

## Ensaio

### Arteterapia: Ação Inovadora na Gerontologia

#### Art Therapy: Innovative Action in Gerontology

Cristiane Tenani Pomeranz <sup>7</sup>

Beltrina Côrte<sup>8</sup>

#### Resumo

Ao compreender a velhice com sua multiplicidade, percebemos quão necessário se faz entender as diversas questões subjetivas que afloram com o envelhecimento. Mudanças se fazem evidentes e as modificações físicas, muito comumente, tiram a nitidez da sabedoria, tão peculiar, adquirida com o avanço da idade. É preciso apoderar-se da história, da biografia e da própria constituição para, enfim, viver a velhice como outra paisagem anunciada no caminho da vida. Objetiva-se neste ensaio refletir a Arteterapia no campo da Gerontologia e sua importante contribuição as diversas maneiras do envelhecer.

**Palavras-chave:** Arteterapia; velhice; gerontologia; idosos

#### Abstract

---

<sup>7</sup> AATESP 069/0507, arteterapeuta pelo Instituto Sedes Sapientiae (2006) Idealizadora do projeto Faça Memórias para idosos com problemas de esquecimento, e do Atelier Arte&inclusao que oferece a Arteterapia como possibilidade de reabilitação p pessoas com deficiência. Mestre em Gerontologia – PUC-SP 2017 Membro da Comissão Organizadora da Virada da Maturidade Colaboradora do site: Portal do Envelhecimento

Curriculum Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8913870567304528>

<sup>8</sup> Jornalista pela Unisantos (SP), mestrado em Planejamento e Administração do Desenvolvimento Regional, na Universidad de los Andes, Bogotá/Colômbia e doutorado (1997) e pos.doc (2007) em Ciências da Comunicação pela ECA/USP. Especialista em Gestão de Programas Intergeracionais pela Universidade de Granada/Espanha. Atualmente 'é Professora assistente doutor da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e coordenadora do curso de Especialização em Gerontologia (campus Ipiranga PUC). Líder do grupo de pesquisa Longevidade, Envelhecimento e Comunicação certificado pelo CNPq. Atua na área da gerontologia social e na divulgação científica com o Web site Portal do Envelhecimento (desde 2004) e Revista Portal de Divulgação (2010). Integra, desde 2006, o banco de avaliadores do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior – Basis/Inep/MEC, cursos de Comunicação Social. Integra também, desde 2005, a Rede Iberoamericana de Psicogerontologia (Redip). É associada fundadora do Olhe (Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento), desde 2006. E-mail: [beltriohe@gmail.com](mailto:beltriohe@gmail.com)

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2236463664195609>

In understanding old age with its multiplicity, we realize how necessary it is to perceive the various subjective issues that emerge with aging. Changes become evident, and physical modifications, very commonly, draw the sharpness of the wisdom, so peculiar, acquired with the advancement of age. One must take possession of history, of biography and of one's own constitution, in order to live old age as another landscape foretold on the path of life. Art Therapy is presented to Gerontology as an effective intervention in the various ways of aging.

**Key-word:** Arte therapy; old age; gerontology; elderly

### **A Fragilidade a flor da pele. Enrugada e seca.**

Envelhecer é um processo que nos acompanha desde que nascemos, mas ao tornar-se velho, a presença do fim passa a ser amiga constante. Somos finitos e sempre soubemos disso, mas é na velhice que a percepção deste fato ganha holofotes.

Perguntas buscam respostas e explicações e o velho tenta encontrar algo que justifique toda uma vida fantasiada em falsas impressões de força.

Agora na velhice, é preciso re-significar uma vida inteira para poder entender e perdoar a falta de coragem de se mostrar frágil.

A velhice é heterogênea. Velhos vivem as suas velhices de maneiras múltiplas.

Alguns garantem a continuidade de uma vida interessante, cercada de relações sociais e aprendizado. Outros vivem suas velhices com a finitude e a televisão como únicas companhias. Idosos em condições de vulnerabilidade social e física adoecem sem estímulo a vida. Em comum todos eles tem a presença constante da morte que os torna ainda mais frágeis em sua condição de velho. Viver fica pesado.

Não há como estudar o envelhecimento humano sem alimentar o saber no livro "A Velhice" de Simone de Beauvoir. Clássico nos estudos da Gerontologia, no seu

livro a autora define a vida como sendo o próprio processo de envelhecimento. “Viver é envelhecer, nada mais” diz à autora que, em seu estudo sobre a velhice quebra qualquer possibilidade de um envelhecer estático onde a proximidade da finitude é confundida com uma quase morte e como condição de ser velho.

Uma questão se impõe imediatamente. A velhice não é um fato estático; é o resultado e o prolongamento de um processo. Em que consiste esse processo? Em outras palavras, o que é envelhecer? Esta ideia está ligada a ideia de mudança. Mas a vida do embrião, do recém-nascido, da criança é uma mudança contínua. Caberia concluir daí, como fizeram alguns, que nossa existência é uma morte lenta? É evidente que não. Tal paradoxo desconhece a essencial verdade da vida; esta é um sistema instável, no qual, a cada instante, o equilíbrio se perde e se reconquista: é a inércia que é sinônimo da morte. Mudar é a lei da vida. É certo tipo de mudança que caracteriza o envelhecimento: irreversível e desfavorável – um declínio. O gerontologista americano Lansing propõe a seguinte definição de envelhecimento: “Um processo progressivo de mudança desfavorável, geralmente ligado à passagem do tempo, tornando-se aparentemente depois da maturidade e desembocando invariavelmente. (BEAUVOIR, 1990 p.17)

Ao compreender a velhice, ou melhor, dizendo, as velhices já que são múltiplas, percebemos a mudança como parte deste processo inerente a vida. O envelhecimento concretizado na aparência, nas perdas físicas e principalmente nas perdas sociais, pede aos velhos que desenvolvam uma habilidade de se reinventar, para poder, enfim, existir como sujeito idoso.

A Arteterapia favorece a compreensão dessas mudanças e a elaboração desta nova condição, portanto é uma intervenção potente a favor da Gerontologia e das velhices favorecendo a condição de resignificar vidas, aprender a conduzir os próprios passos e a transformar pessoas e grupos em algo melhor e maior. É possível reabilitar e tratar idosos em sofrimento físico e emocional levando, através das propostas, uma maneira de suavizar a dor nas velhices desprovidas de encantamento e elaborá-la

com criatividade e emoção por meio de um resultado plástico que colabora com estima pessoal, muitas vezes aniquilada pelo sofrer e pelo envelhecer.

Nas velhices, torna-se uma maneira eficaz de clarear o estranhamento que ocorre, em todos os níveis do viver e do longeviver.

Segundo a definição da AATA, American Art Therapy Association, fundada em 1969: “Arteterapia é uma profissão assistencial ao ser humano”. Ela 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.

Ainda que as formas visuais de expressão tenham sido básicas na sociedade desde que existe história registrada, a terapia por meio de expressões artísticas reconhece tanto os processos artísticos como as formas, os conteúdos e as associações, como reflexos de desenvolvimento, habilidades, personalidade, interesse e preocupação do participante. “O uso da arte como terapia implica que processo criativo pode ser um meio tanto de reconciliar conflitos emocionais, como de facilitar a auto percepção e o desenvolvimento pessoal”. (AATA in Carvalho, 1995, p.24).

Ao trabalhar com imagens, facilitamos a fala sobre aquilo que foi produzido sem nos darmos conta de que a produção artística nada mais é do que um fiel reflexo do seu produtor. Não deixa de ser um espelho onde o reflexo é dado em símbolos e cores. O trabalho artístico ameniza o relato daquilo que se vê e se percebe e por horas chegamos a pensar que não estamos falando de nós mesmos. Ao refletir sobre

o processo artístico, a percepção de sensações e daquilo que somos, chega a um nível fácil de ser acessado e compreendido facilitando assim uma possível elaboração dos fatos.

Mesmo sem nunca ter usado o recurso artístico no processo terapêutico, foi através dos estudos de Freud que começamos a entender o que, um dia, se tornaria a base da Arteterapia:

A partir das observações de Freud de que o inconsciente fala mais por meio de imagens do que por palavras e que as imagens escapam com mais facilidade da censura da mente, começou a ser percebida a possibilidade de as imagens servirem como comunicação simbólica entre o paciente e o terapeuta, além de terem uma função catártica quando liberadas. (CARVALHO, 1995, p, 23).

O trabalho feito em atelier de arteterapia deve ser antes de tudo, desprovido de padrões estéticos convencionais. O processo do fazer artístico com todas suas etapas é de fundamental importância para a percepção do que será mobilizado pelo trabalho realizado.

Para entendermos um pouco da sensação que se vive durante este processo em atelier arteterapêutico podemos pensar nos homens das cavernas que pintavam nas paredes uma tentativa de dominar e elaborar seu mundo e seus medos ou então, ao refletir sobre as pinturas de Frida Kahlo, percebemos o quanto a arte desta pintora mexicana, era um bálsamo para tanto sofrimento contido em uma só vida.

A relação da pintora com sua expressão artística pode ser percebida por nós, espectadores e por críticos e estudiosos de Arte.

Apaixonada por Diego Rivera com quem viveu um amor turbulento e repleto de dor, foi através da sua arte que a artista pode encontrar forças para viver uma vida enfraquecida por dores físicas e emocionais.

O Historiador norte-americano Mackinley Helm descreve o encontro que teve com a artista no dia que chegavam os papéis do divórcio com Diego Rivera e estava em vias de concluir aquela que é provavelmente a sua mais famosa obra: *As duas Fridas*.

Na biografia da artista ele nos conta:

Frida ficou definitivamente melancólica. Não fora ela que determinara a dissolução do casamento, ela disse; o próprio Rivera tinha insistido na questão. Ele dissera a ela que a separação seria melhor para os dois, e a tinha persuadi-lo a deixá-lo. Mas de maneira alguma ele a tinha convencido de que ela seria feliz, ou de que sua carreira prosperaria longe dele.

Ela estava trabalhando em seu primeiro grande auto-retrato, uma enorme tela chamada *Las dos Fridas*. (...) São dois auto-retratos de corpo inteiro. Um deles é a Frida que Diego tinha amado (...) A segunda é a mulher que Diego não amava mais. Entre elas há uma artéria rompida. A Frida desprezada tenta estancar momentaneamente o jorro de sangue com uma pinça cirúrgica. Quando os papéis do divórcio chegaram, enquanto contemplávamos a tela, supus que ela pegaria e arremessaria do outro lado do estúdio o instrumento gotejando de sangue. (MACKINLEY HELM in HERRERA, 2011, p. 337)



As duas Fridas, Frida Kahlo, autoretrato, 1939

Toda obra desta artista Mexicana parece ter sido feita com o intuito, mesmo que inconsciente, de salvá-la de todo sofrimento de uma vida com dores físicas e amor mal resolvido.

Frida tornou-se mundialmente reconhecida como a grande artista que é, não apenas pelo seu talento evidente, mas também por ter feito de sua Arte um espelho que reflete toda uma vida intensamente vivida e sofrida.

Artistas, poetas e escritores buscam compreender o viver enquanto na Gerontologia, buscamos compreender o viver e o envelhecer. Trata-se de um momento, muitas vezes difícil, mas extremamente poético, onde a sabedoria passa a ser maior que as inseguranças, permitindo enfim, uma existência verdadeira onde os cabelos brancos revelam, além do tempo vivido, a serenidade necessária para ser

exatamente aquilo que a vida nos constituiu. Fingir ser o que não se é passa a não fazer mais sentido.

Drummond soube expor o tema no poema “Os Ombros Suportam o Mundo” (1985, p.78)

Chega um tempo em que não se diz mais: meu

Deus.

Tempo de absoluta depuração.

Tempo em que não se diz mais: meu amor.

Porque o amor resultou inútil.

E os olhos não choram.

E as mãos tecem apenas o rude trabalho.

E o coração está seco.

Em vão mulheres batem à porta, não abrirás.

Ficaste sozinho, a luz apagou-se,  
mas na sombra teus olhos resplandecem enormes.

És todo certeza, já não sabes sofrer.

E nada esperas de teus amigos.

Pouco importa venha a velhice, que é a velhice?

Teus ombros suportam o mundo  
e ele não pesa mais que a mão de uma criança.

As guerras, as fomes, as discussões dentro dos  
edifícios

provam apenas que a vida prossegue  
e nem todos se libertaram ainda.

Alguns, achando bárbaro o espetáculo  
prefeririam (os delicados) morrer.

Chegou um tempo em que não adianta morrer.

Chegou um tempo em que a vida é uma ordem.

A vida apenas, sem mistificação

Através da Arteterapia a velhice torna-se expressão artística e passa a ser vista, percebida e elaborada pelo velho exposto a essa prática.

Ao perceber sua nova maneira de estar no mundo, o idoso é convidado a dar novos significados a essa fase. Através de atividades artísticas, potentes e engrandecedoras, exploradas através da Arte em sua mais alta potência, o participante entra em contato com questões pessoais vividas e compreendidas. A Arteterapia é, portanto, um meio de transformar as pessoas idosas, facilmente excluídas e renegadas das atividades sociais, em seres continuamente existentes socialmente já que atividades em grupo favorecem o convívio social, a troca de olhares e vivências. É também um meio de estimular a cognição já que ao executar atividades artísticas diversas áreas cerebrais são “acesas” para que haja o planejamento, execução, percepção e entendimento claro da proposta feita. Deste modo, trata-se de um meio interessante e estimulante de abrir novos circuitos que irão proteger do declínio cognitivo comum na velhice. As atividades artísticas favorecem a autonomia e a melhora da qualidade de vida enquanto minimizam os distúrbios de atenção, de linguagem, de memória, de raciocínio entre outros.

Portanto o viver das diversas velhices, com velhos e velhas saudáveis, doentes, esquecidos, interessados ou não pela vida, tem ganhos concretos. Seja qual for a velhice, seja qual for o velho, a Arteterapia é uma aliada a favor desta fase, densa, forte, às vezes perturbadora e comumente com questões mal resolvidas, mas verdadeira em seus declínios que alteram viveres, mas que pulsa ou abafa continuamente o desejo de existência. E se a velhice é a condição, que seja explorada em toda sua grandeza.

## Fragilidade Humana

Na famosa xilogravura “A Grande Onda” do artista japonês Katsushika Hokusai, podemos pensar na fragilidade humana representada na imagem, que faz parte da série “Trinta e seis vistas do monte Fuji”. Produzida entre 1829 e 1833, a obra está no Museu Metropolitano de Nova York e encanta os olhos de quem a observa, não pela fragilidade de seus minúsculos barcos engolidos pela onda, mas sim pela força com que ela é retratada, com garras no lugar da espuma.

Ao fundo, o Monte Fuji é mero espectador de toda essa situação.

Com a velhice, a compreensão de que viver nada mais é do que um mar de turbulências onde aprendemos a remar nossos barcos, frágeis e pequenos em condições adversas, mas, sempre com o intuito de mantermo-nos navegantes. Marinheiros deste mar de incertezas.



A Grande Onda de Kanagawa, Katsushika Hokusai, 1829-1832

## Quando a fragilidade sufoca

Velhices fragilizadas pela sua natureza. Olhar as paredes e visualizar a tristeza no lugar do branco é a sua condição.

Não se sabe mais chorar e ser velho é estar perdido no vazio.

Somos frágeis e podemos quebrar a qualquer momento. Mas é preciso viver a fragilidade e continuar inteiro. Estamos vivos. Ainda. E não há morte interna que modifique este fato. Respiramos. Mesmo que com dificuldade.

Na velhice, período de perdas de objetos significativos e de lugares de reconhecimento simbólico, falha frequentemente a função reguladora do Ideal do Eu: então, no confronto entre o Eu Ideal e a realidade corporal, presentifica-se a incompletude, que como uma avalanche arrasta todas as imagens narcísicas que foram constituintes do Eu. Abrem-se assim buracos por onde se filtram as fantasias inconscientes de castração e aniquilamento ligadas a um Eu fortemente desvalorizado. Perde-se a beleza física padronizada pelos modelos atuais, a saúde plena, o trabalho, os colegas de tantos anos, os amigos, a família, o bem-estar econômico e, fundamentalmente, a extensão infinita do futuro; e embora a qualidade de vida seja preservada não pode ser evitado o sentimento de finitude que inexoravelmente se instala. (GOLDFARB, 1998. p.29)

Pela arte, é possível construir estratégias que permitam erguer novos alicerces para nossa sustentação até o término do caminho. Seguimos em frente entre cores e possibilidades de mudança onde, o entendimento e a percepção do corpo velho, se faz necessária.

Em atelier arteterapêutico, sentimentos evidentes apesar de, muitas vezes camuflados pelo avanço do tempo, podem ser descobertos e reinventados através das diversas intervenções propostas sob a Arte como holofote capaz de iluminar as diversas paisagens encontradas nas velhices. A auto-estima, resgatada pelo fazer artístico, favorece um viver engrandecido em potência de vida.

Portanto, conhecer o universo da Arteterapia se faz necessário para que esta interferência possa ser usada para reorganizar os corpos fragmentados e fragilizados pela vida e pelo longe viver. É importante ressaltar que este é um trabalho cuja essência é a arte, suas teorias, técnicas, história, percepção, estética entre outros. Um trabalho que favorece a auto percepção de uma subjetividade que se modifica ao despontar de cada nova ruga.

A terra e a vida parecem-lhe pesadas, e é isso o que quer o espírito do pesadume! Aquele que, porém, deseje ser leve como uma ave deve amar-se a si mesmo: assim predico eu.

Claro, não é amar-se com o amor dos enfermos e dos febricitantes; porque nestes até o amor próprio cheira mal.

É preciso aprender a amar-se a si próprio com o amor são, a fim de aprender a suportar-se a si mesmo e a não rondar fora de si.  
(NIETZSCHE, 1999 p.167)

## Conclusão

Ao entender a Arteterapia como uma ferramenta essencial à Gerontologia, os idosos, de todos os tipos de velhice, expostos a essa prática adquirem o direito de serem expostos a tudo aquilo que os transformem em algo maior. A Arteterapia enriquece com novas possibilidades o caminhar gerontológico a favor da compreensão da complexidade do envelhecer e proporciona experiências de criação, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Deve ser, portanto, incorporada às condutas multiprofissionais que favoreçam a qualidade de vida nas velhices.

O “**saber fazer**” de cada área, deve ser compreendido, por fim, para se escolher as interferências que melhor favoreçam o longeviver. Faz-se hora dos profissionais ligados ao envelhecimento conhecerem a Arteterapia como conduta

para incorporar essa prática nas intervenções que favoreçam as velhices e a própria vida dos velhos pulsante de desejos sufocados, em muitas vezes, pelo longeviver.

Data de recebimento: 19.10.2017  
Data de aceite 1o. parecerista: 04.11.2017  
Data de aceite 2º. parecerista: 16.01.2108

## Referências

BEAUVOIR, Simone. **A Velhice**- Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990

CARVALHO, M. Margarida M.J. **A Arte cura?** – Campinas: Editorial PSY II, 1995

DRUMMOND, Carlos. **Nova Reunião** – Rio de Janeiro , José Olympio Editora, 1985

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento** / São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998

HERRERA, Hayden. **Frida: a biografia** – São Paulo: Globo, 2011

NIETZSCHE, Friedrich. **Assim falou Zaratustra** – São Paulo – Editora Martin Claret Ltda, 1999