

Arteterapia: favorecendo a autopercepção na terceira idade

Diana Celina Puffal*, Raquel M. R. Wosiack**, Benno Becker Junior***

Resumo

Envelhecer parece um caminho de via única, no qual entramos sem possibilidade de retorno. Sabemos, porém, que todas as idades podem proporcionar prazer, pois todas têm suas virtudes. Infelizmente, na nossa sociedade o idoso fica muitas vezes isolado, só, o que favorece que a sua autoestima diminua e se sinta desvalorizado, a ponto de até perder sua identidade, não sabendo mais quem é. Assim, entra facilmente em depressão e sua vida fica sem sentido. Por isso, busca-se trazer para os idosos participantes a possibilidade de expressarem todas suas vivências, angústias, ansiedades, medos, perdas, alegrias por meio de atividades expressivas, desenvolvidas uma vez na semana, num projeto que atende adultos maiores participantes do programa de atendimento à Terceira Idade do Centro Universitário Feevale. As atividades ocorreram no Ateliê 1 do Campus I, na cidade de Novo Hamburgo (RS). Os participantes relataram que se sentiram mais leves, relaxados e tranquilos desde que iniciaram essas atividades.

Palavras-chave: Arteterapia. Terceira idade. Qualidade de vida.

Introdução

Sabe-se que a arteterapia vem sendo utilizada com bastante sucesso em diferentes contextos e, especialmente, com pessoas em situações de risco pessoal e social. Também tem auxiliado profissionais das áreas da saúde e da educação nas tarefas de compreensão e elaboração de alguns conteúdos emocionais, que, presentes em todas as etapas da vida, ganham contornos singulares no adulto maior.

Neste trabalho buscou-se o melhor entendimento do indivíduo como ser humano criativo pela vivência de atividades expressivas, nas quais os participantes puderam resgatar e expandir potencialidades adormecidas, desvelando sentimentos, compreendendo conteúdos inconscientes e questionando valores. O objetivo central deste estudo foi investigar a relação entre a arteterapia e o processo de envelhecimento e de que

* Massoterapeuta. Graduanda em Arteterapia pelo Centro Universitário Feevale. Endereço para correspondência: Diana Celina Puffal, Rua dos Andes, 286, CEP 93030-140, São Leopoldo - RS, E-mails: Diana.celina@terra.com.br.

** Psicóloga. Doutoranda em Ciências da Atividade Física e do Desporte pela Universidade de Córdoba (Espanha). Mestre em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Pós-graduada em Arteterapia pelo Centro Universitário Feevale. Coordenadora e professora de Arteterapia no curso de pós-graduação e no curso de graduação do Centro Universitário Feevale e professora convidada nos cursos de pós-graduação em Arteterapia da Universidade de Caxias do Sul e Universidade de Passo Fundo. Presidente da Associação Sulbrasileira de Arteterapia, membro do Conselho da União Brasileira das Associações de Arteterapia.

*** Educador Físico. Psicólogo. Doutor em Psicologia pela Universidade de Barcelona (Espanha). Professor de Psicologia na Pós-Graduação e Graduação na Universidade Luterana do Brasil. Professor no Doutorado e Mestrado da Universidade de Córdoba (Espanha).

↳ Recebido em Junho de 2008 - Avaliado em Agosto de 2008

forma a realização de atividades expressivas poderia favorecer o autopercepção, o aumento da autoestima e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida dos participantes.

Para podermos explicar fatos que fundamentam o nosso estudo e a nossa prática apresentamos nos parágrafos seguintes aspectos teóricos relevantes em relação às atividades expressivas, ao corpo e ao adulto maior.

Terceira Idade

Com o passar dos anos e com as experiências vividas, a pessoa vai se moldando, modificando seu comportamento, suas emoções e seu corpo físico. Por isso, sabe-se que a terceira idade vem acompanhada de angústias e frustrações, por conta de um desconforto frequentemente mais existencial do que físico diante desta nova etapa da vida.

Segundo Zimmermann, (1997), à medida que envelhecemos, perdemos o *status* de figura central familiar, e a aposentadoria para muitos sinaliza o início do processo de esperar a morte. No Brasil, bem como em outros países, nas últimas décadas, as estatísticas mostram o aumento da longevidade, como resultado dos avanços de conhecimento e recursos da medicina. Com essa mudança, observa-se também uma tendência a modificações nas empresas e serviços dirigidos para o adulto maior, bem como o surgimento de mais “centros de convivência”.

Apesar desses avanços, observamos o que Fabietti (2004) denomina como “silêncio perturbador” à frente de uma vontade de mostrar sentimentos, dese-

jos, sonhos, ambições e insatisfações, já que muitas vezes os idosos não são escutados e se sentem como se fossem invisíveis.

É por isso que a maior preocupação dos que investigam e trabalham com o idoso tem sido propiciar melhores condições de vida aos que envelhecem. Entretanto, quando nos debruçamos sobre a realidade brasileira, observamos que são poucas as pessoas que encontram na velhice condições satisfatórias de existência, tanto em termos econômicos, quanto em termos relacionais, existenciais e de saúde. (FABIETTI, 2004).

Neste trabalho buscamos compreender também a forma como o idoso se relaciona com seu próprio corpo, veículo de seus sentimentos, desejos e sonhos.

Corpo

Segundo Leloup (2002), o corpo conta muitas histórias, e em cada uma há um sentido a descobrir, como o significado dos acontecimentos, das doenças ou do prazer que anima algumas de suas partes. O corpo é nossa memória mais arcaica, no qual nada é esquecido, pois cada acontecimento vivido, tanto na primeira infância quanto na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda. A memória do corpo é sempre muito viva. Assim, é essencial observar e escutar o corpo na tentativa de identificar o ponto fraco, o lugar do corpo onde se alojam regularmente a doença e o sofrimento.

Também no adulto maior esses fatos são verdadeiros, o que justamente levamos em conta ao elaborar as atividades que descrevemos a seguir. Procuramos favorecer o relaxamento e a sensibiliza-

ção do corpo físico, bem como o resgate de fatos ocorridos, que pudessem estar marcados de alguma forma nos corpos dos participantes. Neste estudo procuramos focar nossa atenção nos pés.

Os pés

Os pés são ponto de apoio do corpo no mundo. É comum dizer que devemos pôr os pés no chão quando pensamos ou vivemos de forma distanciada da realidade. (ARCURI, 2006b).

A palavra “pé”, *podos* em grego, relaciona-se com a palavra *paidos*, usada para significar criança. Em hebraico, o pé tem o mesmo nome usado para festa _ *reguel*. Com base nesses significados, entendemos que os pés podem ser a porta de entrada da alegria em nosso corpo, como ensina Leloup (2002). Portanto, cuidar dos pés significa também cuidar da base, do equilíbrio do corpo, do equilíbrio do nosso psiquismo, inclusive do equilíbrio de nossa vida espiritual, que depende, de certa maneira, desse enraizamento, de nossas raízes. Por consequência, se as raízes são saudáveis, toda a árvore é saudável.

Algumas vezes estamos atentos à flor e ao fruto, mas esquecemos as raízes, esquecemos os pés. As atividades arteterapêuticas elaboradas e aplicadas com este grupo de adultos maiores enfocaram os pés das participantes como forma de restabelecer o equilíbrio.

Atividades arteterapêuticas

Historicamente, a arte tem sido um canal para expressar a emoção e a alma, e todas as formas de expressão têm ser-

vido de condução para exteriorizar as mais diversas emoções. A arteterapia, ao trabalhar com o processo criativo, pode ser um caminho revelador e inspirador que nos ajuda a entrar em contato com a possibilidade abundante e generosa de acreditar, desafiar, reconstruir, criar e expressar as emoções, sentimentos e imagens que trazemos dentro de nós.

Dessa forma, a criatividade constituiu-se num elemento importante dentro do trabalho arteterapêutico, já que é um aspecto inerente a todo ser humano, porém nem sempre evidenciado e trabalhado.

Sabemos que a expressão artística acompanha a humanidade desde seu início, como espelho desse processo amplo, atemporal e vivo. Para a sobrevivência, saúde e crescimento de nossa sensibilidade humana é fundamental que haja um espaço para criar, sonhar, realizar-se, descobrir; um tempo criativo para pensar, sentir e criar; um instrumento próprio para viajar com as cores de sua imaginação; um voto de confiança para a coragem de acreditar na liberdade e na autenticidade e uma gotinha suave e necessária de fé em seu próprio valor. Este tempo e vivências proporcionadas pelo contato com pessoas parecidas ou diferentes são proporcionados no grupo arteterapêutico.

Para Pain (1996), a representação plástica pode ser definida como um processo de construção do pensamento, fundado sobre a objetivação das representações, e independentemente do tipo de objeto que é criado, tem a função de tornar-se um signo, ou seja, uma representação real do que se guarda no inconsciente.

As expressões artísticas fazem, então, a ponte entre o inconsciente e o consciente e revelam arquivos guardados e escondidos em nosso imaginário, os quais representam lembranças, emoções e sentimentos que ainda permanecem presentes. (ARCURI, 2006a).

Diferentemente do que muitas vezes pensam, nossos atos não são guiados apenas pela razão, mas pelo nosso inconsciente. Hauser (1994, p. 15) nos diz que,

[...] além da razão, operam, em nosso inconsciente, fatores que para lá foram empurrados porque os consideramos inconvenientes em nossa vida tão racional e organizada. É esta justamente, a causa de entrarmos tantas vezes em conflito, com nós mesmos e com o mundo que nos circunda, por não integrarmos esta voz profunda de forma adequada ao nosso cotidiano.

O autor ainda comenta que, de acordo com Jung, toda experiência racional, fruto de nossa percepção da realidade concreta do mundo exterior, contém dados que nossa razão desconhece e que em determinado momento de alguma maneira se manifestam, enfatizando que todas as vivências inconscientes, num plano ideal, deveriam ser assimiladas pela consciência, para que pudéssemos levar uma vida harmoniosa tanto individualmente como em sociedade. (HAUZSER, 1994).

Metodologia

O presente artigo constitui-se de um relato de experiência, caracterizando-se por uma abordagem descritiva já que descrevemos o que ocorreu durante as atividades expressivas e posteriormente,

relacionando os fatos com as falas das próprias participantes a fim de verificar possíveis mudanças e crescimento. A população atendida constituiu-se de cinco mulheres participantes do Programa Terceira Idade do Centro Universitário Feevale, com idades variando entre 45 e 63 anos.

Neste artigo analisamos especificamente as reações das participantes do projeto “Arteterapia – uma opção criativa para a terceira idade”, observadas durante três encontros, nos quais o trabalho foi centralizado na observação dos pés.

O grupo de arteterapia analisado reúne-se sempre às terças-feiras à tarde, no Ateliê 1, no Campus I do Centro Universitário Feevale. O espaço está aberto à comunidade desde abril de 2007, em dois horários: das 14h às 15h30min e das 15h30min às 17h.

Sendo todas as participantes do sexo feminino, denominaremos cada uma por duas letras, como forma de preservar sua identidade:

- TE de 63 anos, casada, cinco filhos;
- EC de 60 anos, casada, duas filhas;
- MA de 48 anos, casada, duas filhas;
- MC de 45 anos, divorciada, duas filhas;
- AR de 60 anos, divorciada, dois filhos.

Foram analisadas as produções das participantes e suas falas durante a realização das atividades, como forma de verificar se os objetivos propostos estavam sendo atingidos.

Para participar do grupo não é necessário que as pessoas estejam na faixa etária superior a sessenta anos.

Relato

Iniciou-se com um trabalho de conscientização do próprio corpo, partindo dos pés. Na primeira atividade desenvolvida foram trabalhados os pés, chamando-se a atenção para a sua importância, sobre o quanto precisamos desta parte do corpo, que sustenta nosso peso e leva-nos de um lado para outro, etc.

Para relaxamento e concentração foi lido um texto, cuja mensagem é de que não importa de onde viemos, pois podemos escolher para onde queremos ir.

Para ativar a sensibilidade dos pés foram sugeridos alguns exercícios, para os quais as participantes deveriam ficar descalças. Então, elas flexionaram e estenderam os tornozelos, fizeram circundação do pé para dentro e para fora, contração e extensão dos artelhos e pressão com a planta dos pés sobre uma bola de tênis. Após, foi solicitado que elas se retirassem da sala; então, uma a uma foram chamadas para que, de olhos vendados, caminhassem descalças sobre tapetes com diferentes texturas. Os tapetes estavam organizados nesta sequência:

- 1 tapete forrado com lixas 80 mm;
- 2 tapete forrado com plástico bolha;
- 3 tapete forrado com folhas secas;
- 4 tapete forrado com espuma 1 cm;
- 5 tapete capacho;
- 6 tapete saco de tnt com bolinhas de isopor.

Após a experiência de caminhar sobre os tapetes, foi solicitado que cada participante desenhasse os contornos de seus pés em uma folha e expressasse por escrito as sensações sentidas ao pisar os tapetes.

A participante AR desenhou o contorno de seus pés e, na parte interna, representou com cores os locais onde sente dores, incômodo e sensibilidade (Fig. 1).



Figura 1 - Contorno do pé de AR

Afirmou que iniciar o relato fora difícil porque ela não se atém ao passado e procura só se entregar ao presente. Relatou também que não costuma se apoiar nos calcanhares, pois tem a sensação de que vai cair para trás. À medida que a arteterapeuta foi conversando e perguntando a respeito das sensações que tentava descrever, AR lembrou-se de que, quando tinha 15 anos, num passeio ao balneário, caiu de costas na água e bateu a cabeça nas pedras por duas vezes. Concluiu dizendo: “Achei que ia morrer. Talvez daí venha o medo de cair de costas de novo”.

Constatamos, assim, que o caminhar pelos tapetes liberou do inconsciente

de AR uma lembrança importante, que Hauser (1994) descreve como “fatores empurrados para o inconsciente” e que ela mesma acredita ser a razão de não conseguir apoiar-se sobre os calcanhares.

A participante MA sentiu-se bem ao vendar os olhos e teve a sensação de entrar num castelo desconhecido. “Quanto pisei nas folhas secas, logo pensei: Estou no mato? Gostoso isso! E ao pisar nas bolinhas de isopor, lembrei do colchão de palha de milho, quentinho, lembrei da minha infância. O capacho não foi agradável, lembrei de sujeira”. Em seu desenho representou o milho e sua palha, além do colchão de palha de milho em que dormia quando criança. Por sua vez, a participante TE achou tudo normal, tranquilo, porém não gostou da sensação de pisar no plástico bolha, por se sentir amarrada.

A participante MC não conseguiu aproveitar a atividade, pois teve medo de ficar com os olhos vendados, fato que não informou no início da atividade. Por sua vez, EC disse que adorara a atividade e que, ao pisar no capacho, viera-lhe à mente a palavra “progresso”. Então, lembrou a primeira vez que viera a Novo Hamburgo, para visitar a Feira Nacional do Calçado (Fenac), quando ainda morava no sul do estado. Vendo o progresso da cidade, já naquele dia dissera à amiga que a acompanhava que um dia iria morar ali, mais tarde realizando seu sonho.

No encontro seguinte continuou-se a realizar a sensibilização dos pés sugerindo que as participantes moldassem os pés com atadura de gesso. A atividade foi

organizada conforme segue:

- reflexão reafirmando a importância dos pés;
- exercícios de contração e relaxamento, flexão e extensão dos tornozelos e artelhos;
- massagem com bolinha de tênis;
- massagem passando creme nos pés;
- cortar as tiras de atadura gessada em pedaços de 2 cm por 4 cm;
- molhar as compressas e envolver o tornozelo e o pé até formar uma botinha sem fechar no calcanhar (para retirar do pé);
- quando retirada a bota, fechar a parte do calcanhar com mais compressas;
- comentar a experiência.

As participantes, sem exceção, comentaram terem gostado do exercício e que facilmente reconheceriam seus moldes na semana seguinte. Notamos que a participante MC deu bastante atenção ao seu trabalho, reforçando e alisando o gesso para poder dar-lhe um melhor acabamento, o que revela a atenção que ela dedica aos seus pés. MA comentou que não ficou com nojo como ficaria da argila, pois o gesso é branco e dá a sensação de ser limpo.

A participante AR riu muito vendo o seu molde, dizendo que na semana seguinte com certeza o reconheceria, já que seus pés são grandes, inchados, tortos e doloridos. Comentou ainda que tem se queixado aos filhos por sentir muita dor nos pés. No encontro realizado a seguir, encerrou-se o tema “caminhada”, com atividade organizada em quatro etapas:

- aquecimento com balões (o dia estava muito frio);
- como reflexão foi lido o texto “Viagem de trem”.
- expressão plástica: foram usadas tintas para enfeitar as botas gessadas;
- comentários sobre as sensações durante o trabalho e os sentimentos percebidos durante a atividade.

Como previsto, os moldes dos pés logo foram reconhecidos pelas participantes. MC surpreendeu-se com seu próprio desenho, pois usou muitas cores, iniciando na ponta do pé e subindo até o tornozelo (Fig. 2).

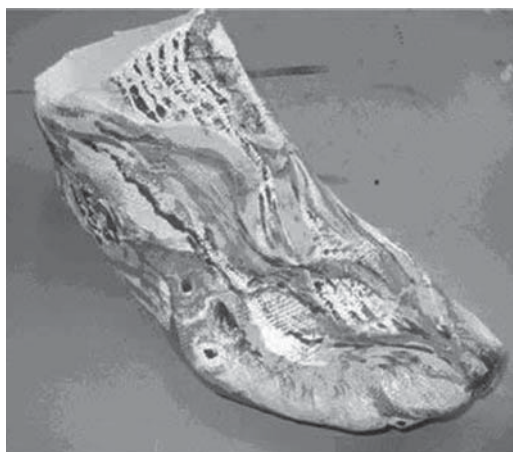


Figura 2 - Modelagem dope de MC

MA lembrou que numa vitrine vira um sapato com o desenho de uma flecha e resolvera desenhá-la, contornando o tornozelo, “dando segurança”, disse (Fig. 3).



Figura 3 - Modelagem dope de MA

AR comentou que, enquanto pintava, lembrara-se de que “o pé é o sustentáculo do corpo físico, do espírito, de toda a vida. Sempre fui forte, amparo de todos, as costas largas são minhas. Mas não me lamento, encaro, tenho fé que tudo passa e que vou continuar sendo forte para segurar as barras que vêm”. Prosseguiu dizendo que usara o amarelo pensando na serenidade, para saber como conduzir cada acontecimento; o verde, representando a esperança de que as coisas melhorem, e o dourado, representando que, apesar de tudo, tem fé de que tudo passe (Fig. 4).

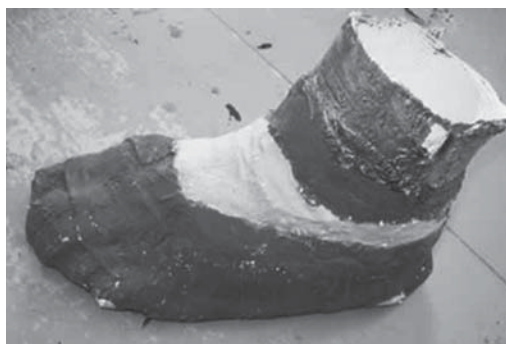


Figura 4 - Modelagem dope de AR

TE comentou que gosta muito de seu pé, que sempre achara uma parte muito bonita de si. (Fig. 5). Apesar de estar gostando muito do grupo e das atividades, revelou que não costuma terminar o que começa e que tem pressa de terminar os trabalhos. Comunicou, então, que não continuaria no grupo. O comentário de TE nos confirmou o que havíamos percebido no primeiro encontro, quando não se permitiu sensibilizar com os tapetes, admitindo que não estava disposta a mexer em seus guardados no inconsciente, como diz Hauser.



Figura 5 - Modelagem do pé de TE

EC identificou seu molde, pois acha seu pé gordinho. Não fez comentário a respeito da atividade em si, mas sobre todos os encontros de que vem participando, pois tem se sentido muito bem, mais tranquila e com maior equilíbrio emocional. Tem conseguido se aproximar mais da filha, com quem discutia muito, e compartilhou que muitas coisas estão mudando para melhor na sua vida desde que passara a participar do grupo de Arteterapia, sentindo-se escutada e valorizada por poder compartilhar suas lembranças, seus sonhos e desejos (Fig.

6).



Figura 6 - Modelagem do pé de AR

Considerações finais

Desde o primeiro encontro e durante todo o tempo de observação, percebemos que cada participante, à sua maneira, após os exercícios práticos de “sentir” os pés, tocá-los, acariciá-los, passou a observá-los mais atentamente. Essa percepção se estendeu para todo o corpo, pois em suas falas foi possível observar que passaram a prestar mais atenção não só aos pés, mas a si mesmas, de forma mais inteira.

O autoconhecimento e a aceitação de si mesmas passaram a acontecer de uma nova forma, pois, quando a participante AR mencionou seus pés como “grandes, tortos e inchados”, também se dava conta das “cargas” emocionais sentidas na vida. MC percebeu e aceitou o desafio de se observar e se conhecer melhor, o que passou a ser mais um motivo de evitar faltas aos encontros subsequentes. TE, mesmo se sentindo valorizada no grupo, decidiu abandoná-lo depois desses encontros, reconhecendo sua tendência de não terminar o que

começa. MA comentou que os encontros têm contribuído muito para o aumento de sua autoestima. CL descobriu sua capacidade de resgatar a paciência e calma para melhor relacionar-se com sua família. Enfim, cada participante trouxe pelo menos um exemplo de como tem se sentido melhor, mais tranquila e com maior alegria de viver.

Confirmamos que a expressão artística pode levar indivíduos de diferentes idades a se perceberem com mais propriedade no “aqui e agora” e que a arte contribui para o processo de reconstrução da vida. Por meio do desenho, da pintura, da escultura e de tantos outros materiais, imagens e símbolos, que são criados ao longo do processo, foram elaboradas formas e padrões com clareza. A percepção tornou-se de tal forma sensível que nos levou a *insights* facilitadores de contato. Nesse contato com o que é hoje e com suas lembranças mais escondidas, os trabalhos foram revelando, lentamente, como as participantes se encontravam e como costumavam se comportar.

Cada experiência foi única e real, e a cada encontro foram sendo revelados aspectos únicos e pessoais, capazes de provocar mudanças que foram sendo transpostas das atividades expressivas realizadas para as vidas destas pessoas, atingindo, assim, o objetivo inicial de investigação, que era proporcionar o autoconhecimento, o aumento da autoestima e a melhora da qualidade de vida das participantes. Juntamente com essa elaboração veio a satisfação sentida e expressa pelas participantes com o resultado das mudanças.

Art therapy: helping the self perception at old age

Abstract

Aging seems to be an one way pathway, in which we get in without a return possibility. However, it is known that all ages can provide pleasure, because all of them have its virtues. Unfortunately, in our society, the elderly is most of the times isolated, alone, making their self-esteem lower and feeling undervalued, getting at the point of losing their identity, not knowing who they are anymore, easily getting depressed and losing their life's sense. With the Old Age Therapy Project proposal we want to bring to the elderly participants the possibility of expressing all of their life experiences, anguishes, anxieties, fears, losses, joys, through the accomplishment of expressive activities that will be developed once a week. The project serves old adults participants of the attended program at Old Age of Centro Universitário Feevale. The activities occurred on atelier I of Campus I, in the city of Novo Hamburgo (RS). The participants have reported that they felt lighter, more relaxed and calmer since they began these activities.

Key words: Art therapy. Old adult. Improvement of quality of life.

Referências

- ARCURI, I. G. (Org.). *Arteterapia: um novo campo de conhecimento*. São Paulo: Vetor, 2006a.
- _____. *Arteterapia e o corpo secreto*. São Paulo: Vetor, 2006b.
- BLAUTH, L.; WOSIAK, R. M. R. *Terapias expressivas ou arteterapia: vivências através da arte*. Novo Hamburgo: Feevale, 2005.

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

HAUSER, A. *A linguagem plástica do inconsciente*. São Paulo: Ática, 1994.

LELOUP, J.-Y. *O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*. Petrópolis: Vozes, 2002.

PAIN, S. JARREAU, G. *Teoria e técnica da arte-terapia: a compreensão do sujeito*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

ZIMERMAN, G. I. Grupos com idosos. In: _____ et al. *Como trabalhamos com grupos*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. p. 331-342.