

**ISEPE**

**CARMEN FERREIRA CIMAS**

**ARTETERAPIA E RESILIÊNCIA:  
UM ENVELHECIMENTO CRIATIVO E SAUDÁVEL**

**Rio de Janeiro**

**2008**





**CARMEN FERREIRA CIMAS**

**ARTETERAPIA E RESILIÊNCIA:  
UM ENVELHECIMENTO CRIATIVO E SAUDÁVEL**

**Monografia de conclusão de curso  
apresentada ao ISEPE como  
requisito parcial à obtenção do  
título de Especialista em  
Arteterapia.**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ms. Marcia Santos Lima de Vasconcellos**

**Rio de Janeiro**

**2008**

**i**





Dedico este trabalho monográfico ao Deus do meu coração e aos meus pais que amorosamente orientaram o meu caminhar nessa jornada terrestre.









## AGRADECIMENTOS

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste projeto.

Um agradecimento em especial a três pessoas amigas e parceiras que foram nesta minha jornada e que me possibilitaram viver este momento:

Ângela Philipinni

Elvira Sarmiento

Marcia Vasconcellos

Esta experiência foi e será inesquecível.

**MUITO OBRIGADA!**



A restauração do templo do Velho não requer uma construção literal. Ela poderia começar como uma construção literária, feita escrevendo-se construtivamente. Sejam ousados a ponto de imaginar que esta pesquisa é um ritual, e que o nosso pensamento e a nossa escrita podem invocar os poderes que governam o nosso tema. Vamos imaginar que está sendo iniciada uma consagração.

James Hillman



## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo pesquisar, dentro de uma abordagem junguiana, os benefícios de um trabalho arteterapêutico com os idosos, possibilitando-lhes uma melhor qualidade de vida. Ao confrontar-se com as perdas e limitações advindas de um processo de envelhecimento, principalmente em uma sociedade que privilegia os jovens, o idoso torna-se mais vulnerável, com uma percepção distorcida de suas reais possibilidades, com o seu potencial criativo bloqueado, interferindo, dessa maneira, negativamente nas suas respostas adaptativas. Buscou-se mostrar como a utilização da Arteterapia - por ser um processo que fortalece e resgata o potencial criativo - leva o idoso, frente às adversidades, a utilizar o seu potencial transformador e de auto-realização e a ser resiliente.

Palavras-chave: Arteterapia. Envelhecimento. Criatividade. Resiliência. Qualidade de vida



## ABSTRACT

The present paper aims to search under Jung's perspective the benefits of art therapy with aged people in order to offer them means of better quality of life. When aged people face the losses and limitations of becoming of age, mainly considering that our society emphasizes the youth as a main value, the aged becomes more vulnerable and having a wrong perception of their real possibilities, blocking, therefore, their potential, affecting in a negative way their responses to the challenge to adapt themselves to the new status of life. Our goal is to demonstrate how Art Therapy, being a process which makes the creativity stronger, enables aged people to take advantage of their potential to transform their handicaps and to have self confidence.

Key-Words: Art Therapy. Becoming of Age. Creativity. Quality of Life. Being Strong.

## LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 - Vida .....	1
Disponível em <a href="http://www.simplesmentebeijaflor.com">www.simplesmentebeijaflor.com</a> Acessado em 21/9/2008	
Imagem 2 – Velhice .....	4
Disponível em <a href="http://fefeliz_e_sentimentos.zip.net/imagens/velhos.jpg">http://fefeliz_e_sentimentos.zip.net/imagens/velhos.jpg</a> Acessado em 21/9/2008.	
Imagem 3 – Autoconhecimento .....	15
Escultura de Nathan Sswaya. Disponível em <a href="http://www.digitalphoto.pl/fotografia2234">http://www.digitalphoto.pl/fotografia2234</a> Acessado em 6/julho/2008.	
Imagem 4 – Criando .....	20
Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br/artesanato">www.geogle.com.br/artesanato</a> Acessado em 26/9/2008.	
Imagem 5 – Arco-íris .....	26
Foto tirada em 11/7/2007 Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br/2741_2003-1232">www.geogle.com.br/2741_2003-1232</a> Acessado em 21/9/2008	
Imagem 6 – Resistindo .....	34
Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br">www.geogle.com.br</a> Acessado em 30 /6/2008.	
Imagem 7 – Dançando com a vida.....	39
Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br/velhos">www.geogle.com.br/velhos</a> Acessado em 18/8/2008	
Imagem 8 – Grão de areia .....	41
Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br/especial37">www.geogle.com.br/especial37</a> Acessado em 27/9/2008	
Imagem 9 – Ocaso .....	43
Disponível em <a href="http://WWW.geogle.com.br/pordosol/4">WWW.geogle.com.br/pordosol/4</a> Acessado em 27/9/2008	
Imagem 10 – Pérola .....	44
Disponível em <a href="http://www.geogle.com.br/novos_velhos">www.geogle.com.br/novos_velhos</a> Acessado em 21/9/2008	

## SUMÁRIO

RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vi
LISTA DE IMAGENS.....	vii
SUMÁRIO.....	viii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I: Envelhecimento .....	4
CAPÍTULO II: Arteterapia .....	15
2.1: Criatividade .....	20
CAPÍTULO III: Arteterapia e Envelhecimento.....	26
3.1: Psicologia Positiva e Resiliência .....	34
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....	41
REFERÊNCIAS .....	45

# INTRODUÇÃO



imagem 1

Ninguém pode negar que a velhice significa o peso de profundas e várias perdas – da saúde, das pessoas que amamos, de um lar que foi nosso refúgio e nosso orgulho, de um lugar na comunidade familiar, de trabalho, status, propósito e segurança financeira, do controle e das escolhas. O corpo nos informa o declínio das forças e da beleza. Os sentidos ficam menos aguçados, os reflexos, lentos. Embora boa saúde, bons amigos, boa sorte - e uma boa renda - sem dúvida facilitem a aceitação da velhice, é a atitude em relação às perdas, bem como a natureza dessas perdas, que determina a qualidade da velhice.

Vida é movimento e como tal se nos apresenta dinâmica, mutável. Mas, esquecendo-se que somos mortais, nos aferramos a ela e a queremos fixa, lutamos contra a transitoriedade,

que as pessoas que amamos estejam sempre onde esperamos encontrá-las.

E, pela vida a fora, tenta-se detê-la: afetos, pessoas, emprego, casa, objetos sem vida, acreditando estar dessa maneira vivendo intensamente, plenamente e na ilusão de que temos o controle de tudo e de nós mesmos.

Mas, doentes ou saudáveis, algumas pessoas mergulham na velhice aos sessenta e cinco anos, condenando a si mesmos a uma morte em vida, enquanto outras – até o último suspiro – vivem o máximo possível. Mas todos têm de enfrentar a visão que a sociedade tem da velhice. Segundo Cowley começamos a envelhecer nos olhos das outras pessoas, e então, lentamente, passamos a pensar como ela.

Nas sociedades contemporâneas, ao papel de trabalhador é dado um lugar de destaque entre os papéis sociais representativos do eu. No plano subjetivo, o que se constata é a ocorrência de uma *dupla aposentadoria*: a primeira legal, por tempo de serviço, a segunda, determinada pelos limites impostos pelo corpo (doença e/ou idade) e pelo processo de exclusão do mundo do trabalho.

Certas sociedades, no passado, garantiam aos velhos poder, honra, respeito. Numa visão moderna, os velhos são encarados como um peso para a sociedade. Privado de sua definição profissional e da justificativa social, o aposentado (idoso) geralmente perde status e auto-estima. Até que um dia, uma voz interior fala mais alto e, se lhe damos ouvidos, percebemos que a vida é mais que isso. É quando, então, nos damos conta das mudanças ocorridas à nossa volta e em nós - pois até o espelho já não se nos apresenta da mesma maneira - é quando o nosso olhar volta-se para dentro restabelecendo a ligação com a nossa verdade interior.

Mas, como diz Judith Viorst (2005), não existe um modo ‘certo’ de viver completamente a velhice, ainda que a velhice seja de nossa responsabilidade. O homem nunca é ‘um produto acabado’ – ele se refina, rearranja, modifica.

A criatividade paradoxal é o potencial humano para transformar-se diante da adversidade ou estados de carência. Vai acompanhada de maior consciência da situação, energia emocional e atitude superadora. Assim falamos do potencial criativo que tem sua origem em erros, problemas, doenças, perturbações, conflitos, crises, fracassos, separações, desgraças e catástrofes pelo modo de transformar com êxito essas situações adversas que chegam até nós. Situações que despertam a consciência e fazem desencadear alternativas geradoras de ações criativas ou mudanças construtivas. Novo impulso regenerador que emerge diante de situações- limite da vida, que ajuda a amadurecer e crescer. (TORRE, 2005).

Criatividade paradoxal e resiliência são conceitos que têm vários pontos em comum. De

acordo com Torre (2003), podemos conceituar criatividade paradoxal como potencial transformador, de auto-realização, subjacente aos estados de carência e resiliência como a capacidade para fazer frente às adversidades, superá-la e proteger-se na vida de forma satisfatória.

No dizer de Poletti e Dobbs (2007), o ser humano possui imensos recursos internos e, na maior parte das pessoas, a possibilidade de modificar sua vida - “reescrever seus antigos programas” – se concretiza. Segundo as autoras, a resiliência – “capacidade de proteger sua integridade sob fortes pressões” (p.7) – é uma aptidão humana fundamental.

Quando encontramos a possibilidade de caminhar em direção ao equilíbrio e à autocompreensão e à estima, ocorre maior possibilidade de transformações de personalidade que está sempre em processo de lapidação e evolução.

A Arteterapia, nas tarefas de compreensão e elaboração de alguns dos conteúdos emocionais que, presentes em todas as etapas da vida, ganham contornos singulares na velhice, tem muito a contribuir, uma vez que é um processo terapêutico que auxilia a resgatar, desbloquear e fortalecer potenciais criativos, através de formas de expressão diversas. Através do ato criativo, a expressão, revelação e reconhecimento do mundo interno e inconsciente serão favorecidos, permitindo libertar criaturas que nunca vieram a luz, presas que estavam em modos antigos de funcionar (Philipinni, 2000).

O presente estudo foi desenvolvido de acordo com os pressupostos metodológicos de modelos bibliográficos de pesquisa. Buscou-se elaborar um documento que procurasse mostrar a importância da Arteterapia dentro de um processo de envelhecimento criativo e saudável. Para tanto, o Capítulo I discorre sobre o processo de Envelhecimento – como se desenvolve, como repercute no indivíduo e na sociedade. O capítulo II fala sobre a Arteterapia – conceito, histórico, função terapêutica – e sobre o envolvimento com a criatividade. O capítulo III aborda o tema da Arteterapia dentro de um processo de Envelhecimento – o desenvolvimento de um processo arteterapêutico de abordagem junguiana com idosos e o papel da Psicologia Positiva e da Resiliência. Finalizando, são apresentadas as conclusões e as recomendações pertinentes à pesquisa em questão, enfocando os benefícios causados aos idosos quando lançamos mão do processo arteterapêutico e, conseqüentemente, da ativação da criatividade junto a essa população.

# CAPÍTULO I

## Envelhecimento



imagem 2

É difícil definir velhice, inclusive como delimitação referida ao biológico, por sua inseparabilidade do social. Para caracterizar a *terceira idade* e a velhice, a medicina, as instituições assistenciais, culturais e burocráticas, públicas ou privadas, limites numéricos são estabelecidos, sempre a começar dos 55 a 65 anos.

Só a partir da década de 60 o tema da velhice e do envelhecimento começou a ser tratado pelas ciências sociais, ainda que escassamente. O descaso generalizado de que são objeto os idosos na sociedade contemporânea persistiu e é a base do desinteresse que sempre tiveram por eles as ciências humanas.

Vários modelos de mecanismos biológicos envolvidos nos processos do envelhecimento foram propostos, trazidos principalmente pelo projeto Genoma Humano. Os processos degenerativos, que se observam no nível celular, que caracterizam o envelhecimento, iniciam-se quando a célula perde a capacidade de dividir-se, ou seja, de reproduzir-se (Cendes, 2007, p. 57). Podemos dividir a maioria dos modelos biológicos de envelhecimento em duas categorias:

Na primeira estão os modelos que propõem que o envelhecimento resulta do acúmulo de dano, que ultrapassaria os mecanismos de reparo normal da célula e na segunda, os modelos propõem que existe um mecanismo de programa genético escrito nos genes, que determinaria o momento em que os processos de senescência se iniciariam (CENDES, 2007, p. 57).

Ainda de acordo com Cendes (2007), “uma visão mais atual propõe que essas duas vertentes não são mutuamente excludentes e que provavelmente o acúmulo de dano celular e nos tecidos seria o fator desencadeante do programa genético que leva ao envelhecimento” (p. 57).

As evidências experimentais mostram que, nos processos de envelhecimento, alterações em cromossomos e genes desempenham um papel importante (ibidem, p. 59) Para determinar os intrincados processos envolvidos no envelhecimento, o mecanismo exato pelo qual essas alterações genéticas interagem com o ambiente ainda necessita ser mais bem elucidado.

A sociologia vem oferecendo contribuições valiosas à compreensão dos fenômenos históricos, econômicos, etnográficos, culturais e sociais que influenciam a velhice e o envelhecimento. Teorias, baseadas nas principais tradições teóricas da sociologia, são elaboradas, as quais representam uma contribuição poderosa ao processo de construção social da velhice em todo o mundo.

De acordo com Cavan a teoria da atividade influenciou largamente os movimentos sociais dos idosos e orientou a proposição do lazer e da educação não-formal como veículos privilegiados para a promoção do seu bem-estar. Tal teoria basicamente nos diz que o declínio em atividade física e mental, geralmente associado à velhice, é fator dominante nas doenças psicológicas do idoso (apud SIQUEIRA, 2007, p. 76).

A hipótese formulada por Weiss, denominada fundo de sociabilidade, defende que um grande número de interações sociais pode substituir as perdas de papéis sociais decorrentes da aposentadoria, da viuvez e do *ninho vazio*. Mas podemos observar que a pobreza, a exclusão social e o declínio físico e mental impossibilitam muitas vezes ao idoso a escolha e o exercício de novos papéis sociais.

A teoria do desengajamento representou a primeira tentativa de explicar o processo de envelhecimento e as mudanças nas relações entre o indivíduo e a sociedade. Foi formulada por Cumming e Henry em 1961, baseada em pesquisa realizada com 275 residentes de Kansas City, com idades entre 50 e 90 anos, física e financeiramente auto-suficientes (FRY, 1992). Um nível decrescente em número e frequência nas interações sociais, bem como um decréscimo no envolvimento emocional à medida que se envelhecia, foram os dados colhidos. Esse período foi denominado *anos dourados*.

Entretanto essa teoria vem sendo sistematicamente criticada teórica e empiricamente por diversos autores. As principais críticas ressaltam:

período de desengajamento – “anos dourados” – é um mito. A teoria foi desenvolvida para desencorajar intervenções que auxiliariam o idoso a se integrar em uma sociedade tecnológica de rápidas mudanças;  
a teoria examina o processo de envelhecimento com base na perspectiva das necessidades e dos requisitos da sociedade, ao passo que o idoso é concebido como agente passivo do sistema social.  
a teoria foi elaborada com a intenção de resolver o dualismo cartesiano entre pessoa e ambiente ao declarar que, na velhice as exigências biológicas e sociais coincidem, produzindo homogeneidade de estilos de vida(apud Siqueira, p. 87).

Nas sociedades industrializadas, a tendência é de perda de status pelos idosos, ao contrário do que é encontrado nas pré – industriais onde os idosos, em razão do controle dos escassos recursos e do conhecimento da tradição, possuem alto status.

Na pauta dos estudos do envelhecimento, as teorias feministas, surgidas na década de 1970, incluíram a questão do gênero e chamaram a atenção para os preconceitos de gênero dentro das ciências sociais. As proposições das teorias feministas do envelhecimento destacam as seguintes questões: gênero é um princípio organizador para a vida social durante todo o curso de vida e as principais correntes e modelos teóricos do envelhecimento são insuficientes por não incluir as relações de gênero e as experiências das mulheres no contexto do envelhecimento (SIQUEIRA, 2007).

Tais proposições apresentam algumas fragilidades, a despeito do reconhecimento de que desfrutam por parte dos analistas, como, por exemplo:

são consideradas sectárias ou baseadas em valores prévios, uma vez que avaliam que toda ciência social é baseada em prévio sistema de valor; em grande parte, as pesquisas feministas do envelhecimento ignoram as questões de gênero para homens e, ao focalizar a “feminização do envelhecimento”, desconsideram a questão de masculinidade e envelhecimento (SIQUEIRA, 2007, p. 101).

Entre os pontos fortes dessas teorias, podem ser ressaltados os seguintes:

focalizam as necessidades da maioria da população idosa – as mulheres – e, ao mesmo tempo, enfatizam a importância de que sejam exploradas outras formas de diferenças dentro do envelhecimento;  
abordam questões relevantes para a vida diária das mulheres, fornecendo base para intervenções práticas em relação à população idosa;  
fornecem modelos nos níveis micro e macrosocial, permitindo a ligação entre questões individuais e estruturais;  
criticam as principais teorias feministas que ignoram as questões de idade e desafiam os preconceitos de gênero das principais teorias sociais do envelhecimento (idem).

Datando de cerca de quarenta anos, as teorias clássicas sobre o envelhecimento foram questionadas por tomarem por base o contexto norte-americano e de uma época na qual a realidade sociodemográfica era diferente, mesmo nos países desenvolvidos. Uma vez que o processo de envelhecimento não se dá do mesmo modo em toda parte, tais teorias ao ignorarem, ao não se darem conta das peculiaridades nacionais e regionais, foram alvo de críticas. Hoje, com a subsequente evolução da gerontologia social, o que a caracteriza, ao contrário do passado, das grandes teorias do envelhecimento, é a presença de várias microteorias.

Não se pode negar a forte influência que as teorias clássicas da gerontologia social tiveram sobre a prática de programas de atendimento ao idoso no contexto brasileiro, apesar das críticas e das limitações. Nas proposições da teoria do desengajamento, encontram-se as premissas que orientam o atendimento em asilos; nas da teoria da atividade, baseia-se a maioria das propostas de ação dos programas voltados ao público denominado de *terceira idade*.

Modelos teóricos elaborados em outros contextos são adaptados ao contexto local, apreender como os transformam e são por eles transformados, contribui para dar continuidade ao processo de construção do corpo teórico da gerontologia nacional. “As teorias sociológicas sobre o envelhecimento podem respaldar estudos e intervenções no campo da gerontologia no Brasil e, assim, contribuir para seu avanço, particularmente no atual quadro de transformações sociodemográficas” (ibidem, p.111).

De acordo com Motta (2007), em diferentes momentos históricos, as sociedades atribuem um significado específico às etapas do curso de vida dos indivíduos, infância,

juventude, maturidade, velhice. Também estabelecem as funções e atribuições preferenciais de cada grupo de idade na divisão social do trabalho e dos papéis na família. Tais atribuições são em boa parte arbitrárias, pois nem sempre se firmam numa materialidade ou numa cronologia de base biológica quanto às reais aptidões e possibilidades, e sim em relações construídas num tempo social essencialmente dinâmico, mutável.

Expondo as idades da vida, Ariès (apud Motta, 2007) analisa:

a cada época corresponderiam uma idade privilegiada e uma periodização particular da vida humana: a *juventude* é a idade privilegiada do século XVII, a *infância*, do século XIX e a *adolescência*, do século XX (p.225).

Ariès já assinalava o privilegiamento social de certas idades e, por outro, o desaparecimento do ancião. Lénoir destaca também um sentido de negação da velhice na referência à “terceira idade” (ibidem, p. 226).

A interpretação de Bourdieu (1932:112), quando este enfatiza como as divisões por categorias sociais, por idade ou geração são construídas socialmente: “As classificações por idade (também por sexo e classe) acabam sempre impondo limites e produzindo uma ordem em que cada um deve se manter... em seu lugar” (Motta, 2007, p. 226).

Como divisões de poder, essas relações, podem ser objeto de manipulação. Vale lembrar a antiquíssima referência bíblica ao episódio de Esaú e Jacó pelo direito de primogenitura, ou as clássicas questões de herança e assunção de títulos nobiliárquicos nas realezas e casas nobres ao longo dos séculos. Na modernidade capitalista, outras definições/manipulações são produzidas: idades para entrar ou sair do mercado de trabalho, para votar e ser votado, para casar, e até para morrer – pelo menos socialmente. Diferentes atribuições de jovens, adultos plenos e velhos. Momentos tão demarcados e importantes que se fazem ritualizados (Van Genep, 1974). A transitoriedade e, sobretudo, a relatividade da situação etária ou geracional dos indivíduos expressam-se à perfeição na bela frase de Bourdieu (1983:113): *Somos sempre o jovem ou o velho de alguém*” (Ibidem, p.226).

Sobre essas passagens, Redondo (apud Motta, 2007) expõe:

em uma cultura estruturada a partir do trabalho produtivo fora da unidade doméstica, a entrada e a saída do mundo do trabalho determinam mudanças importantes no ciclo da vida, contribuindo para estabelecer as grandes transições na biografia pessoal (p.227).

Do mesmo modo que a participação do jovem no mercado de trabalho o assinala como adulto responsável (e sua assunção social formal ao público), um dos momentos cruciais da passagem da maturidade à velhice dá-se com a aposentadoria (reenvio do trabalhador ao privado e à inatividade oficial).

Quando se somam a cessação do compromisso de trabalho e a diminuição das obrigações de família (filhos adultos, trabalhadores, casados), dá-se uma transição especialmente significativa na vida dos indivíduos em direção à velhice social (porque nem sempre, a essa altura da vida, se está biologicamente velho).

A velhice, para Simone de Beauvoir, é entendida como uma relação entre o que se é para o outro e a conscientização do si-mesmo que advém por intermédio do outro: “(...) Em mim, é o outro que é idoso, quer dizer aquele que eu sou para os outros: e esse outro sou eu” (apud PERES, 2004).

O poeta Mário Quintana, em momento de sua produção poética- na juventude, expressa a difícil realidade a ser integrada - a permanência do *si-mesmo*, apesar da desestabilização da imagem (ibidem; p. 10)

“O auto-retrato”  
 No retrato que me faço  
 - traço a traço –  
 Às vezes me pinto nuvem  
 Às vezes me pinto árvore...  
 Às vezes me pinto coisas  
 De que nem há mais lembrança...  
 Ou coisas que não existem  
 Mas que um dia existirão...  
 E desta lida, em que busco – pouco a pouco –  
 Minha eterna semelhança, (...)”

Em outro momento poético- na velhice:

“O velho no espelho”  
 Por acaso surpreendendo-me no espelho: quem é esse  
 Que me olha e é tão mais velho do que eu?  
 Porém seu rosto... é cada vez menos estranho...  
 Meu Deus, Meu Deus... Parece  
 Meu velho pai – que já morreu!  
 Como pude ficar assim?  
 Nosso olhar – duro – interroga:  
 “O que fizeste de mim?!”

“Os trechos desses poemas enfatizam que a construção do sujeito e sua imagem se fazem ‘traço a traço’ e ela nos dá a evidência íntima de permanência, de continuidade.” (Quintana apud PERES, 2004, p.11).

Até que um dia nos deparamos com o espelho e procuramos pela nossa imagem, aquela, guardada na nossa memória e não mais a encontramos. Quem é você? Quem sou eu? “O homem como um ser vivo, aparece externamente como um corpo material, e internamente como uma série de imagens das atividades vitais que acontecem dentro dele” (JUNG apud RAMOS, 1994, p. 48).

Durante o processo de desenvolvimento, o ego vai se diferenciando do inconsciente, mas na velhice ambos se reaproximam de forma consciente, uma vez que nessa fase tem-se a possibilidade de reorganização pelo registro da memória, pelo registro de todo o processo vivido em nossa vida.

Conforme Jung (apud RAMOS,1994, p. 49), “o inconsciente só pode ser experimentado no corpo e que este é exclusivamente a manifestação externa do Self”. Considera o corpo como alguma coisa justificada em si mesma, com seus próprios caminhos, necessidades, prazeres, problemas; de outro lado, é visto ligado à mente ou ao espírito e à psique.

Newmann (1995, p.92) faz uma correlação importante entre o ego, o corpo e o inconsciente:

no começo, esse ego que primeiramente existe como um ponto e depois como uma ilha, nada sabe sobre si, e em consequência, desconhece sua diferença. À medida que se fortalece, ele se aparta cada vez mais do mundo do corpo. Isto termina por levar, como sabemos, a um estado de sistematização do ego, no qual todo reino corporal é em larga medida, inconsciente, e o sistema consciente é dissociado do corpo, que representa os processos inconscientes.

Corpo (soma) e psique (mente) estão irremediavelmente atados; aquilo que pensamos e sentimos afeta o corpo e, inversamente, o estado do corpo influencia a forma como sentimos e pensamos.

Para Jung (apud FARAH, 1995, p.50-51):

o espírito consiste de possibilidades; poder-se-ia dizer que o mundo de possibilidades é o mundo dos espíritos. O espírito pode qualquer coisa, mas somente a terra significaria manter-se em relacionamento consciente com o corpo. Não fuja e não nos tornemos inconscientes dos fatos corporais, pois eles nos mantêm na vida real e ajudam-nos a não perder nosso caminho no mundo das meras possibilidades, onde estamos simplesmente de olhos vendados.

Para Dhalke (1997), “a consciência está para o corpo como um programa de rádio está para o receptor.” (p. 45) A consciência apresenta as informações que ao se manifestarem no corpo as tornam visíveis aos nossos olhos. Mas a observação sempre poderá ser alterada, pois depende do observador. Conseguimos observar o que, de certa maneira, já nos é conhecido:

um erro de percepção documentado historicamente pode ser citado a partir da experiência de Darwin. Seu navio, o Beagle, depois de ancorar na costa da Patagônia, despachou um grupo para a terra em pequenos botes. Espantosamente, os nativos patagônicos que observavam da costa eram cegos para o Beagle, embora pudessem facilmente ver os pequeninos botes! Eles não tinham experiência anterior com enormes embarcações, mas canoas constituía uma parte rotineira de sua vida. Botes se ajustavam ao seu modelo de mundo, mas bergantins não. Seu modelo determinou a sua percepção (DOOSEY, 1982, p. 1).

Como os nativos patagônicos somos cegos para o que não percebemos, mas que não deixa de existir só porque não conseguimos enxergar. O outro muitas das vezes nos serve de espelho.

Quando ultrapassamos o meio do caminho, o qual Jung denominou de metanóia, é o momento de sermos nós mesmos, o que requer um rompimento com os condicionamentos, com os padrões de funcionamento.

Depois de haver esbanjado luz e calor sobre o mundo, o sol recolhe os seus raios para iluminar-se a si mesmo. Em vez de fazer o mesmo, muitos indivíduos idosos preferem ser hipocondríacos, avarentos, dogmatistas e laudatores temporis actis (louvadores do passado) e até mesmo eternos adolescentes, lastimosos sucedâneos da iluminação do si mesmo, conseqüência inevitável da ilusão de que a segunda metade da vida deve ser regida pelos princípios da primeira.(JUNG, 2000, p. 349).

Jung compara a vida humana com o Sol, com os 180 graus de seu arco e a vida sendo dividida em quatro partes:

- infância - na qual não teríamos problemas conscientes;
- adolescência – quando temos o complexo do eu desenvolvido; com a maturidade sexual, há um rompimento com os pais, deixamos a vida simbólica, considerado como um nascimento psíquico;
- ingresso na vida adulta – meia idade, temos dúvidas a respeito de nós mesmos;
- velhice – como o Sol que ilumina a si mesmo fazendo o movimento de retorno, o pôr-do-sol da vida humana se assemelha ao nascimento do sol, pois, tal como a criança, o velho também passa a ser o problema do outro.

Ao atingirmos a meia idade (40/50 anos), algumas mudanças ocorrem, começam no inconsciente e nem sempre são percebidas. Tais mudanças podem ser as mais diversas: antigos traços da infância, antigas inclinações, enfim, os mais diversos interesses podem surgir e/ou mudar. Na velhice é fundamental buscar o prazer, o lazer, a espiritualidade. “O entretenimento e a oração conectam-nos com nosso mais profundo *si mesmo*. O entretenimento e a oração permitem-nos perceber o quanto mais de nós existe além de nosso ego.” (apud Arcuri, 2004, p. 64).

Todos distúrbios neuróticos, bastante freqüentes, da idade adulta têm em comum o fato de quererem prolongar a psicologia da fase juvenil para além do limiar da chamada idade do siso! Quem não conhece aqueles comovedores velhinhos que necessitam sempre de reesquentar o prato de seus saudosos tempos de estudante e só conseguem reavivar um pouco a chama da vida, recordando-se de seus tempos heróicos. [...] não são neuróticos, mas em geral pessoas estereotipadas, tediosas. (JUNG, 2000. P.346).

Na velhice passamos a valorizar as tarefas cotidianas: as amizades, as crianças, a espiritualidade, ficar em casa, cozinhar... Atividades que antes eram excitantes – como a vida excessivamente intelectual ou social passam por um *segundo plano*.

O que pode ser interpretado como uma acomodação da idade na verdade trata-se de uma maior confiança na intimidade e na privacidade, “a integridade, e Integração não alcançam aquele que se mantém à distancia da consciência, que se recusa a responder à percepção crescente.” (BRENNAN,1991, p. 173).

Na velhice valoriza-se o ser, em vez do ter. Na busca do prazer, do lazer, da espiritualidade, mergulhamos no inconsciente. “O entretenimento e a oração conectam-nos com nosso mais profundo *si mesmo*. O entretenimento e a oração permitem-nos perceber o quanto mais de nós existe além de nosso ego.” (ibidem, p. 178).

Arcuri (2004, p. 54) nos diz que “fica patente a importância de redescobrir a arte de se entreter na segunda fase da vida para que ocorra a individuação, para que se possa fazer a transição do desenvolvimento do ego para o desenvolvimento do *si mesmo*”.

Jung, nos últimos dias de sua vida, aliou, de forma prazerosa, o continuar sua obra escrevendo muito às pequenas coisas da vida. Em Brennan (1991, p. 178), encontramos relatos de como Jung usou seu tempo nos últimos dias, referindo que:

o tempo tem estado indescritivelmente bonito, e isto é o que mais tem contribuído para que eu não escreva cartas e, em vez disso, eu acabei de pintar o teto de Bollingem e trabalhei mais em minha escritura – e por último, embora não menos importante – recanalizei os riachos para evitar infiltrações e preparei comida gostosa, encontrei e comprei um vinho excelente. Tudo isso me tem repousado e me curado de vários aborrecimentos,

O entreter-se com as coisas simples da vida, o estar pronto a responder às solicitações cotidianas que a vida vai apresentando, possibilitam ao ser humano tornar-se integrado a si mesmo. È aí, nas pequenas atividades e emoções da vida cotidiana que o idoso deve buscar o sentido da vida.

Afinal, porque envelhecemos?

A metanóia da meia-idade nos joga para além de uma visão estreita, de declínios e perdas, todo caminho é cheio de possibilidades e envelhecer é uma aventura de mil possibilidades em busca daquilo que Heidegger e Jung exaustivamente, cada um a sua maneira, refletiram: o encontro com o ser. (ROBERTO, 2008, p. 122).

O envelhecer é o desafio que a vida nos oferece para chegarmos a ser uma pessoa plena, uma, tornar-se um *in-divíduo* psicológico, um *todo* .

A experiência consciente da passagem do meio requer que separemos quem nós realmente somos da soma das experiências que interiorizamos. Nosso pensamento então se desloca do mágico para o heróico, e finalmente para o humano. Nossas relações com as outras pessoas tornam-se menos dependentes, exigindo menos delas e mais de nós mesmos. Nosso ego sai perdendo e temos de nos reposicionar em relação ao mundo exterior – carreira, relacionamentos, fontes de fortalecimento e satisfação. Ao exigir mais de nós mesmos, evitamos que os outros fiquem desapontados por não fornecerem o que jamais poderiam fornecer, reconhecemos que a responsabilidade básica deles, assim como a nossa, é sua própria jornada. Tornamo-nos cada vez mais conscientes do aspecto finito do corpo e da fragilidade de todas as coisas humanas. (HOLLIS, 1993, p. 160).

Viver é caminhar em busca do ser, do nosso ser, de sermos inteiros, plenos, um caminho que Jung chamou de individuação.

É necessário distinguir individualismo, que representa uma noção centrada no eu de ação e pensamento livres e independentes, de individuação, que significa levar à plena realização as qualidades pessoais e coletivas da pessoa. A individuação, como processo, pode ser observada em importantes fases da vida e em épocas de crise, quando o destino transtorna o propósito e a expectativa da consciência do ego. A unilateralidade da vida consciente é corrigida, compensada, pela interação do consciente e do inconsciente. Isso descreve a luta pela realização plena que, acredita Jung, é inerente a todo ser humano. É possível que ela nunca seja alcançada; mas é a finalidade do processo de individuação. (BENNET; 1985, p. 141).

A distinção entre o que somos para os outros e aquilo que somos para nós mesmos vai se tornando mais nítida, à medida que o processo de individuação avança. Só então, integrando a sua individualidade, a persona passa a ser, em grande parte, uma escolha consciente do indivíduo e tanto mais verdadeira quanto mais espelhasse o indivíduo na sua autenticidade.

E, no dizer de Rilke (Hollis, 1995, p.161):

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.

De acordo com Hillman (2000, p.159), “depois da passagem do meio ninguém pode dizer aonde a jornada irá nos levar.” Sabemos apenas que precisamos aceitar a responsabilidade por nós mesmos e que aquilo que estamos buscando repousa dentro de nós.

No próximo capítulo – sobre Arteterapia e criatividade – vamos discorrer sobre as nossas possíveis novas maneiras de olhar o mundo e enfrentar as emoções, sobre as ferramentas necessárias para que consigamos quebrar padrões antigos de comportamento.

## CAPÍTULO II

### Arteterapia



imagem 3

Na definição da American Art Therapy Association (AATA), fundada em 1969, Arteterapia é uma profissão assistencial ao ser humano e que oferece oportunidades de exploração de problemas e de potencialidades pessoais por meio da expressão verbal e não verbal e do desenvolvimento de recursos físicos, cognitivos e emocionais, bem como a

aprendizagem de habilidades, por meio de experiências terapêuticas com linguagens artísticas variadas,

Mas, como e quando surgiu a Arteterapia como uma nova forma de trabalho terapêutico? Segundo Philippini (2000), já no século 5 A.C. existem registros da Arte como prática terapêutica na Grécia, em Epidauro, centro de cura dedicado à Asclépio. Neste local, os indivíduos enfermos assistiam à representações teatrais e musicais, e contemplavam manifestações artísticas diversas. Ao anoitecer, recolhiam-se para a prática da *Incubação*, o que era a possibilidade de receber uma indicação das divindades – pela via do sonho – e assim encontrar uma chave para transformar a situação que havia gerado a doença. Podemos também nos remeter a 35000 anos atrás com as pinturas nas cavernas, que já configuravam uma ponte expressiva entre o dentro e o fora, entre um espaço protegido e interno, para o mundo além, cheio de perigos e desafios.

No final do século XIX, notadamente a partir do início do século XX, começa a haver um interesse maior no estudo, por parte de alguns autores, do relacionamento entre a atividade artística e a expressão do mundo subjetivo, o que leva as produções de pacientes psiquiátricos serem alvo de muitas especulações. O momento histórico no qual acontece o entrelaçamento da Arte, Psicologia, Psiquiatria e Psicanálise. é descrito por FERRAZ (1998) em seu livro **Arte e loucura** (VASCONCELLOS; in Arte na Psicoterapia, 2006).

Mohr, com seu livro **A propósito dos desenhos de doentes mentais e da possibilidade de sua utilização para fins diagnósticos**, influenciou alguns pesquisadores – que se engajaram na elaboração de testes projetivos – e no estudo de autores que elaboraram testes de inteligência e de avaliação da função percepto-motora (FERRAZ,1998).

A Psicanálise, a esse tempo, já mostrava interesse na compreensão da dinâmica psíquica - partindo do estudo sobre as obras de alguns artistas consagrados. Freud publicou: Leonardo Da Vinci e uma Lembrança de sua Infância, em 1910 e Moisés de Michelangelo, em 1914.

Prinzhorn, em 1922, publicou o livro intitulado **A expressão da loucura**, o qual teve grande repercussão na época, ao tratar do impulso criador no processo artístico da humanidade, trazendo à tona a questão da inclusão da Arte do doente mental como manifestação artística séria e digna de respeito. Desta maneira ele “mostra que o doente mental também tem possibilidades criadoras que sobrevivem às desagregações da personalidade” (FERRAZ, 1998, p. 23).

Na década de 1920, Jung partindo da análise dos processos oníricos e da linguagem

imagética, dedica-se à compreensão dos arquétipos do inconsciente coletivo. Nessa época a Arte já era vista não só como uma possibilidade de diagnóstico, como também elemento terapêutico, o que o levou a utilizar a Arte como parte do processo psicoterapêutico de seus pacientes. Estudou as imagens originárias do inconsciente, dando ampla importância às manifestações artísticas em suas pesquisas.

O interesse na produção expressiva de pacientes psiquiátricos originou, em contrapartida, novos paradigmas no campo das Artes Plásticas. Sob a influência do pensamento psicanalítico que vigorava na época, surgiram os movimentos artísticos: do expressionismo e surrealismo.

Assim como os artistas expressionistas, alguns representantes do surrealismo foram buscar inspiração indo ao encontro da Arte produzida por doentes mentais dentro dos hospitais psiquiátricos, incorporando em suas obras elementos oníricos, irracionais, fantasiosos e até bizarros, numa expressão intensa do mundo imagético interno que buscava subverter a própria censura ( FERRAZ,1998, p. 23).

A Arte dos doentes mentais, ao ser valorizada, recebeu espaço dentro de museus na Europa. Jean Dubuffet, juntamente com outros artistas, fundou a Companhia da Arte Bruta, em 1948, reunindo trabalhos artísticos com características bastante peculiares:

embora parte considerável dessa coleção tenha sido formada entre as obras de psicóticos, o sentido principal é a produção de pessoas que estejam fora de qualquer condicionamento e sistema cultural ou social e com trabalhos elaborados de modo independente, original, tanto do ponto de vista da forma, temas, como de técnicas e materiais. Geralmente essas pessoas utilizam-se de meios técnicos inusitados, criando suas obras para o próprio uso, como um mundo enigmático e teatral. (FERRAZ,1998, p. 32).

No Brasil, Osório César (apud FERRAZ,1998) é considerado o precursor no estudo das manifestações artísticas dos doentes mentais. Com pacientes internos do Hospital Psiquiátrico do Juqueri realizou sua prática de intervenção e pesquisa, datando de 1925 seu primeiro artigo sobre esse tema: **A Arte primitiva nos alienados** e em 1929 edita o seu mais importante livro – **A expressão artística nos alienados**. Nessa obra, ele analisa desenhos, pinturas, esculturas e poesias de pacientes psiquiátricos sob o enfoque da Psicanálise, comparando a produção de doentes mentais, de crianças e de povos primitivos.”

No período de 1946/1974, no Brasil, Nise da Silveira, orientada sob a perspectiva junguiana, também foi pioneira na área da saúde mental, implementando a seção de terapêutica ocupacional com recursos expressivos, no Centro Psiquiátrico Pedro II, no Rio de Janeiro. Propunha a seus pacientes a execução de trabalhos em pintura ou desenho, argila. Sugeria-lhes que tocassem música, dançassem e fizessem representações dramáticas,

possibilitando-lhes usar uma linguagem arcaica de imagens simbólicas e dar forma plástico-expressiva aos intensos desejos e emoções que brotavam de seu psiquismo.

Os métodos criativos e inovadores utilizados pela Dra. Nise da Silveira nas instituições que dirigiu, apesar do ceticismo inicial com que foram recebidos, abriram as portas para que uma nova Psiquiatria fosse desenvolvida no País. (GOUVÊA, em revista psique, edição especial, ano III, n.7, p.25)

A Arte, como processo subjetivo, demarcou mudanças no meio artístico e no meio científico. Wahba (1999) refere-se ao risco da eclosão de sintomas psicóticos a partir da experiência artística (Arte na Psicoterapia; p. 26).

Um trabalho artístico de coerência e continuidade demanda a colaboração de um ego que esteja estruturado em sua identidade e inserção no mundo, além de ter confiança em seus recursos internos, podendo deles dispor. {...} O artista é de certa forma um filtro para a cultura, assinalando seus movimentos e entraves e, sendo assim, está mais exposto às tensões do inconsciente com sua constante dinamização de conteúdos.(WAHBA,1999, p. 14-15).

O artista por se expor ao contato mais íntimo com conteúdos do mundo inconsciente necessita de um Ego suficientemente organizado para expressar de forma coerente esses conteúdos. (ibidem). “O valor que confere à Arte uma qualidade terapêutica pode estar na direção que esta oferece ao sujeito-artista, rumo ao seu próprio trajeto de equilíbrio e saúde”. (ibidem; p. 27).

De acordo com Philippini (1998), existem inúmeras possibilidades de conceituar Arteterapia e uma delas é considerá-la como um processo terapêutico decorrente da utilização de modalidades expressivas diversas, as quais servem à materialização de símbolos.

A função do Arteterapeuta será a de um facilitador, trazendo, ao processo terapêutico, múltiplos materiais, para adequar-se à produção de cada indivíduo. Através dos materiais gráficos, das tintas, das colagens, modelagem, dos fios para tecelagem, dos papéis para dobradura, da confecção de máscaras, da criação de personagens, das miniaturas no tabuleiro de areia, de materiais como folhas, sementes, cascas de árvores ou da aproximação e experimentação com elementos vitais como a água, ar, terra e fogo e inúmeras outras situações criativas, surgirão os símbolos pertinentes a cada indivíduo, possibilitando assim que ele entre em contato com aspectos a serem compreendidos e transformados.

No processo arte terapêutico, os materiais expressivos diversos, a adequação do setting e o acolhimento do Arteterapeuta permitem que a energia psíquica traduza-se em concretude através das produções expressivas diversas e que a cada transformação dos materiais, analogamente aconteçam transformações a nível psíquico. (PHILIPPINI, 1995, p.7)

Como forma de acesso ao material inconsciente, em sua prática clínica, Jung utilizava atividades artísticas com seus pacientes, estimulando o contato com a fantasia e os sonhos. Para ele o inconsciente não é apenas o lugar dos conteúdos reprimidos pela consciência, mas uma instância em constante ebulição, dinâmica, criativa e articulada com os conteúdos do inconsciente coletivo. (Santina Rodrigues, em “Arteterapia de Corpo e Alma”). Encontramos, amplamente descrito em sua obra, como as etapas do processo de individuação eram codificadas em símbolos - como representações do inconsciente coletivo – nas mais diversas culturas e com temas comuns de forma similar, repetindo em mitos, contos de fadas, tradições religiosas, tratados alquímicos e ritos de passagem. Em toda a humanidade esta temática reaparecem em sonhos, desenhos, pinturas, esculturas e nas imagens produzidas através da imaginação ativa e nas técnicas de visualização e meditação (PHILIPPINI, 1995, v.2, p.7).

O universo junguiano, em Arteterapia, fornece uma bússola, que orienta no entendimento universal da produção simbólica. Cabe ao Arteterapeuta, junto com o criador do símbolo, contextualizar seu significado, considerando os aspectos dinâmicos pertinentes a singularidade e historicidade de cada um. (ibidem).

Como nos diz Liomar de Andrade: a arte passa a ser um instrumento de um método de trabalho, técnico e conceitual, combinando o fazer arte com o uso de materiais plásticos e outras formas de expressão, à um objetivo educacional ou terapêutico. .

Também afirma Pereira: “Percebi que o simples ato de riscar um papel tem um sentido e descobri em meus desenhos algumas verdades que o meu pensamento discursivo tinha sido incapaz de captar. Era como se tivessem para mim, em fios muito finos a própria trama do simbólico” (1976, p.9).

A arte entra como uma linguagem, porém o uso e a leitura da mesma podem ser feitos em diferentes níveis e teorias. É condição sine qua non que a arte esteja no centro do trabalho para este poder ser considerado como arteterapia.

Se praticarmos alguma atividade artística com o objetivo de se fazer psicoterapia, isto é, procurar facilitar a resolução de conflitos interiores, afetivos e comportamentais utilizando-se de algum meio de expressão artística, aí está se praticando arte com uma função e orientação psicoterapêutica. A arte é, portanto, a coluna vertebral da Arteterapia.

Com a utilização da Arteterapia podemos constatar a importância do processo criativo como uma forma de reconciliar conflitos emocionais, facilitando a autopercepção e o desenvolvimento pessoal. A retomada da criatividade, portanto, possibilita transformações e

atribuições de novos significados às experiências vividas, frustradas, ou simplesmente sonhadas.

## 2.1 – Criatividade



imagem 4

O que vem a ser criatividade? É a capacidade que a pessoa tem de expressar, por diversos meios, idéias novas, que solucionam, de forma satisfatória, os desafios da vida, em qualquer área. É o poder de transformar objetos comuns em obras de arte ou dar-lhes novas utilidades. (CARNEIRO, 2008, *Psique – revista* no 30, ano III, p. 59)

Carneiro a compara a energia elétrica e suas formas de utilização, desde a cachoeira até a lâmpada de poucos *volts* e Vygotsky (1987), a referencia através de uma analogia entre criatividade e eletricidade, descrita da seguinte forma por Neves:

Percebemos que a eletricidade está presente em eventos de diferentes magnitudes. Existe em grande quantidade nas grandes tempestades, com seus raios e trovões, mas ocorre também na pequena lâmpada, quando ligamos o interruptor. A eletricidade é a mesma, o fenômeno é o mesmo, só que expresso com intensidades diferentes. A criatividade se processa da mesma forma. Todos somos portadores dessa energia criativa. Alguns vão apresentá-la de forma magnânima, gigantesca, outros vão irradiar a mesma energia, só que de maneira suave, discreta. A energia é a mesma, a capacidade também, apenas distribuída de forma diferenciada (ibidem, p. 60)

Criatividade e loucura costumam ser associadas, por parte de alguns leigos no assunto. No entanto, alguns cientistas discordam de tal correspondência e entendem que tal associação pode ser explicada de outra maneira, não ocorrendo tal ligação direta. Do ponto de vista científico tal ligação permanece sem respostas, ainda que, dentro da Neurobiologia, alguns pesquisadores internacionais tentam explicar uma possível parceria entre problemas mentais e criação. O que encontramos é a valorização da arte por parte de alguns profissionais, no sentido terapêutico, uma vez que, como instrumento de expressão, constatou-se que ela ajudaria a “desvendar as aflições e os sofrimentos da mente”.

Cecylia Nowakowska e colegas, em estudo do departamento de psiquiatria e ciências comportamentais da universidade de Stanford, procuraram as semelhanças e diferenças entre 49 pacientes com transtornos de humor bipolar, 25 com unipolar, 42 pessoas saudáveis e 32 estudantes da universidade ligados a atividades artísticas como pintura, fotografia, escultura e poesia, de maneira não profissional, e publicada em março de 2005 no *Journal Affective Disorders* – de acordo com matéria publicada na revista *Psique*, no 8, ISSN 1808-9550, da Editora Escala, p. 59 – e nos relatam:

os grupos com transtorno de humor e dos artistas mostraram-se similares quanto ao temperamento, se comparados com os indivíduos saudáveis. Os pesquisadores chamam a atenção, ainda, para o fato de que especificamente os pacientes bipolares eram os mais parecidos com os estudantes envolvidos em alguma atividade artística no que diz respeito a estar aberto para novas experiências. A proeminente convergência entre esses dois grupos sugere que haja uma semelhança neurobiológica básica entre pessoas com transtorno de humor e indivíduos envolvidos em disciplinas criativas, coerente com a noção de que o temperamento contribui com a criatividade aumentada em indivíduos com transtorno bipolar, afirmam os pesquisadores. Entretanto, eles destacam que utilizaram uma amostra com alta escolaridade, o que limitaria a generalização dos achados.

Em estudo publicado em agosto de 2004, na revista húngara *Orvosi Hetilap*, Janka Z procurou esclarecer a freqüência de alterações psicopatológicas entre escritores e artistas e

analisar a possível influência do transtorno bipolar sobre a atividade artística com base nos resultados de pesquisas científicas já realizadas. Como exemplo de artistas que provavelmente apresentavam sintomas maníaco – depressivos ou ciclotímicas cita : Emily Dickinson, Ernest Hemingway, Nikolai Gogol, Virgínia Wolf, Vincent van Gogh, entre outros (ibidem, p. 60).

Além da experiência prática e as impressões acumuladas ao longo do tempo desde a Antiguidade, as observações e os estudos científicos indicam que os sintomas psicopatológicos, especialmente aqueles pertencentes ao transtorno de humor bipolar, de pressão maior e ciclotimia (desvio de humor, mas com limites dentro do normal) ocorrem mais frequentemente entre escritores, poetas, artistas visuais e compositores, comparado às taxas na população em geral, afirma o pesquisador no texto. Na opinião do autor, pode-se concluir que os traços bipolares parecem contribuir para um maior sucesso no campo da arte.

Rogério Aguiar, professor do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, diz ser incompatível com a realidade a idéia de que a produção criativa seria uma espécie de vantagem possibilitada pelo transtorno de humor. Entretanto, concorda com o fato de que algumas pessoas possam realmente ter seu processo criativo atrelado a esses comportamentos – mas tal associação deve ser vista com cautela.

O médico afirma que a produtividade seria mais intensa nos casos de euforia por conta da energia e da sensação de entusiasmo que fazem a pessoa expressar seus sentimentos, inclusive os reprimidos. Já os quadros de depressão seriam marcados por bloqueios no processo criativo, uma vez que o indivíduo se sentiria tão desmotivado que não tem vontade de criar. (Psique, Ciência e Vida, Ano I, nº 8).

De acordo com o pesquisador, cerca de um por cento da população sofre de esquizofrenia e transtorno bipolar e costumam perder mais do que ganhar com seus problemas.

Cássio Botino, psiquiatra do Hospital das Clínicas da USP, entende que o potencial criativo de uma pessoa, dentro de um processo de depressão, será atingido negativamente, ficando sua capacidade de trabalho comprometida e tornando a execução de algumas tarefas de seu dia-a-dia, inviável. Ainda que discorde da idéia de que os quadros de mania possam desencadear uma produção mais criativa, ele encara o processo de criação como uma via de verbalização para os que sofrem desse problema e sugere a utilização da arte como terapia, principalmente com aqueles que possuem uma comunicação social pobre e diz: *Eles passam a utilizar esses outros canais e conseguem se comunicar bem. Ela propicia o extravasamento dessas idéias, que podem até ser passíveis de interpretação.* (ibidem, p. 63).

Segundo a professora Eunice Maria de Alencar, um dos aspectos a ser considerado para se determinar o quanto uma pessoa é mais criativa, seria a própria personalidade do

indivíduo, se demonstre ter iniciativa, persistência, autoconfiança e senso de humor. Outros fatores como a *flexibilidade*, que permitiria a alguém ter facilidade em promover associações com elementos de diferentes campos de saberes - promovendo raciocínios refinados – e a *fluência de idéias*, que parte do pressuposto de que quanto maior for a quantidade de idéias, maior será a chance de alcançar respostas de qualidade, originais e portanto criativas.

É importante não ficar muito crítico na hora de pensar e deixar que a avaliação de idéias só aconteça posteriormente para que o pensamento criativo não seja subordinado a uma série de mecanismos de censura. (ibidem, p. 64).

No dizer de Maria Virgínia Berger, ao contrário do passado, quando se encarava a criatividade como inata, hoje predomina uma perspectiva interacionista, que também considera a influência de fatores externos na capacidade de criação, na relação entre o sujeito e o meio onde ele está inserido. Dentro dessa perspectiva pode-se entender a pouca expressividade criativa por parte de alguns idosos que além de sofrerem prejuízos com doenças como o Alzheimer, ainda sofrem com o abandono e o ócio.

Segundo Lula Wanderley, terapeuta do Espaço Aberto ao Tempo (EAT), do Instituto Municipal Nise da Silveira, no Rio de Janeiro, toda manifestação criativa promove o exercício de liberdade, condição que seria imprescindível aos que tiveram algum tipo de sofrimento intenso na vida. “Qualquer sofrimento representa um corte na comunicação e faz com que as pessoas precisem criar novas linguagens, novos códigos, e a criatividade é um instrumento de trabalho importante nesse tipo de tratamento,” diz.

Rollo May nos diz que a coragem é necessária para que o homem possa ser e vir a ser. “Se a coragem moral é a correção do que está errado, a coragem criativa é a descoberta de novas formas, novos símbolos, novos padrões segundo os quais uma nova sociedade pode ser construída.” (1975, p. 19).

Os artistas apresentam direta e imediatamente as novas formas e símbolos. Apesar de acreditar que estava descobrindo e pintando uma nova forma de espaço que influenciaria radicalmente a arte do futuro, Paul Cézanne era atormentado por dúvidas dolorosas e permanentes. Pelo o que se observa e de acordo com May, para que a capacidade de criar torne-se patrimônio comum de todos, faz-se necessário coragem e liberdade.

George Bernard Shaw, após assistir a um conceito do violonista Heifite, escreveu uma carta ao artista na qual dizia:

Caro senhor Heifitz:

Minha esposa e eu ficamos maravilhados com o seu concerto. Se continuar tocando assim com tanta beleza, sem dúvida morrerá jovem. Ninguém pode fazer algo com tanta perfeição sem provocar a inveja dos

deuses. Imploro, de todo o coração, que todas as noites, antes de dormir, toque algo imperfeitamente (ibidem, p. 25).

A criatividade autêntica, portanto, requer coragem, que deve ser afirmada a cada encontro criativo, por ser uma batalha ativa contra os deuses.

Prometeu, um Titã que vivia no Olimpo, percebeu que os seres humanos não conheciam o fogo. Assim, roubou o fogo dos deuses para dá-lo aos mortais. Zeus ofendeu-se e ordenou que Prometeu fosse punido. Prenderam-no com correntes, no monte Cáucaso, e todas as manhãs um abutre ia devorar-lhe o fígado, o qual tornava a crescer durante a noite. Esse elemento do mito, digase de passagem, é o símbolo do processo criativo. Todos os artistas já passaram pela experiência de, ao fim do dia, cansados, esgotados, e certos de jamais conseguirem expressar a sua imaginação, resolverem desistir e iniciar algo novo no dia seguinte. Mas, durante a noite, “o fígado volta a crescer”. Erguem-se cheios de energia, e retornam ao trabalho com nova esperança, labutando mais uma vez na forja da alma. (ibidem, p. 27).

A luta contra os deuses está intimamente ligada à nossa mortalidade. Criar é querer ser imortal.

Prometeu só poderia libertar-se das correntes e da tortura quando um imortal renunciasse à imortalidade, oferecendo-a como expiação por seu crime. Quiron ( outro símbolo fascinante, meio homem e meio cavalo, respeitado por sua sabedoria e conhecimento da arte de curar, e que criou Asclépio, o deus da medicina) ofereceu a sua imortalidade para salvar Prometeu. (ibidem, p. 29).

O homem sabe que vai morrer, possui uma palavra para designar a morte, mas reuni toda a sua coragem para lutar contra ela, revolta-se; dessa luta nasce a criatividade, da revolta: o ato criativo.

Os artistas são em geral pessoas tranquilas, preocupadas com suas visões e imagens interiores. Mas é isso justamente que assusta a sociedade opressora. São os portadores da capacidade humana, antiga como o mundo, de se insurgir. Adoram mergulhar no caos para nele criar a forma, do mesmo modo que Deus criou o mundo. Eternamente insatisfeitos com tudo que é mundano, apático e convencional, estão sempre nos conduzindo a mundos novos. (ibidem, p. 30).

Ao se utilizar a coragem criativa, pormenores e acidentais que sejam as realizações, o saber-se contribuindo para a estruturação de um mundo novo ( externo e interno ) nos enche de alegria. E, lembrando James Joyce, no seu livro **Retrato do Artista quando Jovem**, quando o herói escreve no seu diário - *Bem-vinda seja, ó Vida. Vou, pela milionésima vez, ao encontro da realidade da experiência, para moldar na forja da minha alma a consciência ainda não criada da minha raça.*

E encontrar a *realidade da experiência* é sem dúvida a base de toda a criatividade. O trabalho consiste em *moldar na forja da minha alma*, tão árduo quanto o do ferreiro que dobra o ferro em brasa para fabricar algo valioso para a humanidade. (May, p. 24).

O segundo dos dez mandamentos (judaísmo e cristianismo ) ordena: *Não farás imagem esculpida do homem, ou de qualquer coisa que está no céu, na terra, na água ou sob o solo.* (ibidem, p. 25). Se não expressarmos nossas idéias originais, se não dermos ouvidos ao nosso eu interior, estaremos traindo a nós mesmos e a comunidade, por não contribuir. (ibidem, p. 10).

Que os deuses nos perdoem! Mas, de acordo com Rollo May – a coragem é condição essencial ao ato criativo. E ele nos diz:

A criatividade exige que nos coloquemos, antes de tudo, como veículos das novas visões de mundo que querem emergir do fundo de nós – coisa que mostra que outra condição básica do ato criativo é a liberdade. Pois sem coragem e sem liberdade, o mínimo que ocorre é nos deixarmos envolver e enganar tragicamente pela angústia que teme e suprime qualquer tentativa de renovar nossos modos de vida.

O idoso ao aliar a criatividade – a coragem criativa – à liberdade de escolha, de ousar novos caminhos, adaptados à sua nova realidade, estará permitindo-se um viver mais criativo, com melhor qualidade de vida, apesar das dificuldades decorrentes do processo de envelhecimento.

A Arteterapia ao utilizar técnicas e materiais empregados nas artes plásticas, a dança, a música, enfim, ao possibilitar o uso de variados canais expressivos pelos idosos estará criando condições para o seu auto conhecimento e conseqüentemente um viver mais ajustado às suas reais necessidades e possibilidades. A utilização da Arteterapia dentro de um processo de envelhecimento será o tema desenvolvido no próximo capítulo, bem como as noções de Psicologia Positiva e Resiliência.

## CAPÍTULO III

### Arteterapia e Envelhecimento



(imagem 5)

Dentro de um processo de envelhecimento, algumas atitudes, comportamentos que até então faziam parte da visão de mundo, sofrem uma modificação. Ao perceber-se, através do olhar do outro, na condição de idoso e de tudo que tal fato engloba, as expectativas diante da vida são repensadas e alguns questionamentos e preocupações surgem, como: o ser – ou não – capaz de gerir a própria vida, o cuidar de si, de sua casa, de sua economia, de dar conta dos pequenos cuidados que até então sempre fizeram parte de seu dia-a-dia. Tais sentimentos, de inadequação diante da vida, em parte também são decorrentes de todo um mundo tecnológico

que se amplia, se modifica, velozmente. E são tantas as mudanças ao seu redor – cartão de débito, de crédito, do plano de saúde, para pagar o ônibus, cartão bloqueado.

Bloqueado, e é assim que o idoso, por vezes, percebe-se, diante de suas agora limitações físicas e as impostas pela sociedade e diante do ter que se adaptar, de assimilar todas as mudanças ocorridas: de valores, as tecnológicas...

E como fica para o idoso viver num mundo onde as mudanças ocorrem rapidamente, de maneira radical, sobretudo agora que, com a ajuda da ciência, o homem vive mais; mas, de que maneira?

A Teoria de Compressão de Morbidez (Fries apud Monteiro, 1989, p. 57), aborda a permanência da qualidade de vida em comparação com a quantidade, em decorrência de um maior cuidado com a saúde, de medidas preventivas, acompanhamento médico das doenças crônicas, visando um viver saudável, dentro do possível na “terceira idade”, sem invalidez, institucionalização, depressão, demência – um viver no qual lance mão de todo seu potencial; um viver produtivo e prazeroso.

Para Novaes (2002), o nível de satisfação pessoal vem do equilíbrio entre o que se quer, deseja, espera e alcança, pois só assim poderá sentir-se realizado, mais feliz e útil às outras pessoas. E para que isso aconteça aspectos biológicos, psicológicos, sociais e existenciais devem ser respeitados e compartilhados, dentro de uma interdependência no convívio. E, no seu dizer: “jovem é aquele que desafia os acontecimentos e encontra alegria no jogo da vida, tão jovem quanto a confiança em si e a esperança e tão velho quanto a sua descrença, o seu desânimo e cinismo” (p. 58).

No seu entender, dentro de um processo de bem viver, a subjetividade, a singularização e a identidade estão presentes e partem e desembocam na criatividade; e vai mais além ao dizer:

a arte está ligada à expressão, à emoção, ao simbolismo, sendo um nutriente importante para a realização pessoal mediante qualquer registro: verbal, musical, pictórico, corporal, abstrato e demais, de acordo com os interesses e as capacidades de cada um (ibidem, p. 58)

Em seu artigo - Mito do Herói e do Velho Sábio - Cavaleiro (2002) nos conta que dentre os mitos que relatam a luta da vida contra a morte, está o de Hércules – o qual venceu Tanatos, a própria morte; Hades, deus do lugar para onde iam os mortos; e Geras, cujo radical dá origem às nossas palavras: geriatria e gerontologia;

Geras, um ancião magro e curvado com o peso dos anos, tanto pode simbolizar a criatividade na conexão com o ser, com a tradição e com o

mundo na longa viagem da alma, quanto pode ser aquele que se fixa no passado, saudoso, alimentando-se do se: se tivesse sido diferente, se tivesse feito de outra forma, ou se tivesse feito... Esse Geras não mais se renova, ele é a perda de história, a figura melancólica da depressão (ibidem, p. 18).

Tanto na fala de Novaes (2002) quanto na de Cavalheiros (2002) nos deparamos com a palavra criatividade e somos levados a refletirmos sobre o que vem a ser criatividade e como está presente na nossa vida.

Fayga Ostrower (2008), nos diz:

desde as primeiras culturas, o ser humano surge dotado de um dom singular: mais do que “homo faber”, ser fazedor, o homem é um ser formador. Ele é capaz de estabelecer relacionamentos entre os múltiplos eventos que ocorrem ao redor e dentro dele. Relacionando os eventos, ele os configura em sua experiência do viver e lhes dá um significado. Nas perguntas que o homem faz ou nas soluções que encontra, ao agir, ao imaginar, ao sonhar, sempre o homem relaciona e forma (p. 9)

O homem consegue *olhar* para fora e para dentro de si e dessa maneira ao mobilizar-se possibilita a ocorrência das mudanças fora, em seu meio ambiente, ou dentro de si.

Ulson (2006) nos diz que ao envelhecermos deveríamos deixar mais tempo para o que ele chamou de *ócio criativo*, pois, abrindo um espaço para as nossas fantasias, nossos sonhos e desejos não realizados, com um olhar voltado para o nosso interior, estaríamos possibilitando a manifestação do **Self**, o qual procura conduzir o indivíduo à sua totalidade. “A criação é um perene desdobramento e uma perene reestruturação. É uma intensificação da vida” (Ostrower, 2008, p. 165).

A criatividade jamais pode ser totalmente predita; como fenômeno natural pode ser passível de investigação científica, mas, sendo também uma forma de comportamento humano, a criação em cada homem, é até certo grau singular e até certo grau produto de livre escolha (Kneller, 1978).

Como escreveu Georges Braque:

há certos mistérios, certos segredos em minha própria obra que eu mesmo não consigo entender, e nem tento fazê-lo...” Quanto mais se sonda, mais se aprofunda o mistério: este fica sempre fora de alcance. É preciso respeitar os mistérios, se queremos conservar-lhes a força. “A arte perturba; a ciência tranqüiliza. (1908, p. 29)

Sobre o inconsciente Jung (apud Robertson, 1999) dizia que um substrato muito maior, de recordações pessoais, sentimentos ou condutas esquecidas ou reprimidas - o que denominou de inconsciente pessoal – encontra-se por baixo da consciência. E por baixo deste se encontra o inconsciente coletivo, imenso e ancestral, repleto de todas as imagens e comportamentos que vêm sendo repetidos incontáveis vezes ao longo de toda a história, não

só da humanidade, mas da própria vida. H. Rugg afirmou: “Somente o homem pode criar, porque somente o homem tem a capacidade de converter os signos em símbolos.” (TORRE, 2005, p. 19)

A imaginação, para poder criar, entrará em sintonia com uma determinada materialidade, numa afinidade e empatia dentro de uma linguagem específica a cada fazer. No dizer de Ostrower, (2008):

todos os processos de criação representam, na origem, tentativas de estruturação, de experimentação e controle, processos produtivos onde o homem se descobre, onde ele próprio se articula à medida que passa a identificar-se com a matéria. São transferências simbólicas do homem à materialidade das coisas e que novamente são transferidas para si.(p. 53)

Em todas as linguagens, em todas as materialidades com que o homem lida, ali estará a sua marca, o seu ato simbólico.

Fernando Rocha (2002), em seu artigo **Saídas Criativas**, nos lembra o quanto é humano a não aceitação do envelhecimento, uma vez que evoca limites, dificuldades e também a noção de finitude. Em contrapartida, destaca como para cada pessoa o envelhecimento também pode significar um reencontro com ela mesma, tornando-se fonte propulsora de renovação e redescoberta. Tal reencontro pode ser facilitado pelo caminho da Arteterapia.

Em Arteterapia com abordagem junguiana, o caminho será fornecer suportes materiais adequados para que a energia psíquica plasme símbolos em criações diversas. Estas produções simbólicas retratam múltiplos estágios da psique, ativando e realizando a comunicação entre inconsciente e consciente. Este processo colabora para a compreensão e resolução de estados afetivos conflitivos, favorecendo a estruturação e expansão da personalidade através de processo criativo. Estes símbolos, presentes nas criações plásticas, poderão estar também presentes nas imagens oníricas e até mesmo no próprio corpo, através de alterações no funcionamento do organismo, gerando as chamadas “doenças criativas”, que indicam a urgente necessidade de reflexão e transformação de padrões de funcionamento psíquico. (PHILIPPINI, 2000, p.17)

Philippini (apud Golinelli) afirma que a Arteterapia é um processo terapêutico que tem por base a criação e análise de séries de produções artísticas, sendo que é na repetição de símbolos por elas apresentadas que o arteterapeuta terá condições para uma decodificação.

Durante as sessões de arteterapia, a qualidade das produções não é considerada. Não havendo censura, sem o controle externo, sem o receio de não ser aceito, passa-se a ter maior liberdade psicológica; as emoções podem ser expressas sem limitações, as potencialidades afloram espontaneamente.

A liberdade psicológica é, em muitos aspectos, uma consequência da segurança psicológica. A pessoa psicologicamente livre:

1. é capaz de aceitar a si mesma pelo que é, sem medo de que riam dela ou ridicularizem.
2. Pode ao menos dar expressão simbólica a seus impulsos e pensamentos, sem ter que reprimi-los, distorcê-los ou ocultá-los.
3. Pode manipular os perceptos, conceitos e palavras de maneira brincalhona e modos singulares, sem sentir-se culpada.
4. Encara o desconhecido e o misterioso seja como um desafio sério a ser enfrentado, seja como um jogo de jogar (ibidem Golinelli; p.201).

Dentro de um processo de envelhecimento, a presença da Arteterapia promove, através de seu processo criativo, uma melhor qualidade de vida aos idosos - a criatividade é a essencialidade do humano no homem. “Ao exercer o seu potencial criador, trabalhando, criando em todos os âmbitos do seu fazer, o homem configura a sua vida e lhe dá um sentido. Criar è tão difícil ou tão fácil como viver. E é do mesmo modo necessário”. (OSTROWER, 2008, p,166).

A Arteterapia, como modalidade expressiva, possibilita a transformação do indivíduo ao levá-lo, a partir de realizações concretas, da criação de seus trabalhos à compreensão das suas dimensões simbólicas, contidas nas suas representações.

A psicologia do século XX, preocupada com a análise profunda, começou a orientar a atenção do homem para o uso de símbolos, como uma maneira útil de compreender e fazer uso dos domínios não-rationais e intuitivos do seu funcionamento.

O símbolo para Jung expressa realidades impossíveis de serem totalmente conscientizadas, transmite vivências impossíveis de serem transferidas integralmente. “O contato com o símbolo mobiliza sempre uma carga energética; por isso ele é considerado como transportador de energia contida nos arquétipos para a consciência que o confronta (ULSON, 1988, p. 48).”

O símbolo, portanto, funciona como uma ponte, unindo o consciente e o inconsciente, e tem uma função eminentemente sintetizadora.

A palavra símbolo, em alemão, é *Sinnbild*, sendo que *Sinn* significa *sentido* e *Bild*, *imagem*. Tem um significado semelhante a *Ur-bild*, em que *Ur* pode ser traduzido por “arcaico, primordial, primeiro”, equivalente a *arché*, em grego, e a *Bild*. Por outro lado, sabemos que a distinção entre inconsciente pessoal e coletivo é apenas relativa, uma vez que todo conteúdo consciente ou inconsciente está ligado à psique objetiva, da qual já fez parte. Por trás de todo sinal ou complexo jaz o eterno e onipresente inconsciente coletivo, que sabemos ser a matriz de todo acontecer psíquico, influenciado direta ou indiretamente por aquele. (ibidem, 1988, p. 48).

O ser considerado um símbolo ou não, vai depender de como esse algo é percebido pelo sujeito, se lhe é significativo. “Para um cristão fervoroso, por exemplo, uma cruz será um

símbolo, enquanto para um agnóstico ela poderá ser destituída de qualquer significado. O que para uns é um símbolo, para outros é um simples sinal.” (ibidem, p. 49)

Na medida em que o inconsciente reage sempre de forma dialética ao consciente, procura sempre atuar de forma compensatória nos desequilíbrios desse. Dessa maneira, é através dos símbolos que o inconsciente procura restabelecer uma homeostase frente às unilateralidades assumidas pelo ego. (ibidem, p. 50)

Jung considerou o **ego** como o centro da consciência, um complexo entre outros, pois se desenvolve à partir de um núcleo arquetípico que atrai outros conteúdos, os quais vão sendo assimilados, ao entrarem em contato com ele. É aquela parte de nossa personalidade com a qual mais nos identificamos e que nos dá nossa identidade consciente.

O ego não corresponde à nossa personalidade total, pois ao arquétipo com essa característica Jung denominou self, que inclui nossos componentes conscientes e inconscientes. Está intimamente ligado à memória que temos acesso, isto é que não foi esquecida ativa ou passivamente. Por isso estão na dependência do tempo e do espaço. (ibidem, 1988, p.53)

À medida que o nosso **ego** adulto vai se desenvolvendo, tendemos a nos afastar, a perder o contato com o universo dos símbolos e deixamos de compreendê-lo, o que levou Eric Fromm a chamar os símbolos de linguagem esquecida.

Essa linguagem é semelhante à da música, pois mesmo que desconheçamos a cultura de onde provém e quem a compôs, ou mesmo que desconheçamos completamente teoria musical, somos capazes de compreendê-la e apreciá-la, desde que tenhamos sensibilidade musical. (ibidem, p. 51)

A **sombra** é o conteúdo arquetípico mais próximo do **ego**. É formada por elementos que foram reprimidos por não estarem de acordo com os valores do consciente ou por não serem suficientemente fortes para atravessar o limiar da consciência, sendo levados a fazer parte do inconsciente pessoal, permanecendo em estado de latência. (ibidem. p. 61).

A sombra busca sempre ser reconhecida, para ser assimilada pelo **ego** através de uma constante irrupção à consciência.

O encontro consciente com a **sombra** na meia-idade é fundamental, pois ela estará atuando sorrateiramente, de qualquer modo. Precisamos examinar o que invejamos ou não apreciamos nos outros e reconhecer essas coisas em nós. Isso ajuda a evitar que culpemos ou invejamos as outras pessoas pelo que nós mesmos deixamos de fazer. Encoraja-nos a reconhecer que apenas uma pequena parte do nosso potencial para a vida foi aproveitada e que somos, com frequência, excessivamente presunçosos e seguros nas nossas realizações do ego. Revela outras fontes de energia, criatividade e desenvolvimento pessoal. Ao dialogar com a **sombra**, arrancamos dos outros enormes projeções de animosidade e inveja. Já é bastante difícil viver a própria vida, e todos serão mais bem servidos se nos concentrarmos em nossa individuação em vez de nos envolvermos na programação dos outros. (HOLLIS, 1995, p. 110).

O homem depende do meio exterior para sua sobrevivência e a ele necessita adaptar-se e para isso desenvolve um sistema adaptativo-protetor que varia conforme as alterações desse meio. Por ser um animal gregário, procura, de alguma forma, uma inserção social através posturas, assumindo papéis, com a finalidade de integrar-se à coletividade.

Jung distingue um segmento de nossa **psique**, voltado à adaptação externa e, principalmente, à coletividade, de um Eu profundo a ser diferenciado no processo de individuação. Nem sempre somos o que aparentamos ser. (ULSON, 1988, p. 62).

As regras de etiqueta, maneiras de se vestir, formas de se comportar que distinguem as diversas classes sociais, enfim, as diversas, variadas personas, papéis que o homem vivencia, são determinados pela consciência coletiva, que por sua vez, origina-se na **psique** objetiva.

Mas, de repente, o homem se dá conta dele, da existência de Cronos. O tempo, o “nosso tempo” – passou.

Foi a respeito dessa fase que Jung originalmente formulou seu conceito do processo de **individuação** – quando nos tornamos nós mesmos e cumprimos nosso papel à medida que nos movemos de uma origem desconhecida e incognoscível do ser para a existência separada através da ilusão da permanência do ego e da supremacia da vontade do ego e depois nos voltamos à fonte aborígene, carregando conosco os frutos da consciência que conseguimos enquanto percorríamos a trajetória da curva. Torna-se particularmente importante durante a descida olhar por nossos problemas e nossas delimitações e dificuldades em termos mais simbólicos que causalistas e redutores; não mais dizer que somos dessa ou daquela maneira porque mamãe e papai fizeram isto ou aquilo para nós, mas perguntar: “Que proveito posso tirar disso? O que significa, em termos de minha inteireza potencial, que eu tivesse de me tornar assim a fim de desenvolver o como e o aonde? Qual é o significado dos meus problemas e o que tenho de realizar nesta vida?” A liberdade e a iniciativa criativa devem ser encontradas na utilização das capacidades do **ego** consciente para trazer à consciência as intenções da sombra, do animus, da anima e do Self dentro dos limites daquilo que é humanamente possível. Desse modo fazemos um jogo de improvisação experimental e o jogo que jogamos é a vida. (WHITMONT, p. 252, s/d).

Envelhecer é um processo vital de construção individual e singular, cada um viverá segundo suas escolhas. O aspecto psicológico básico do processo de envelhecer é o balanço entre os limites e as perdas e a abertura para novas possibilidades existenciais. Após a meia-idade, nossa identidade enquanto auto-imagem é constantemente afetada, no entanto podemos encontrar formas de amenizar estas dificuldades.

Um “setting” de Arteterapia por sua própria natureza nos ajuda a resgatar e restaurar o espaço/tempo de Kairós. Há ritos para começar: relaxar, respirar devagar, profundamente, convidar o inconsciente através das imagens, ativar as conexões com os próprios afetos, oferecer-lhes vias de acesso através das múltiplas modalidades expressivas. E depois numa paciente

pescaria deixá-los vir, escapar às vezes, voltarem, e tantas vezes quantas sejam necessárias até que nos apropriamos deles, compreendendo seu significado. Pois o processo de individuação não se dá em velocidade de videoclipe, nem em ritmo de videogame. É uma construção que leva uma vida, ou para quem creia, várias vidas, para tomar forma. (PHILIPPINI, op. Cit., 2001, v. 8, p. 43).

Meia-idade, envelhecimento, velhice - quantas significações, mistérios, mitos e preconceitos. Um arsenal de experiências e recordações – confrontá-las com as marcas e a passagem do tempo – libertar-se de tantas convenções.

A entrada no espaço criativo e atemporal de Kairós também tem seus sinais visíveis. Muda a fisionomia, muda o corpo que se descontraí, muda a respiração que se tranqüiliza e se aprofunda, muda a expressão que se suaviza, mudam os olhos que brilham e aparecem sorrisos de satisfação em rostos antes trancados. Assim as formas produzidas deixam de ser “símbolos vazios” para serem imagens plenas de energia psíquicas capazes de promoverem transformações, pois são intensas o suficiente para aliviar possibilidades estruturantes, propiciando assim, que se cumpra a função transcendente. (op. Cit., p. 42).

Envelhecer pode ser uma grande aventura – ao darmos o burilamento de nosso ser, como diz Hillman – mas também pode ser o só contabilizar as perdas, se isolar, sentir-se inútil. Talvez o caminho, parafraseando Descartes, seja: escolho, logo existo.

Viver é estar a cada momento diante de encruzilhadas, elas definem nossa vida; mas as escolhas são sempre de nossa responsabilidade. Segundo Hillman (2001), precisamos perceber o que expressa a nossa natureza mais íntima, com que nos identificamos: com as estruturas da fisiologia e as limitações do corpo, ou com as estruturas da psicologia e do caráter, com suas possibilidades de contínua recriação? A escolha sempre será pessoal e única, com todas as suas conseqüências. Compete a cada um de nós descobrir a verdade e a riqueza do envelhecer, pois se ele é inerente à vida, deve ter um sentido, afirma Jung. Velhice é um modo de ser, de existir; é uma realidade arquetípica, isto é faz parte da estrutura, da genética da alma. Viver para camuflar esta realidade será sempre uma contrafação, um engodo. (Monteiro, 2008, p. 55).

E Philippini (2001, p. 44) nos lembra que desde muito tempo atrás já estava escrito que há um tempo para tudo:

Tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.

Há tempo de nascer, e tempo de morrer;

Tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;

Tempo de matar, e tempo de curar;

Tempo de derrubar, e tempo de edificar;

Tempo de chorar, e tempo de rir;

Tempo de prantejar, e tempo de saltar;

Tempo de espalhar pedras, e tempo de juntar pedras;  
Tempo de abraços, e tempo de afastar-se de abraçar;  
Tempo de buscar, e tempo de perder, tempo de deitar fora;  
Tempo de rasgar, e tempo de coser;  
Tempo de estar calado, e tempo de falar;  
Tempo de amar, e tempo de aborrecer;  
Tempo de guerra e tempo de paz.

Eclesiastes

### 3.1- Psicologia Positiva e Resiliência



(imagem 6)

Uma nova corrente denominada Psicologia Positiva surgiu em janeiro de 1998, nos Estados Unidos, a partir da iniciativa de Martin Seligman (ex-presidente da American Psychological Association), visando uma mudança de foco na Psicologia. Até então a maior parte dos tratados e pesquisas estavam historicamente centralizados na busca da compreensão e tratamento de patologias. Com essa *mudança de rota* pretendia-se, ao se começar a

desenvolver pesquisas utilizando-se o método científico quantitativo mudar o foco para o “estudo do que faz com que a vida valha a pena” (Seligman apud Graziano, 2008, p. 7).

Os teóricos da Psicologia Positiva acreditam que, sendo a felicidade um estado mental, as pessoas deveriam ser capazes de controlá-la cognitivamente. Nesse sentido, se a auto-consciência é o primeiro passo para a felicidade, possuir o que chamamos de *locus de controle interno* seria o segundo, ou melhor dizendo, seria uma espécie de sustentação para que se consiga dar todos os demais passos necessários até que cheguemos a uma vida feliz. (GRAZIANO, p. 17).

O tema central da Psicologia Positiva, portanto, é a felicidade, e várias vertentes da psicologia abordam a compreensão de que é um processo desencadeado pelo próprio indivíduo e que, em grande parte, é de sua responsabilidade.

A própria crítica a uma Psicologia pautada na doença, embora tenha motivado o surgimento da Psicologia Positiva, certamente não nasceu com ela, conforme podemos ver nas palavras de Maslow, escritas em seu livro *Motivação e Personalidade*, de 1954: “A ciência psicológica tem sido muito mais bem-sucedida no lado negativo do que no positivo. Ela tem nos revelado muito acerca dos limites, das doenças, e dos pecados do homem, mas pouco sobre suas potencialidades, virtudes, aspirações e seu funcionamento psicológico pleno. (ARGUELES, ano 2008, p. 31).

Ao abordar o tema envelhecimento - fenômeno presente num processo de desenvolvimento, crescimento, aprendizagem e amadurecimento do ser humano - somos levados a concluir que não há uma existência humana plenamente feliz e completamente protegida das dificuldades e incertezas da vida.

Embora não negue a influência dos eventos externos nos níveis de felicidade do indivíduo, a Psicologia Positiva destaca a importância de outras variáveis, tais como os múltiplos processos cognitivos e motivacionais que moderam o impacto que o ambiente externo é capaz de exercer no bem-estar subjetivo. Dentre estas variáveis destaca-se o *locus de controle*. A expressão *locus de controle* foi introduzida na literatura psicológica a partir da década de sessenta, a fim de explicar a percepção do indivíduo a respeito de sua fonte de controle, podendo ser, esta última, oriunda do próprio sujeito (interna) ou de algum elemento fora de si próprio (externa). (ibidem, p. 18).

Pesquisas apontam que os determinantes da felicidade podem ser assim descritos: fatores genéticos (50%), circunstanciais (10%) e atividade intencional (40%). Mas, ao desconhecer nossas forças pessoais, deixamos de nos engajar em atividades capazes de proporcionar gratificação e por extensão, felicidade.

Poderia a falta de auto-consciência diminuir as chances de nos tornarmos felizes? Ao que tudo indica, sim. No entanto, vale lembrar que conhecer a si mesmo nem sempre é o bastante. Precisamos nos engajar num *projeto de felicidade* que esteja adequado tanto aos nossos limites quanto aos nossos recursos e, para isso, auto-conhecimento é apenas o princípio. (ibidem, p. 17)

Nem sempre as pessoas sabem qual o melhor caminho para si, qual levará à felicidade, decorrente de uma melhor qualidade de vida.

Ou seja, uma pessoa com *locus* de controle interno é alguém que, por acreditar estar no controle da sua própria vida, batalha mais por sua felicidade, enquanto que aquele que possui *locus* externo espera que os outros lhe façam felizes, o que, não é necessário dizer, acaba por lhes gerar inúmeras frustrações que, por sua vez, acabam por lhes aumentar a infelicidade, fechando um ciclo vicioso mais do que perverso. Já o inverso, por sua vez, é igualmente verdadeiro e o sujeito com *locus* interno (que batalha por sua felicidade) aumenta suas chances de conquistá-la. (ibidem, p. 18).

Cada um vive seus dramas e feridas de maneira única e individual. Como explicar que alguns consigam superar as dificuldades e outros não? Com o surgimento da corrente então chamada de Psicologia Positiva, um novo olhar foi direcionado para o conceito de **resiliência** e, nesse cenário, receber novo significado.

O termo **resiliência** é conhecido há muito tempo no campo da física. O Dicionário Aurélio o define como a “propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora da deformação elástica”, O adjetivo resiliente, portanto, pode ser definido da seguinte maneira: *que apresenta uma resistência aos choques*. Há mais de vinte anos, os psicólogos americanos empregam esse termo para descrever também um conjunto de qualidades que favorecem o processo de adaptação criativa e transformação a despeito dos riscos e adversidades. (POLETTI, DOBBS, 2007, p. 13).

Segundo Vanistendael, o termo resiliente é interpretado como a capacidade de vencer, viver, desenvolver-se positivamente de maneira socialmente aceitável, apesar do stress ou de uma adversidade que normalmente comportam o grave risco de uma saída negativa. (idem, p. 13).

A **resiliência** é uma capacidade humana fundamental. Todos os indivíduos têm o poder de se transformar e de transformar sua realidade com a condição de encontrar em si mesmos e ao redor de si os elementos que lhe permitem criar essa capacidade de **resiliência**. (ibidem, p. 33).

Até os anos 80 pouco se falou dos resilientes. Várias são as possíveis razões; por exemplo: crianças ou pessoas não precisaram ficar sob os cuidados da assistência social e dos sistemas de saúde ou justiça. Suas vidas provavelmente foram vividas de maneira independente, criativa, positiva. A **resiliência** manifesta-se no cotidiano e é mais comum do que se imagina. Os estudos, as pesquisas sobre **resiliência**, inicialmente dirigiam-se para as crianças e adolescentes, mas logo depois estenderam-se até a velhice.

A perda da utilidade social e a doença podem ocasionar perturbações graves nos idosos. Assim, o envelhecimento poderia ser considerado como um contexto de risco, contudo, os idosos reagem muito diferentes Alguns

parecem desenvolver um comportamento que facilmente poderemos classificar como resiliente, no qual os acontecimentos normais e esperados de vida são sobretudo precipitantes de novas expressividades ao invés de ameaças à continuidade do **self**. (<http://www.scielo.br> ; acessado em 05/08/2008).

Inúmeras questões, entretanto, permanecem, inclusive a própria noção de longevidade. Será que a longevidade é um critério que ateste a resiliência, ou então que seja resultado de um funcionamento resiliente?

É sobretudo na primeira infância que se formam os recursos que vão permitir a resiliência. Em todo ser humano existe uma tendência inata ao crescimento e desenvolvimento.

Todo comportamento pode ser ensinado, demonstrado e aprendido. É por isso que, nos Estados Unidos, o “Projeto Resiliência” foi iniciado para favorecer a construção da resiliência nas crianças e adolescentes que vivem situações familiares e sociais particularmente difíceis. Atualmente, formações são oferecidas aos professores, educadores e animadores para a promoção da resiliência. (POLETTI e DOBBS, 2007, p. 50 ).

Julius Segal, doutor em Psicologia, trabalhou, durante 30 anos, no Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, na década de 50. Estudou os prisioneiros de guerra, os sobreviventes dos campos de concentração, os seqüestrados, os refugiados, enfim, várias pessoas que suportaram circunstâncias incomum. Em todos os resiliêntes adultos que encontrou identificou como características presentes:

- A comunicação – é indispensável – verbal, não verbal, escrita ou transformada em obra de arte – pois permite dar um sentido à provação e à interpretação que decorre dela.
- A capacidade de assumir a responsabilidade de sua vida – tomar a iniciativa, decidir, modificar o que pode sê-lo, fazer nascer a ordem a partir do caos.
- Ter a consciência limpa – ser capaz de recusar a culpa, mesmo quando o opressor tenta impô-la de uma maneira aberta ou velada.
- As convicções – Carl Jung ( op. Cit., p. 67) dizia que: “Encontrar um sentido, um significado torna suportáveis muitas coisas, talvez até torne suportáveis todas as coisas”.
- A compaixão – ajudando os outros a superarem os próprios desesperos.

Segundo Whitbourne (2001) a força psicológica da **resiliência** apóia-se: nos fatores individuais ( o temperamento, a reflexão, as capacidades cognitivas, sentimentos de empatia, humor e as competências sociais), nos fatores familiares ( o calor humano, a coesão e a

atenção por parte do principal prestador e cuidador) e nos fatores de suporte (rede de apoio familiar, o sistema de serviços sociais ). (LARANJEIRA, 2008, p. 4).

Com a idade avançada, quando os mecanismos utilizados para superar as feridas de seu passado - tais como a atividade, a tomada de iniciativa e de responsabilidades - não possuem a mesma eficácia, muitos são aqueles que sofrem de sentimentos depressivos. Entre os resiliêntes idosos, os que vivem melhor são aqueles que cultivaram sua dimensão espiritual. ( ibidem, POLETTI, DOBBS, p. 77).

De acordo com Aguerre (2002) a definição de **resiliência** das crianças como a capacidade de ultrapassar a adversidade graças aos seus recursos psicológicos pode ser aplicada igualmente aos idosos que conseguem viver bem, apesar das dificuldades ligadas à idade. Sob essa ótica a **resiliência** pode ser compreendida como um funcionamento estabelecido desde longa data, talvez a infância. (LARANJEIRA, 2008, p.4).

A **resiliência** na velhice é um desafio particular. É nesse período que se impõem um balanço da vida e, freqüentemente, uma dolorosa adaptação à dependência. Não se pode *aprender a resiliência*, pode-se somente desenvolver competências que a favorecem quando de crises e dramas da vida (ibidem, POLETTI, DOBBS, p. 79 – 86).

Atualmente, as pesquisas sobre a **resiliência** ainda não conseguiram chegar a bom termo quanto a trajetória de vida das pessoas resilientes – até o momento que se defrontam com as dificuldades da velhice. Com o aumento da expectativa de vida torna-se necessário compreender melhor o que acontece com essas pessoas, a fim de poder apoiá-las melhor em seus últimos anos de vida.

A **resiliência** não é somente uma maneira de viver positivamente após uma infância machucada, pois podemos nos deparar com provações a qualquer momento da vida. Podemos nos tornar resilientes independentemente de nossa vida, melhorando nossas aptidões, de nos comunicarmos, assumirmos a responsabilidade de nossa vida, livrando-nos de falsas culpas, clarificando e aprofundando nossas convicções, dando sentido à nossa vida ao aumentar em nós a compaixão pelo outro. (ibidem, p. 99).

Para Rowe e Kahn (1999), aliado a um percurso resiliente, uma velhice bem sucedida pode ser caracterizada por: um elevado nível de funcionamento mental e psicológico, a ausência de doença e/ou de invalidez e a inserção social por meio de atividades e relações interpessoais. (LARANJEIRA, 2008, p. 5).

Para compartilhar a vida de uma pessoa resiliente é preciso possuir uma capacidade de amar acima da média e que permita uma paciência infinita, uma grande compaixão, uma compreensão indefectível e uma esperança pouco comum. Assim será possível aceitar as zonas obscuras e as dificuldades da relação, que são tão grandes quanto a brilhante luz que os resilientes são capazes de emitir. (POLETTI – DOBBS, p. 95).

Em meio ao percurso que leva ao envelhecimento, ou já idoso, a pessoa que sofreu um trauma tem necessidade de ser escutada, aceita e apoiada, precisa encontrar recursos em si mesma e em seu ambiente. “A expressão da tristeza, através da pintura, escultura, modelagem, teatro, música e escritura, com o apoio de uma arteterapeuta, representam um modo excelente de favorecer a **resiliência.**” (ibidem, p. 84).

Nas trajetórias de **resiliência**, frequentemente há uma oportunidade fugidia e imprevisível, uma chance que pode ser aproveitada e só a capacidade de ter esperança, de querer seguir em frente, permite perceber em meio às provações da vida.



Por fim, compreender a **resiliência** é se maravilhar ainda mais ante os recursos inacreditáveis do ser humano, é ter a certeza de que a vida e o amor podem ser mais fortes, é se lembrar de que cada um de nós é responsável por ser e fazer tudo o que pode para diminuir o sofrimento do mundo. Estamos todos inter-relacionados, ninguém pode ser feliz sozinho; e como escrevia o poeta John Donne: “Nunca pergunte de quem é a vez, ela é sua” (apud Poletti e Dobbs; 2007; p.1).

E transcrevendo o último parágrafo do artigo – Felicidade – de Graziano:

Finalmente, vale ainda dizer que acreditamos que o papel de uma Psicologia que se auto-denomina positiva, muito antes de promover (mais) uma cisão no corpo teórico desta disciplina seja, simplesmente, o fazer um contraponto, promovendo o equilíbrio entre a compreensão dos problemas e das potencialidades humanas, Acreditamos, ainda, que, no momento em que tal equilíbrio se efetivar, a denominação positiva perderá seu sentido e deixará claro que a Psicologia Positiva, na verdade, nunca foi nada mais do que, apenas, Psicologia. (2008, p.19).

O crescimento numérico dos idosos no mundo inteiro é um dos fatores que está no cerne da questão envelhecimento, e que está provocando uma modificação na visão e compreensão de seu desenvolvimento. Em consequência disso, cresce entre os idosos a consciência dos seus direitos e da sua capacidade de influenciar, interferir em seu meio ambiente, na sociedade; para tanto faz-se necessário que o idoso tome posse de sua vida, conhecendo-se integralmente, ciente do seu potencial de ser no mundo. Mas as dificuldades da vida podem trazer lembranças penosas, crises podem ser desencadeadas e as pessoas, mesmo resilientes, podem precisar de um apoio, principalmente na terceira idade e é quando a capacidade de ter esperança, de querer seguir em frente, permite perceber, em meio às provações, uma chance que possa ser aproveitada em direção à uma melhor qualidade de vida . A Arteterapia pode vir a ser essa chance, a de ajudar a *dar a volta por cima* e prosseguir – UNO consigo mesmo – num envelhecimento criativo e saudável.

## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES



imagem 8

Envelhecer, velhice, para uns, fim de caminho – mortais que somos – a estrada acabou, para outros é o provável início de outra vida, outro patamar, no *andar de cima* – quem sabe?

Mas enquanto aqui, planeta Terra, só nos resta viver plenamente, da melhor maneira possível. Mas, sendo idoso, numa sociedade que privilegia os jovens, como fazer? A

Medicina, com suas descobertas, possibilitaram um viver mais tempo, mas, paralelamente, doenças relacionadas a esse envelhecer foram surgindo e hoje se intensificam as pesquisas para propiciar ao idoso um estar no mundo de maneira física, biológica, psicológica e social mais saudável. Entretanto, muito se tem ainda a trabalhar. A sociedade, instituições públicas, família, todos nós temos que repensar o envelhecimento, como se desenvolve esse processo e quais medidas pode-se tomar, preventivamente, para assegurar um **envelhecimento** saudável e criativo.

Pesquisas, observações feitas até o momento nos remetem a duas noções: **criatividade** e **resiliência**. Criatividade no fazer, no criar, no viver; resiliência no sentido de ser mais flexível, ser capaz de se adaptar às novas realidades, mas não se entregando diante das dificuldades. O idoso necessita mudar o seu olhar diante dos fatos da vida, perceber-se como outro no que diz respeito, agora, às suas limitações físicas, às suas atuais necessidades, não significando limitar-se, ignorar o seu potencial para sonhar, colocar-se frente ao mundo e viver criativamente. Ao levar em conta tanto a sua realidade pessoal quanto a coletiva, atualizando-se, reinventando o seu viver, o idoso chega a uma melhor **qualidade de vida**.

O desenvolvimento de um trabalho arteterapêutico junto a um idoso, com todas as suas implicações criativas, o auxilia nessa transição, nesse desapego às antigas exigências do ego, não mais buscando a fama, a fortuna ou a aparência da juventude.

Na primeira metade da vida o principal projeto consiste em desenvolver o ego e a persona. Na segunda metade da vida outra tarefa surge: a de buscar ser cada vez mais Si - mesmo e forjar um ego que suporte as transformações e verdades, muitas vezes difíceis de ser vividas, pois fora do quadro consciente encontramos a sombra, que não foi integrada e a anima e o animus, inconsciente.

A persona, fragmento do Si - mesmo, é necessária no lidar com o mundo exterior, com a sociedade e com a mesma também protegemos o nosso mundo interior. Mas, se o idoso encontra-se inteiramente identificado com o ego, com o corpo, com a persona, poderá desenvolver um quadro depressivo, diante das modificações pelas quais passa sua aparência. O ego permanecendo fixado numa fase narcisista levará o idoso a uma preocupação excessiva com a sua aparência, num viver voltado para o fazer ginástica e dieta, a procura da eterna juventude.

Entretanto, quando acontece a união entre o ego e o Self, muito pouca energia é despendida para reforçar ou manter a persona, as projeções para o mundo externo são retiradas, o olhar do idoso agora se dirige para o seu interior e a imagem que realmente

importa é aquela que se tem de si mesmo. Caminha-se em direção ao inconsciente coletivo e ao Si - mesmo, o qual tem uma visão unitária do mundo, transcende as polaridades e o dualismo egóico.

O conhecimento do Self vai permitir ao idoso tomar contato, conhecer a sua real capacidade de realização, pois representa uma estrutura responsável pela dinâmica de vida psicológica. A utilização da Arteterapia com os idosos possibilita a manifestação do inconsciente, através da manifestação concreta dos símbolos contidos em suas produções, uma alternativa para a expressão de sentimentos impossíveis de serem verbalizados. A compreensão da linguagem simbólica é facilitada com o manejo dos materiais plásticos.

A **Arteterapia**, por levar ao autoconhecimento, vai ao encontro às necessidades do idoso, possibilitando-lhe o ser dono de seus desejos, o aceitar as suas limitações, visualizando novas alternativas e aproveitando ao máximo o próprio potencial. Em outras palavras, torna-se consciente no que lhe cabe ser tanto um ser humano único como, ao mesmo tempo, não mais que um homem (ou mulher).

O trabalho dentro de uma abordagem arteterapêutica contribui para a melhoria da qualidade de vida, entendendo-a como bem-estar físico, mental e espiritual.



imagem 9

O objetivo dessa pesquisa é apresentar, dentro do universo junguiano o que os respectivos autores dizem a respeito do envelhecimento e das conseqüências do processo arteterapêutico, desenvolvido junto a uma população de idosos.

Com o substancial aumento já previsto do número de idosos e por ser esse um tema extenso, que não foi de todo explorado, recomenda-se que estudos complementares aconteçam, tais como: o desempenho sexual do idoso; o papel da religião em suas vidas; o como prevenir ou minimizar a dependência no desempenho das atividades diárias; o papel da família e o seu acompanhamento e como incrementar o número de idosos resilientes.



imagem 10

Faz-se necessário assumir a realidade da passagem dos anos, com seus prós e contras, olhar o presente sem véus, modificar o que for possível e, o que não for, aceitar e descobrir como transformar esse grão de areia em pérola - e a Arteterapia pode ser um caminho.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Liomar. **Terapias Expressivas** – in Revista Imagens da Transformação, volume III. Ed. POMAR (RJ), 1996.
- ARCURI, Irene. **Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida**. São Paulo: Vetor, 2004. 291 p.
- (Org.). **Arteterapia de Corpo e Alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. 389 p.
- BARROS, Myriam (Org.). **Velhice ou Terceira Idade?** Rio de Janeiro: FGV, 2007. 235 p.
- BENNET, Edward; tradutor Cabral, Álvaro. **O que Jung disse realmente**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985. 148 p.
- CIORNAI, Selma. **Percursos em Arteterapia: Arteterapia Gestáltica, Arte em Psicoterapia, Supervisão em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004. 273 p.
- (Org.). **Percursos em Arteterapia: Ateliê Terapêutico, Arteterapia no Trabalho Comunitário. Trabalho Plástico e Linguagem Expressiva. Arteterapia e História da Arte**. São Paulo: Summus. 2004. 317 p.
- FABIETTI, Deolinda. **Arteterapia e Envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 97 p.
- GOLINELLI, Rinalda. **Arte Terapia: Um caminho para a expressão dos sentimentos** – in Revista Imagens da Transformação, volume IX. Ed. POMAR (RJ), 2002.
- GRAZIANO, **Psicologia Positiva: a psicologia da Felicidade**. Editora Escala. São Paulo. Psique – edição especial, ano III, nº 8. 2008. 7p.
- HILLMAN, James. **A Força do Caráter: e a poética de uma vida longa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- JUNG, Carl G. **Memórias, Sonhos, Reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.

KEEN, Sam, Valley-Fox, Anne, tradução de Mari, Aníbal **A Jornada Mítica de Cada Um**. São Paulo: Cultrix, s/d.

KNELLER, George F.; tradução de Reis, José. **Arte e Ciência da Criatividade**. São Paulo: IBRASA – 1978. (Biblioteca êxito 25).

LARANJEIRA, Carlos Antônio Sampaio. **Do vulnerável ser ao resiliente envelhecer: revisão de literatura**. Em [HTTP://www.scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722007000300012&In...](http://www.scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722007000300012&In...) Acessado em 05/08/2008.

MAY, Rollo; tradução de Rodrigues, Aulyde. **A coragem de criar**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 143 p.

MONTEIRO, Dulcinéa. (Org.) **Dimensões do Envelhecer** Rio de Janeiro: REVINTER. 2004. 121p.

-----**Depressão e Envelhecimento: Saídas Criativas**. Rio de Janeiro: REVINTER. 2002. 116 p.

-----**Metanóia e meia idade: trevas e luz**. São Paulo. Paulus: 2008. 223 p.

----- (Org.). **Espiritualidade e Finitude: aspectos psicológicos**. São Paulo: Paulus. 2006. 349 p

NERI, Anita (Org.). **Desenvolvimento e Envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. São Paulo: Papirus. 2001. 200 p.

PHILIPPINI, Ângela. **Cartografias da Coragem: Rotas em Arte Terapia**. Rio de Janeiro. POMAR. 2000. 85 p.

----- (1998) – **O que é mesmo Arteterapia?** – in Revista Imagens da Transformação, Vv. Ed. POMAR (RJ).

----- (1994) – **Arteterapia, um caminho**. – in Revista Imagens da Transformação, volume I. Ed. POMAR (RJ).

----- (1995) – **Universo Junguiano e Arteterapia**. – in Revista Imagens da Transformação, volume II. Ed. POMAR (RJ).

----- (2000) – **Reencontros e Reencantos na Terceira Idade** – in Revista Imagens da Transformação, volume VII. Ed. POMAR (RJ).

----- (2001) – **A Construção de Um Tempo de Criação** – in Revista Imagens da Transformação, volume VIII. Ed. POMAR (RJ).

POLETTI, Rosette; DOBBS, Bárbara, tradução de Stephania Matousek. **A resiliência. A arte de dar a volta por cima.** Petrópolis: Vozes, 2007.

SOUZA, Otilia, **Arte Terapia e Criatividade: uma proposta para qualidade de vida na maturidade** – in Revista Imagens da Transformação, volume IX. Ed. POMAR (RJ). 2002.

STUART-HAMILTON, Ian. **A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução.** Porto Alegre: Artmed, 2002. 276 p.

TORRE, Saturnino de La. **Dialogando com a criatividade**, tradução de Rodriguez, Cristina. São Paulo: Madras, 2005, 267 p.

ULSON, Glauco. **O método junguiano.** São Paulo: Ática, 1988. 80 p.

URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Arteterapia.** Rio de Janeiro: WAK, 2004. 150 p.

VASCONCELLOS, Erika; GIGLIO, Joel. **Arte na psicoterapia: imagens simbólicas em psic-oncologia.** São Paulo: Vetor, 2006. 253 p.

VIORST, Judith. **Perdas Necessárias.** São Paulo: Melhoramentos, 2005, 335 p.

WHITMONT, Edward. **A busca do símbolo,** São Paulo: Cultrix, 1969, 301 p.

