

REENCONTROS E REENCANTOS NA TERCEIRA IDADE

RESUMO:

A autora aborda a contribuição terapêutica da arte nas passagens críticas da maturidade e do envelhecimento e a criação de novas possibilidades de “*si mesmo*” através da expressão plástica e simbólica.

ABSTRACT:

The authoress approaches the therapeutic contribution of art in this critical passages of maturity and aging, and the creation of new possibilities by self through plastic and symbolic expression.

*“As tatuagens dos velhos /
são feitas de tempo.
Esboçam-se na primavera /
vão-se cumprindo no outono /
calmarias, tempestades... /
a vida fornece as formas...”*
Conceição Lino

Arte de viver, vida através da arte, arte por toda a vida, assim coloca-se a arte como prática terapêutica na Terceira Idade, abrindo mais um campo de atuação, pesquisa e especialização em Arteterapia.

Neste enfoque, Arte será considerada de forma similar às concepções de Educação Permanente, como um instrumento que facilitará a cada indivíduo expressar-se melhor, sentir-se criativo e produtivo, através da liberação de seu potencial expressivo, o que é básico na prevenção, promoção e preservação da Saúde Mental.

Para seguir refletindo sobre os benefícios da arteterapia na vida adulta e na terceira idade, quero partir das ações de REENCONTRAR e REENCANTAR. E destas ações desdobrar as seguintes questões:

1. Qual o significado de levar ARTE para a vida das pessoas?
2. Quais as diferenças entre estar no papel de mero “*receptor/consumidor*” de imagens e passar ao papel de produtor e comunicador das próprias imagens?
3. Quais os possíveis desdobramentos de desbloquear e ampliar as próprias possibilidades expressivas e criativas?

Partindo destas questões, quero então avaliar alguns dos prováveis benefícios da arteterapia nos ciclos vitais da maturidade e do envelhecimento. Acredito que o processo arteterapêutico pode oferecer indicações, sustentação e alento na chamada “*crise da meia idade*”, auxiliando na compreensão e aceitação de que somos os únicos responsáveis pelo nosso próprio bem-estar psíquico.

Hollis (1995) chama a crise da meia idade de “*passagem do meio*”, e afirma: “Uma pessoa que passa por essa experiência, frequentemente entrará em pânico e dirá: **Não sei mais quem sou.** Com efeito, a pessoa que o indivíduo foi, está para ser substituída pela pessoa que será. A primeira deve morrer. Não é de causar surpresa que exista uma enorme ansiedade. O indivíduo é intimado, psicologicamente, a morrer para o velho eu para que o novo possa nascer. Essa morte e renascimento não é um fim em si

mesmo, é uma transição. É preciso atravessar esta “*passagem do meio*” para nos aproximarmos mais do nosso potencial e conquistarmos a vitalidade e a sabedoria do envelhecimento maduro”.

Nesta travessia, quase sempre árdua, ao defrontarmos-nos com o sentido de nossa própria finitude, temos o auxílio da arteterapia no processo de reencontro consigo mesmo, através da multiplicidade de seus recursos expressivos. Configura-se, assim, a possibilidade de rever-se e construir-se através da expressão artística, seguindo as rotas traçadas pelo nosso próprio inconsciente.

Os efeitos terapêuticos da Arte na terceira idade, decorrem do investimento de energia de cada indivíduo no processo artístico e nos conteúdos expressados, mais importantes do que o produto final. Nesta relação, não se “formam” artistas plásticos, mas pessoas são auxiliadas para lidarem melhor com seus conteúdos internos, ajudadas a restabelecerem seu equilíbrio emocional e encontrar sua própria linguagem expressiva. São inegáveis os benefícios psíquicos para todo o ser humano que pode sentir-se melhor produzindo, avançando e criando.

Desnecessário será dar rótulos da “*Artes Maiores*” ou “*Artes Menores*”, “**eruditas**” ou “*populares*”, mas fundamentalmente preocupar-se com quantas “artes” se constituirá um indivíduo íntegro e saudável. Assim qualquer manifestação artística será “Maior” na medida em que constitui-se um processo complexo, onde quem cria, reúne diversos elementos de sua experiência, gestando um conjunto peculiar, um novo sistema, reflexo de suas experiências, emoções e desejos.

A este respeito, Moore (1998) opina que: “*Toda arte tem poder mágico e este pode ser infundido numa obra pelo artista e apreciado pelo observador. A arte pode ser apenas esteticamente agradável, filosoficamente significativa e pessoalmente expressiva, ou pode ter o poder especial de evocar e transmitir um espírito particular àqueles que entram em contato com ela. Muitas tradições ensinam que nossas vidas poderiam ser enriquecidas, animadas espiritualmente e até mesmo curadas através do poder mágico da arte*”.

Neste contexto, a arte então, funcionará como elemento vitalizador para o indivíduo idoso que, em muitas situações, apresenta grande defasagem entre as lembranças de um tempo que já passou e suas experiências reais, agravada pela marginalização social, especialmente marcante na velhice. A pessoa idosa experimenta um processo de mudança muitas vezes acelerado tanto no campo social, como no biológico e psicológico, mudanças estas difíceis de serem aceitas e que causam medo. É difícil manter a auto-estima, numa cultura em que existem preconceitos culturais tão arraigados como se apenas o jovem pudesse ser útil, importante, produtivo, ágil e/ou bonito. Uma sociedade descartável que usa seus recursos humanos e depois os “*joga fora*”, e que deixa muitos indivíduos com a sensação de que foram apenas um instrumento no mercado de trabalho, sem jamais terem tido tempo de gostarem do que faziam, ou tempo para fazerem aquilo que gostavam.

Nos anos mais jovens de nossa vida adulta, às vezes somos tão pressionados e restringidos por compromissos múltiplos, atribuições e atribuições diversas que mal nos vemos. A construção de um espaço de criação, de tranquilidade, de autonomia expressiva, possibilita uma introvisão muito salutar. Neste território sagrado, dedica-se tempo e atenção ao si mesmo, permitindo cicatrizar, regenerar, transformar e renascer. Assim, creio que para todos nós, seja em que etapa estejamos, em nossa rota rumo ao mistério, a arte é bem-vinda e esclarecedora, pois ela nos abre a trilha para o reencontro e para o assombro na redescoberta das nossas próprias potencialidades.

Nas difíceis passagens da maturidade, o processo de criação artística é um excelente aliado terapêutico. Um dos exemplos desta aplicabilidade da arteterapia, é sua

utilização nos programas de pré-aposentadoria. O período que antecede a saída do mercado formal de trabalho, é cercado de apreensão e ansiedade. Multiplicam-se as variáveis que podem gerar insegurança e, nesse momento, é vital que possam ser criadas novas alternativas para a busca de auto-conhecimento, nessa crítica passagem de trabalhador ativo para o chamado território dos “*inativos*”. Para muitos indivíduos, a identidade e o conceito de auto-estima, ancora-se basicamente nos seus papéis referentes a vida profissional e deixá-la para trás pode significar medo, insegurança, indefinição. Nesta fase da vida, o processo arteterapêutico poderá oferecer um espaço criativo e reflexivo que poderá ser muito significativo.

Nesta caminhada pelo tempo, depois da travessia da aposentadoria, a manutenção das experimentações criativas e expressivas pode funcionar como fator ativador de núcleos de vitalidade, comunicação e cooperação. O processo criador favorece novas formas de apropriação do tempo, propiciando redescobertas sobre o si mesmo através do caminho traçado pelas próprias manifestações expressivas. Chopra (1994) nos lembra da vitalidade de Michelangelo projetando a Basílica de São Pedro, quando tinha quase 90 anos, de Picasso pintando com a mesma idade e Arthur Rubinstein tocando piano no Carnegie Hall. Neste sentido, a arte é uma poderosa estratégia revitalizadora.

Em nosso país, no entanto sonha-se com a aposentadoria e esta fase, se por um lado traz mais tempo livre para o repouso e o lazer, poderá trazer como contrapartida cada vez menor renda, menos conforto e menos acesso não só aos bens de produção, como aos meios de informação, e manifestações culturais de um modo geral. Agravando este quadro, temos a sucessão de perdas físicas, como a redução da audição, da visão, da agilidade na locomoção, como as grandes perdas afetivas causadas pela morte e/ou doença de parentes, amigos e companheiros de trabalho.

Assim, junto ao tempo livre, podem aparecer muitos sentimentos negativos, que podem se desdobrar em quadros clínicos como a depressão, a imobilidade psicológica em uma época que não mais existe, “*o meu tempo*”, que é o da juventude, como se esse em que o idoso vive já não fosse seu. Outras vezes apresentam hostilidade em relação a si próprio ou em relação àqueles que o cercam; como única reação que conseguem ter ao corpo que não obedece mais, a sociedade que o ignora, e que lhe retira o poder e o “status”; a família que muitas vezes limita, censura e ridiculariza; e sobretudo, em relação a marcha inexorável do tempo, para a morte biológica.

Rubem Alves (1995) aponta a necessidade de encontrar novas formas de enamoramento pela vida na maturidade ao refletir: “*Eu me atrevo a dizer que o fantasma que nos assusta e que nos causa pesadelos mesmo antes de adormecer, o fantasma que nos faz contar, apressados, os anos que ainda nos faltam para a aposentadoria, e a absoluta falta de amor e paixão, o absoluto enfado das rotinas da vida...*” e se pergunta, e nos pergunta: “*Um amante quereria aposentar o seu corpo depois de 25 anos de experiência de amor? O amor e a paixão não anseiam pela aposentadoria, porque são eternamente jovens...*”

Por isso o amor pela arte e pelo fazer artístico pode ser tão produtivo como um instrumento terapêutico, por tratar-se da atividade humana que mais se aproxima da conquista da imortalidade, pois a obra de arte pode resistir ao tempo e ao esquecimento. Evidentemente, não se trata de levar indivíduos a produzirem grandes obras de arte, mas de despertar o compromisso de cada um com o seu processo expressivo em particular, que é um compromisso com a VIDA, ajudando a superar o medo da morte, até porque muito do que se perdeu, pode ser revivido na arte. E a experiência artística pode nos reconduzir ao re-enamoramento pela vida e por suas inúmeras possibilidades.

Pode-se supor que toda pessoa tem um potencial para aprender, uma curiosidade, uma inquietude vital, e assim, procurar despertar estes núcleos saudáveis nas pessoas da terceira idade, através das experiências com a arte. A velhice não significa necessariamente o envelhecimento da atitude e comportamentos e isto, quase sempre, ocorre devido a pouca solicitação de desempenho por parte da comunidade de modo geral e da própria família, e até do próprio indivíduo que incorpora a desvalia que o coletivo lhe confere...

Deepak Chopra (1994) em “*Corpo sem Idade – Mente sem Fronteiras*” coloca com clareza o quanto a mudança da atitude mental influenciará na qualidade do envelhecimento que se poderá ter, enfatizando a importância de deixar para trás as velhas idéias sobre o que poderá ser essa fase da vida.

Assim, neste contexto alguns dos objetivos do trabalho arteterapêutico com pessoas da terceira idade serão:

- Ativar e revitalizar núcleos saudáveis em cada indivíduo.
- Resgatar e liberar potenciais criativos.
- Gerar autoconfiança a partir do conhecimento, criação e estruturação da produção plástica expressiva.

Os resultados encontrados nos grupos realizados nos campos de estágio de arteterapia na Clínica POMAR (RJ) têm sido de um modo geral:

- Facilitação da recuperação da auto-estima de um segmento da população marginalizada
- Reflexão sobre papéis e funções familiares.

No nível individual, segundo depoimentos dos participantes:

- Sentimento de bem-estar, a partir da ampliação de expectativas socio-culturais.
- Diminuição de alguns sintomas apresentados no início do processo: apatia, insegurança, negativismo, depressão, queixas de dores diversas.
- Possibilidade de resgatar reminiscências e abordar vivências conflitivas.
- Descoberta e/ou resgate de potencialidades expressivas.

Utilizamos atividades expressivas coletivas em grupos de até dez participantes. Oferecemos experiência para as pessoas da terceira idade em “*Ateliês Livres*” nos quais poderão conhecer, explorar e familiarizarem-se com diferentes materiais e técnicas expressivas. As atividades do grupo são facilitadas por um ou dois arteterapeutas em formação, supervisionados por um arteterapeuta já experiente. Estas atividades permitem que o grupo se conheça, o que se dá pela facilitação às relações interpessoais e pela expressão de potencialidades criativas de cada indivíduo com o suporte social do grupo.

No fim de cada encontro, são avaliadas as atividades através dos depoimentos dos participantes e reflexões são feitas sobre os sentimentos de cada um em relação as tarefas, ao encontro, ao grupo, aos facilitadores e a si mesmo. Nestas experiências constatamos que muitos grupos, em curto espaço de tempo chegam às discussões básicas da problemática sobre a inserção do idoso na nossa sociedade, entre elas: a marginalização, declínio do corpo, diminuição do poder aquisitivo, do status, questões de gênero, envolvendo a estratificação dos papéis do homem e mulher na sociedade e medo da morte.

Ilustrando a força que a arte pode ter, segue um trecho da poesia de Cora Coralina no seu “*livro de cordel*”, que com sua poesia autodidata encantou e encanta muita gente...

*Preconceitos de classe.
Preconceito de cor e de família.
Preconceitos econômicos.
Férreos preconceitos sociais.*

*A escola da vida me suplementou
as deficiências da escola primária
que outras o Destino não me deu.*

*Foi assim que cheguei a este livro
sem referências a mencionar.*

*Nenhum primeiro prêmio.
Nenhum segundo lugar.*

*Nem Menção Honrosa.
Nenhuma Láurea.*

*Apenas a autenticidade da minha
poesia arrancada aos pedaços
do fundo da minha sensibilidade,
e este anseio:
procuro superar todos os dias
Minha própria personalidade
renovada,
despedaçando dentro de mim
tudo que é velho e morto.
Luta, a palavra vibrante
que levanta os fracos
e determina os fortes.*

*Quem sentirá a Vida
destas páginas...
Gerações que não de vir
de gerações que vão nascer.*

Apesar de escrever desde a adolescência, Cora Coralina só conseguiu publicar seu primeiro livro depois de completar setenta anos de idade.

Mas assim é a força da arte como perene documento, a atestar que nossa humanidade é transcultural, assim como nossas esperanças de sermos felizes, termos vínculos, concretizarmos projetos e sempre que possível reencantarmos nossas vidas. E nada mais reencantador que nos descobriremos novos, livres, leves e criativos, em cada um de todos os dias, que tenhamos a viver em nossas vidas.

Tal como bem nos dizia o poeta Rilke: “...Vivo minha vida em crescentes órbitas que se deslocam sobre as coisas do mundo. Talvez eu nunca alcance a última, mas esta será a minha tentativa. Circulo ao redor de Deus, ao redor da antiga torre, e

venho circulando há mil anos, e ainda não sei se sou um falcão ou uma tempestade, ou uma grande canção...”

Então, haja ARTE para nos ajudar descobrir...

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALVES, R. – Conversas com quem gosta de ensinar – SP - Ars Poética Speculum – 1995

CHOPRA, D. – Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras: A alternativa quântica para o envelhecimento – Tradução de Haroldo Neto – RJ – Rocco – 1999

CORALINA, C. – Meu livro de cordel – SP - Global editora e distribuidora LTDA. - 1986

LINO, C.V. – Cotidianas Canções – RJ - TREVO Comunicação e Editores – 2000

HOLLIS, J. – A passagem do meio, da miséria ao significado da meia-idade – Tradução de Claudia Gerpe Duarte – SP - Paulus – 1995

MOORE, T – A emoção de viver a cada dia – A magia do encantamento Tradução de Raquel Zampil – RJ - Ediouro – 1998

PHILIPPINI, A – Cadernos de Arteterapia – Vol. IV – Terceira Idade – RJ - Pomar - 1998

*Artigo publicado originalmente no Volume VII da Coleção de Revistas de Arteterapia
“Imagens da Transformação” - Pomar- 2000*

Angela Philippini é arteterapeuta, artista plástica, Mestre em Criatividade pela Universidade de Santiago de Compostela (Espanha), editora da coleção de Revistas de Arteterapia “Imagens da Transformação”, autora do livro de arteterapia “Cartografias da Coragem”, organizadora do livro “Arteterapia: Métodos, Projetos e Processos”, coordenadora da Pós-Graduação Lato Sensu em Arteterapia em convênio Pomar – ISEPE.

E-mail: pomar@alternex.com.br