrá-la. Através das formas, volume, disposição espacial, intensidade de traços ou cores, etc. Promovemos assim, um reconectar-se com os processos de observar, sentir, agir e pensar de modo mais consciente. Focamos tanto a criação de imagens como o trabalho com imagens já prontas de fotografias, xerox, recortes de

revistas diversas e outras. Promovemos a feitura de desenhos, tecelagem, colagem com materiais diversos, pinturas, e modelagens. Consideramos os efeitos terapêuticos do fazer artístico sobre o organismo, visto que cada técnica trás uma sensação. Focamos também os cheiros trazidos por elementos diversos e seus efeitos psíquicos e orgânicos.

Durante a preparação deste estágio elaboramos alguns parâmetros que decidimos considerar como nosso “Contrato terapêutico”. Alguns dos mais importantes itens tratavam questões de ética (pactos de confiança, colaboração e verdade), respeito, liberdade de expressão na forma de se colocar, valorizando-se aqui o processo pessoal, acima de qualquer estética formal artística. Buscamos não levar em conta conceitos e padrões sociais de beleza. Assim como ficou claro que, sem desconsiderar significados universais das figuras, palavras e gestos, ali seria de maior relevância o significado pessoal em relação ao momento pessoal de hoje.

É nossa prática recorrente a realização de um relaxamento logo no início do encontro, com o objetivo de libertar as participantes das agitações, que roubam a atenção e reconectá-las com suas capacidades, realidades e necessidades presentes. Temos também o propósito de instrumentá-las para terem ferramentas as quais pudesse utilizar-se em situações de difícil concentração ou stress. Geralmente durante esse exercício que melhor se percebe a demanda do grupo naquele dia, para acolhê-la em primeiro lugar.

Atividade principal: ao percebermos o assunto emergente daquele dia para o grupo, desenvolvíamos atividades arteterapêuticas com o objetivo de facilitar a conexão com as ferramentas necessárias para melhor conviver com esta situação ou emoção.

Partilha e fechamento dos encontros: após a conclusão do trabalho prático, solicitávamos que elas compartilhassem com o grupo, suas experiências e aquilo que o trabalho havia evocado nelas que elas consideravam importantes. Desta troca, se reforçaram os laços de confiança no grupo e a capacidade de resiliência, baseadas na ampliação de suas *awareness*.

Onde chegamos? Os resultados obtidos a partir destas práticas nos eram demonstrados através do envolvimento crescente das interagentes. Aumento da capacidade de avaliar seus estados no momento dos encontros. O estabelecimento de elos entre o que acontecia no grupo e as suas vidas, ampliando a capacidade de experimentar, ousar e agir mais criativamente em seus relacionamentos intra e interpessoais.

Contextualizando as atividades vivenciadas, posso afirmar enquanto Pedagoga e Gerontóloga (Magda F.G. Cunha), que as atividades que o NATIEX oferece estão modificando a vida das pessoas que participam dos grupos que ali são oferecidos.

Senti que a integração da Pedagogia e da Gerontologia com as expressões de vida da Arteterapia facilitaram renascer, nas participantes do grupo, o interesse

na busca de novos conhecimentos, do auto-conhecimento e da melhoria da sua auto-estima. O que demonstra que as atividades como gerontóloga interligando informação, artes e expressão corporal muitas vezes apoiadas no lúdico, fazem com que as participantes do grupo deixem de lado sofrimentos e dores, e caminhem para o envelhecimento bem sucedido, com uma melhor qualidade de vida.

Arteterapeuta em formação percebi que, junto das pessoas envolvidas no grupo, estamos construindo uma reorganização destas vidas e estimulando novas práticas e experiências pessoais, que as tornam cidadãos conscientes de suas capacidades e valores. O trabalho não se encerra nesta etapa, porque foi desenvolvido em um curto espaço de tempo, mas houve evidências de que o mesmo pode alcançar maior profundidade quando acontecer por um tempo mais prolongado.

Envelhecer é um fato normal a todas as pessoas que ultrapassam a idade adulta. A chave da vida saudável e feliz está na própria reconstrução de conhecimentos e hábitos, na participação em grupos arteterapêuticos e em aceitar transformar-se e ser feliz.

Arteterapia é um mundo novo que se desvenda somado aos conhecimentos pedagógicos e gerontológicos, mostra para as pessoas participantes a oportunidade de se transformar em pessoas bem sucedidas, saudáveis e felizes.

Como artista plástica (Eliane Barreto) foi muito relevante ver as pessoas retomando suas capacidades de expressão criativa, durante o estágio, através de técnicas de intervenção com arteterapia. Mulheres maduras descobrindo a arte como um meio de reconciliar conflitos emocionais e estimular crescimento pessoal e criando novos vínculos. Assim ampliando a capacidade de aperceber o que se passa dentro e fora de si no momento presente.

Um de nossos maiores ganhos nestes grupos, foi a mobilização de energia e a sensibilização através de atividades expressivas, para uma alternativa para o atendimento preventivo e terapêutico em um público que até então não tinha tradição neste tipo de trabalho e que acolheu com sucesso a prática da arteterapia.

REFERÊNCIAS

CIORNAI, S. **Da contracultura à menopausa, vivência e mitos da passagem.** São Paulo: Oficina de textos, 1999.

_____. **Percursos em arteterapia** (vol. I) São Paulo: Summus, 2004.

_____. (1994). **Arteterapia Gestáltica: um caminho para expansão de consciência.** Revista Gestalt, São Paulo, nº3.

VALADARES, A. C. A. **Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental.** São Paulo: Vetor, 2004.

SOUZA, O. R. **Longevidade com criatividade:** arteterapia com idosos. Belo Horizonte: Armazem de Idéias.

FABIETTI, D. M. C. F. **Arterapia e envelhecimento.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação.** Petrópolis: Vozes, 1977.

BARRETO, A. P. **Terapia comunitária passo a passo.** Fortaleza: Gráfica LCR, 2005.

TELLEGEN, T. **Gestalt e grupos.** São Paulo: Summus, 1984.

Endereço para correspondência:

Eliane Barreto
E-mail: elianebarreto@pop.com.br

Magda Cunha
E-mail: magdafgc@terra.com.br

Recebido em: 28 /07 / 2008.
Aprovado em: 07 / 03 / 2009.