

Artigo Relato de Experiência

Luto Cotidiano, Perdas Diárias e Vida Saudável

Everyday Grief, Daily Losses and Healthy Life

Danieli Vidal Vianna Parente¹

Resumo: Essa pesquisa tem por objetivo realizar uma leitura sobre o processo de luto através das perdas cotidianas, do apego e como a vivência adequada deste momento conduz o indivíduo a uma melhora contínua em todas as áreas da vida levando ao bem estar e a reorganização interna e externa. O estudo foi realizado utilizando a metodologia da oficina criativa e psicoterapêutica e por meio de análise do material produzido em cinco encontros que acompanhavam um processo de luto. A pesquisa fundamentou-se nas teorias da psicologia analítica, Arteterapia, luto, astrologia e gerontologia, apoiando a construção das sessões através dos quatro elementos da natureza e utilizando a estratégia de observação dos trabalhos produzidos de maneira mais exploratória buscando a compreensão do comportamento e o ressignificar do mesmo. As evidências apresentaram que as obras realizadas pelos enlutados os conduziram ao enfrentamento, aceitação e superação do luto levando-os a melhora na conduta diante de perdas e assim apontaram a necessidade do aprendizado sobre apego.

Palavras-chave: Luto. Idoso. Arteterapia. Emoção. Bem estar.

¹ Graduada em Marketing (IBMR Rio de Janeiro). Arteterapeuta (AATESP 674/0920). Analista Comportamental (IMX Brasil). Extensão em Psicologia Analítica (Instituto Freedom). Graduanda em Psicologia (UNIP). Atendimento individual ou em grupo. danielivida@gmail.com

Abstract: This research has as its main objective to study the process of grief. It was used in this analysis the daily losses, the attachment to those losses and how people cope that. If the process of grief was lived in a healthy way the person presented a great increase in all aspects of his or her life and that generated an internal and external reorganization. The realization of the study used the Oficina Criativa e Terapêutica methodology and it analyzed the process of grief with the material produced in 5 meetings. The research was based in the following theories: Analytical Psychology's, grief's, Art therapy's and gerontology's theories. These theories helped build the sessions through the four elements and the strategy of observation used in the projects produced in the sessions. The projects were evaluated with the intention to understand the behavior thru grief and the evolution that had occurred. All the evidence indicates that the people involved were able to face, accept and overcome their grief. That generated a better conduct facing the losses and they also understood their necessity to learn about attachment.

Keywords: Grief. Elderly. Art therapy. Emotion. Wellbeing.

Introdução

A Arteterapia é uma abordagem que trabalha com todas as formas de expressão artística, buscando resgatar a dimensão integral do indivíduo e com isso trouxe uma visão diferente sobre o ser humano. O ponderar entre razão e emoção, o não julgamento, despertou sombras, mas promoveu a luz. Na Arteterapia encontramos uma maneira leve e amorosa de olhar para dentro e neste mergulho profundo achar uma saída. Foi a maneira mais nobre e menos doída que muitos

encontraram para entender, aceitar, viver, conversar e se expressar sobre uma das mais difíceis dores do humano, a perda. Com isso podemos perceber que a perda é um pedaço do caminho, mas a aceitação representa sua superação e só pode ser compreendida na totalidade quando o luto é vivenciado de maneira completa. Esse é o ponto de partida e tornou-se o pensamento central deste estudo. Com a aplicação do processo arteterapêutico, pode-se obter um olhar diferenciado sobre o estudar e entender o luto e como o ser humano trata esse assunto. A maneira como cada pessoa se comporta diante de uma perda, independente de qual perda se apresente, revela bastante sobre suas crenças, valores, formação moral, idade, entre outros aspectos. O estudo não se baseia apenas no luto com referência à morte física, de um ente querido, de uma pessoa. A real intenção é a observação sobre as perdas diárias e a formação da consciência através do luto, trazendo uma vivência saudável sobre o acontecido. A este luto demos o título, luto cotidiano e como exemplo temos a perda de um emprego, uma transição de carreira forçada, uma perda financeira inesperada, uma mudança de habitação sem escolha, um afastamento de alguém querido, um divórcio, reprovação no vestibular ou escola, entre outros.

A vida cotidiana e a corrida das grandes metrópoles, a exigência em fazer mais coisas em menos tempo, a visão contemporânea pela busca da felicidade em tempo integral são fatores determinantes para que o indivíduo negligencie a vivência das perdas e a formação do luto.

Aprender a vivenciar as experiências da perda de forma adequada, dando atenção ao que sente, como se comporta, como age e como reage, permite fortalecer o indivíduo em sua totalidade.

É através dessa vivência diária que se constrói ou destrói, enfraquece ou fortalece, que conduz ao protagonismo da própria história ou nos torna apenas espectadores da própria existência.

O luto vivenciado em todas as suas etapas é uma maneira organizada de superar as perdas para o ser humano. Tudo irá depender do peso que o protagonista da história der à perda vivida e a forma como conduz esta vivência.

Quando levantamos o tema luto para uma discussão inevitavelmente projetamos a perda de alguém, a morte física de alguma pessoa e para isso temos muitos livros, trabalhos científicos, muitas teses e muito material para estudo. Mas quando falamos do luto cotidiano não temos quantidade significativa de material disponível.

Para ajudar no embasamento e na discussão levantada sobre o tema luto, buscamos os estudiosos Elizabeth Kübler e John Bowlby. Eles nos proporcionam, através de estudos, um entendimento sobre as fases enfrentadas neste período, o que nos auxilia na condução do grupo em observação.

O trabalho foi realizado em um “grupo de convivência da terceira idade” que tem como objetivo a promoção e prevenção à saúde, integração e convivência do Idoso.

Tratou-se de um grupo com 35 idosos inscritos, também acolhendo, quando necessário, os idosos acompanhantes de algum paciente internado no hospital. Com isso, aconteceram variações no número de participantes, com uma média aritmética de 15 idosos por sessão. Foram aposentados e/ou pensionistas, entre homens e mulheres com divisão homogêneo entre os gêneros. Os participantes

estavam entre a faixa etária de 60 a 94 anos, todos com vida ativa e saudável dentro dos padrões para a terceira idade.

As sessões foram planejadas dentro do método de Oficina Criativa de Allessandrini (1996), que se divide em sensibilização, expressão livre, elaboração da expressão, transposição da linguagem e avaliação. Cada sessão semanal teve o tempo programado de duas horas e foram realizadas na sala do grupo de convivência da terceira idade.

A pesquisa foi realizada através de um recorte do processo de estágio da pós-graduação em Arteterapia que contou com o total de 32 encontros e aconteceram entre março de 2019 a março de 2020. Observando o comportamento do grupo durante as sessões e acompanhando os acontecimentos, surgiu a necessidade de falarmos sobre o tema deste artigo quando, de forma repentina, foi comunicada a dispensa da pessoa responsável pelo departamento que cuida do grupo em questão. A cuidadora encontrava-se na liderança das atividades desde a fundação deste departamento.

Todas as abordagens usadas nas sessões foram pautadas em atividades arteterapêuticas que envolviam os quatro elementos da natureza e seu simbolismo. Cada elemento foi trabalhado em uma sessão separadamente além de ser conciliado com as fases do luto em decorrência da perda vivida pelo grupo. Todo o processo foi baseado na experiência vivida.

Através do olhar terapêutico impresso neste trabalho por meio da observação do comportamento dos enlutados esperamos poder abrir discussões a respeito dos assuntos abordados bem como contribuir para o desenvolvimento de novos conhecimentos no campo da Arteterapia.

São encontros com a sombra, com momentos da vida nem sempre fáceis de serem encarados. Encontros que promovem a mudança, que aceitam a morte daquilo que não tem mais sentido, que incomoda. Encontros com a morte criativa e libertadora, com o si mesmo de cada ser. (FABIETTI, 2015, p.87)

Apego: Teoria e Vivência no Grupo

Quando falamos de perdas, vínculos, apego e luto nos vem à mente várias áreas da ciência e suas ramificações que podem tratar ou curar esses acontecimentos. Contudo é necessário buscar o entendimento sobre cada uma dessas características que, vividas de maneira inadequada, formam uma bomba relógio na psique e quando detonada, às vezes sem motivo aparente, causam estragos no dono da psique e no mundo que o cerca, deixando lacunas abertas e gerando uma onda crescente de sofrimento.

É durante os primeiros anos de vida do ser humano, mais específico da primeira à terceira infância que acontece a formação dos processos mentais. As emoções são como uma janela social que ditam de maneira subliminar como iremos reagir ao mundo, como será a relação com o meio, com ou outros. Neste período da vida acontece o processo de vínculo e o desenvolver do apego em suas várias formas.

Sabe ainda que não sentimos amor e nem pesar por um ser humano *qualquer*, mas apenas por um ou alguns seres humanos em particular. O núcleo daquilo que eu chamo de “vínculo afetivo” é a atração que um *indivíduo* sente por outro *indivíduo*. (BOWLBY, 2015, p. 95)

A teoria do apego propõe que a segurança deste elemento influencia a competência emocional, social e cognitiva da criança. Dependendo da qualidade vivida neste processo, pode-se gerar adultos inseguros, que não enfrentam as perdas diárias e não desenvolvem a capacidade de vivenciá-las, levando ao acúmulo de emoções e ao sofrimento do não enfrentamento. Todo esse processo de

construção leva o indivíduo a negligenciar a vivência saudável de suas perdas, o não enfrentamento do luto e alimentar vínculos afetivos inadequados aos relacionamentos saudáveis.

Aceitar a perda tem uma função vital na nossa vida que continua. (...) Sem a certeza do fim, sem a certeza de que algo acabou, é difícil partir para outro projeto, para outra relação, para outro emprego. Ficamos presos em um limbo do “deveria”, do “poderia” (...) Esse “intervalo” é o que mais tememos na vida, e do que mais fugimos. (ARANTES, 2019, p. 157)

Pode ser observado nos participantes do grupo, desde o primeiro encontro, que o comportamento egoísta, de apego e as dificuldades de aceitação frente às mudanças eram características expressivas, sendo notadas tanto no âmbito individual como no coletivo. Os idosos mantinham um padrão de comportamento buscando os mesmos locais para se sentarem durante as sessões, apresentavam dificuldades na hora da divisão dos materiais para a execução das atividades, falta de comprometimento com o outro além da formação de subgrupos gerando desconforto nas atividades coletivas.

Apresentavam dificuldades de expressar suas emoções verbalmente no coletivo, filtrando as falas, mas transbordando-as em seus comportamentos.

Todos esses comportamentos observados foram transformados em materiais para a criação e planejamento das seções.

O surgimento da perda e o luto instalado

O grupo apresentava como principal responsável uma militar da reserva que entrou no quadro complementar do hospital e atua como responsável pelo projeto da terceira idade há mais de 11 anos.

Ao iniciar as sessões foi observado uma interdependência do grupo com essa pessoa. A relação entre eles ultrapassava a esfera profissional, entrando na esfera íntima, familiar e pessoal.

A figura da pessoa responsável pelo grupo inicialmente representava a cuidadora. Com o passar do tempo sua conduta diante do grupo foi mudando e se transformando na representação da segurança, proteção, acolhimento, justiça. Configurando para o grupo a imagem maternal. Ela se colocava neste papel de maneira inconsciente, gerando um vínculo afetivo equivocado para a posição que ocupava. O pessoal e o profissional encontravam-se arraigados a ponto de o grupo ser a condução de expressão da sua existência. A simbologia da mãe protetora é constelada na figura desta cuidadora, tanto para ela como para o grupo.

As primeiras sessões foram bastante produtivas e com integração consistente entre terapeuta, idosos e cuidadora. Alguns meses depois, foi comunicado ao grupo sobre a saída da cuidadora, a exoneração do cargo e o encerramento do contrato com a Aeronáutica, trazendo desequilíbrio e instabilidade sobre todos.

A situação supra mencionada fez emergir nos participantes conflitos intrapsíquicos e interpessoais, complexos e sombras. Neste momento, para o grupo, nada mais importava além de tentar salvar, mesmo diante do impossível, o cargo da cuidadora.

A comparação entre os conflitos intrapsíquicos e os conflitos interpessoais não é apenas uma analogia, porque, como observa Jung, nossos conflitos com outras pessoas (e, por falar, nisso, com animais e objetos) são quase sempre, ou mesmo sempre, projeção de conflitos no interior de nossa própria personalidade. (HALL; NORDBY, 2014, p.60)

Pode ser observado nos participantes que diante da notícia o sentimento de consternação foi instalado, a sensação de perda foi unânime, o vazio emocional declarado, o pesar e o luto foram estabelecidos.

Passar pelo luto exige da psique humana a vivência de cada etapa desse processo, superação das mesmas e o olhar carinhoso e saudável para vivenciar o novo.

O Processo de luto e a Arteterapia

O luto é entendido pelos estudiosos como um processo que agrupa uma série de reações diante de uma perda. Essas reações serão geradas mediante a importância que a perda tem para o enlutado. A vivência do luto é individual e sua experiência única para cada indivíduo.

Quando o indivíduo realiza a vivência do processo de luto em sua totalidade, a psique encontra uma nova maneira de encarar a perda, ressignificando os laços dos vínculos com o objeto perdido.

Segundo Bowlby (2015), o processo de luto contempla quatro fases. Primeira fase denominada fase de torpor, segunda fase da saudade e busca da figura perdida, terceira fase desorganização e desespero e pôr fim a quarta fase de maior ou menor grau de organização. Já Kübler-Ross (2017) divide o estágio de perdas em cinco fases, negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Podemos dizer que a fase de desorganização e desespero contém características bastante semelhantes às fases da raiva e barganha.

Nesse artigo iremos seguir a conduta de estudos sobre as fases do luto segundo Bowlby sem desconsiderar a importância dos estudos de Kübler-Ross.

A vivência de cada fase e sua superação conduzem o enlutado ao fechamento do ciclo, cria uma memória saudável em sua psique levando ao amadurecimento de sua conduta diante de possíveis perdas. Toda essa engrenagem, que busca trazer o indivíduo ao equilíbrio do seu ser, foi transcrita de maneira teórica em quatro fases do luto, levando-nos ao encontro dos quatro elementos da natureza.

Todos os seres possuem em si os quatro elementos em suas polaridades e com isso a necessidade do equilíbrio entre eles.

Segundo Arroyo (2013), os elementos são divididos em dois grupos, sendo fogo e ar como ativos e água e terra como passivos.

Através dos estudos, realizados por Jung no decorrer da sua obra, constata a existência de inúmeras diferenças individuais na psique humana, entre elas a diferença de tipos que são tratadas em suas obras como introvertido e extrovertido e as funções básicas que são pensamento, sentimento, sensação e introversão. Essas serão consideradas no estudo junto com os elementos da natureza.

FASE 1: FOGO X TORPOR

O primeiro estágio do luto foi intitulado “fase de torpor” ou mais popularmente conhecida como fase do choque. Nesta fase o enlutado vive uma sensação de entorpecimento diante da notícia, não existe a consciência da perda de maneira concreta e pode ser acompanhada de tensão, pânico, acessos de tristeza e ou raiva, ambos extremamente intensos.

É importante distinguir situações que causam tristeza e notar que, embora muitas vezes não seja possível resolvê-las, em geral, podemos fazer algo para nos sentir melhor a respeito, desenvolvendo estratégias de enfrentamento. (NORGREN, 2017, p.95)

Nesta primeira fase, o grupo apresentou momentos intensos de raiva seguido de tristeza profunda e quando questionados, o sentimento que emergiu desta catarse foi o abandono.

Para trabalharmos o abandono foi realizado a oficina *Mandalas de velas*, utilizando o elemento fogo para transmutar, dar novo significado ao sentimento, evitando que ele se constelasse e para que esta fase fosse superada de maneira saudável.

O elemento fogo representa a função psicológica intuição, apresenta entre suas características a crença individual, o arquétipo do sábio, trabalha as emoções ardentes, ilumina aspectos sombrios, regenera, transforma, mostra possibilidades.

Esse elemento fogo foi relacionado por C. G. Jung, com o núcleo dinâmico da energia da psíquica, aquela energia que flui espontaneamente, de maneira inspirada e automotivada. (ARROYO, 2013, p.148)

Com a oficina trabalhamos o auto cuidado, auto proteção, o positivo, mostrando que o acolhimento esperado pelo grupo estava dentro de cada um. O abandono simbolicamente foi dissolvido com o derreter da vela e com o objeto formado com a cera, também simbolicamente, fortalecemos o auto acolhimento, dando ao grupo a autonomia de proteção.



IMAGEM 1 e 2 – Oficina Mandalas de velas

FASE 2: ÁGUA X SAUDADE

No segundo estágio o enlutado entra na fase da saudade e busca da figura perdida. Neste momento instala-se a busca pelo objeto perdido, às vezes consciente, às vezes não. Independentemente de como a pessoa se relacione com este impulso, ela se enxerga coagida a realizar essa busca. De maneira passiva, o enlutado vê tudo que acontece ao seu redor como uma ponte entre ele e a existência do objeto perdido.

Nesta fase de saudade intensa, o grupo apresentou a preocupação e o medo que com a distância física apagasse os laços construídos entre eles e a comandante. Com isso, foi escolhido para trabalhar nesta fase a oficina *Aquarelas dos pássaros*, baseado no conto A menina e o pássaro encantado (Alves, 2018), utilizando o elemento água.

A oficina teve início com a leitura citada acima e ao fim da história foram entregues quatro figuras diferentes de pássaros, com livre escolha entre elas, para pintar com aquarela. A escolha desse material foi proposital já que apresenta como característica a fluidez, sem tirar a beleza das cores. Fluidez e liberdade se mostravam características necessárias para a vivência do grupo nesta fase.

O elemento água representa a função psicológica sentimento, nos leva ao encontro do campo emocional, aos sentimentos e emoções, às origens. Nos remete a fonte de toda a vida, nos mostra flexibilidade, fluidez, adaptabilidade, nos permeia e nos faz sentir, traz consigo o arquétipo do curador e trabalha em nossa psique o feminino.

Para terminar, o elemento água tem correspondência com o processo de ganhar consciência através de uma lenta, porém segura percepção dos anseios mais profundos da alma. (ARROYO, 2013, p.153)

Com a leitura do conto foi trabalhado o entendimento racional e consciente da importância da liberdade dentro das relações e o entendimento que o distanciamento físico não rompia os laços construídos. Já com a pintura dos desenhos pode ser trabalhado o entendimento irracional e inconsciente da liberdade dentro dos relacionamentos.



IMAGEM 1 e 2 – Oficina Aquarela dos pássaros

FASE 3: AR X DESORGANIZAÇÃO E DESESPERO

O terceiro estágio intitulado desorganização e desespero, o enlutado deixa de lado a fantasia e fica diante da realidade da ausência do objeto e a sensação de vazio toma proporções em sua psique quase insuportáveis. A dor e tristeza se instalam e nem a imaginação consegue reduzi-las, conduz a uma crise existencial de como será a vida sem o objeto. Esse estado leva a reflexão de que é necessário a aceitação e ao questionamento de como será a vida de agora em diante.

Com todo esse turbilhão de emoções instaladas é normal que exista o isolamento, o cansaço e a dificuldade de enxergar uma nova vida sem o objeto.

O grupo apresentou uma dispersão durante a semana anterior e no dia da sessão tivemos poucos participantes os quais se apresentaram tristes e aprisionados ao pensamento do não entendimento de como seriam os dias com a ausência da cuidadora. Alguns idosos apresentaram a vontade de parar de frequentar o grupo.

Como todo esse material produzido e com a necessidade de trabalhar a entrada da nova pessoa responsável foi escolhido o elemento ar para auxiliar nesta fase.

Era necessário ativar o pensamento dos idosos para que pudessem dar início a duas aceitações: a vida sem a antiga cuidadora e a vida com a nova cuidadora.

O elemento ar representa a função psicológica pensamento, nos leva ao encontro do campo mental, aos pensamentos, a razão, ao intelecto, nos ajuda na comunicação, na linguagem e no aprendizado, conduz a expansão e a coordenação de ideias. Nos ajuda a entender o que pensamos a respeito de algo e carrega em sua totalidade o arquétipo do mestre.

O domínio do ar é o mundo das ideias arquetípicas, que estão atrás do véu físico, da energia cósmica convertida em padrões de pensamento específicos. Está associado as linhas geométricas de força que funcionam através da mente, à energia que modela os padrões das coisas que virão. (ARROYO, 2013, p. 149)

Nesta sessão continuamos a trabalhar com o livro “A menina e o pássaro encantado” de Rubens Alves e escolhemos a oficina *Dança dos lenços e cores*.

Acompanhando a história do livro, foram entregues aos participantes grandes lenços coloridos de seda. Com música de relaxamento, foi proposto uma dança com os lenços, iniciando individualmente, depois com os lenços unidos formando uma única engrenagem, mas que dependia do bom funcionamento de cada participante

para funcionar. Todo este processo teve como objetivo levá-los ao encontro de seus pensamentos através da leveza do ar, desfazer o conceito estabelecido por eles de não ver futuro para o grupo sem a antiga cuidadora, a aceitação da beleza do deixar livre, o encontro com a verdadeira razão pela qual cada participante frequentava o grupo, a leveza do ir e voltar.

Um conceito pode desviar ou limitar as novas observações de tal forma que passamos a ver coisas que *não existem* ou deixamos de ver coisas que *existem*. (HALL; NORDBY, 2014, p.24)



IMAGEM 1 e 2 – Oficina Dança dos lenços e cores

FASE 4: TERRA X REORGANIZAÇÃO

No estágio ou fase quatro denominada fase de maior ou menor grau de reorganização ou fase da aceitação, o enlutado aceita a perda e compreende a necessidade de continuar a viver e reconstruir sua vida. Geralmente vive uma redução da dor e do recolhimento exercida pela perda, tornando um fator relevante para o auxílio na reorganização das ideias e pensamentos. Geralmente, nesta fase, existe a necessidade de fazer adaptações em sua vida prática e cotidiana.

Não se trata de um momento feliz, porém comparada às outras etapas do luto podemos descrever esta fase como a melhor entre todas, por ter as dores, as emoções ruins e o cansaço bastante reduzidos.

Pode ser observada no grupo a redução da tensão e a abertura para o novo. O entendimento sobre a troca do comando foi instalado e a aceitação da nova cuidadora foi apresentada por eles. Também expressaram a vontade de organizar melhor a saída da anterior e a entrada da nova cuidadora e para este momento de recomeço trabalhamos o elemento restante, mas não menos importante: terra, a mãe terra.

O elemento terra tem em seu DNA o arquétipo do guerreiro e a função psicológica sensação, atuante no campo físico. Possui características como acolhimento e nutrição, base e suporte para o crescimento do novo, da vida, estabilidade, segurança, percepção da realidade, nos coloca em um posicionamento existencial. É um elemento que nos proporciona a criação e construção tridimensional de objetos.

O elemento terra tende a ser cauteloso, premeditado, bastante convencional e invulgarmente fidedigno. (ARROYO, 2013, p.154)

Nesta sessão foi trabalhada a oficina *Moldando sentimento e pensamentos*. Para tal usamos como material base a argila.

Ao iniciarmos a sessão os participantes conseguiram, através da fala, expressar um pouco de como cada um se sentia. Surgiram sentimentos como gratidão, saudade, expectativa do novo e esperança. Foi entregue a cada participante do grupo um pedaço de argila que coubesse em suas mãos, com a orientação de manusearem de várias maneiras a argila e usarem os movimentos para materializar seus sentimentos. Que eles permitissem se entregar à sensação do barro, da mãe terra, que pudessem expressar através desta criação concreta o que se encontrava dentro de cada um, os sentimentos ainda não falados.

Ao manusear a argila e formar uma peça final, os enlutados conseguiram ir ao encontro de algumas sensações como realização, entrega e acolhimento permitindo assim liberar as emoções retidas. Ao término desta sessão todos apresentavam em seus rostos um sorriso e quando questionados, verbalizaram seus sentimentos com palavras como, realização, recomeço, nova história, gratidão, acolhimento, respeito, saúde.

Conteúdos muito fortes podem emergir. Com o manuseio, essa massa se transforma conforme a pressão exercida a partir do gesto. Esse movimento, esse contato pode desencadear uma resposta, uma reação que tanto pode ser afetiva, quanto agressiva e repulsiva. (FABIETTI, 2015, p. 50)



IMAGEM 1 e 2 – Oficina Moldando sentimentos

DE ONDE PARTIMOS E ONDE CHEGAMOS

A partir do nascimento estamos expostos ao processo de aprendizagem sobre apego, perda, vínculos entre muitos outros. O aprendizado saudável diante dessas possibilidades infinitas, nos conduzem ao futuro de nossa psique, podemos até mesmo dizer que nos condenam a comportamentos futuros.

A psique abrange todos os pensamentos, sentimentos e comportamento, tanto os conscientes como os inconscientes. (HALL; NORDBY, 2014, p.25)

Quando o apego é vivenciado de maneira distorcida, passamos a apresentar comportamentos de desconfiança, insegurança, que vão nos acompanhar durante nosso crescimento, vida adulta e algumas vezes até a morte. Todo esse processo conduz o indivíduo ao não reconhecimento de vínculos afetivos.

Os vínculos afetivos e os estados subjetivos de forte emoção tendem a correr juntos, como sabem todos os romancistas e autores teatrais. Assim, muitas das mais intensas emoções humanas surgem durante a formação, manutenção, rompimento e renovação de vínculos emocionais. (BOWLBY, 2015, p.98)

Com o passar do tempo esses comportamentos vão se cristalizando em nossa psique e nos atormentam na figura de alguns complexos e algumas sombras. Somos tomados e passamos a aceitá-los como os verdadeiros condutores do nosso querer.

Durante as sessões, as experiências vividas com o grupo, pode ser observado o apego em muitas situações, também a falta de vínculos emocionais saudáveis.

Quando todo o processo de mudança da cuidadora foi estabelecido e foi conseguido observar o iniciar de um luto grupal, várias emoções foram sendo liberadas e os materiais usados durante o processo nos ajudaram a concretização delas.

Nesses 4 encontros, o trabalho durante as sessões, em conjunto com os elementos da natureza e o material adequado para cada fase do luto, conduziu os idosos, de maneira inconsciente, a liberar suas emoções reprimidas. Enquanto estavam no processo de criação foi observado que muitos dos idosos falavam sobre suas dificuldades na infância e faziam comparativos com o que estavam sentindo

naquele momento. Esses relatos nos fazem considerar que o comportamento e os sentimentos vinham cristalizados desde a infância.

(...)Sob um aspecto, a velhice assemelha-se à infância; a pessoa submerge no inconsciente e não vacila em considerar o problema de uma vida futura que assoma à consciência; o indivíduo idoso mergulha no inconsciente e finalmente nele se dissolve. (HALL; NORDBY, 2014, p. 82)

Durante as intervenções de Arteterapia, na medida em que tinham contato com as oficinas e os materiais, os enlutados se entregavam ao fortalecimento do ego, gerando um ambiente mais adequado e seguro. Com isso, criando condições psíquicas do enfrentamento de suas sombras e complexos.

(...) O professor Jung mostrou que a sombra projetada pela mente consciente do indivíduo contém os aspectos ocultos, reprimidos e negativos (ou nefandos) da sua personalidade. Mas essa sombra não é apenas o símbolo universal do ego consciente. Assim como o ego possui comportamentos desfavoráveis e destrutivos, a sombra possui algumas boas qualidades – instintos normais e impulsos criadores. Na verdade, o ego e a sombra, apesar de separados, são tão indissolivelmente ligados um ao outro quanto o sentimento e o pensamento. (JUNG, 2016, p.152)

Pode ser observado que, no início do processo, existia uma grande tendência por parte dos idosos em prestar mais atenção no senso estético sobre o material produzido, gerando preocupação no resultado e não deixando a entrega acontecer. Com isso, ao iniciarmos cada sessão, era necessário fazer uma atividade de relaxamento, respiração e concentração para que pudéssemos aterrizar buscando entregá-los maior consciência para vivenciar a atividade proposta. Depois deste aquecimento, tínhamos uma entrega ao processo de criação.

Abordagens terapêuticas diversas preconizam em suas práticas: respiração adequada, consciência e relaxamento corporal, meditação, imaginação ativa, etc. para auxiliarem na saída de estados ordinários de concentração e facilitarem o mergulho em níveis psíquicos mais profundos. (PHILIPPINI, 2013, p.67)

Na segunda parte das sessões, os idosos mergulhavam, junto com os materiais, no momento criativo, na entrega total, corpo, mente e material tornam-se

apenas um e a verdadeira magia da Arteterapia acontece. A concretude das emoções e sentimentos acontecem através dos trabalhos e os materiais simbólicos da psique são externados. Cria-se uma ponte entre consciente e inconsciente e neste ambiente seguro o indivíduo inicia uma compreensão melhor de si mesmo.

No contexto simbólico, cada participante foi desbravando sua psique, se conhecendo, foi uma jornada íntima e coletiva ao mesmo tempo. Íntima porque era necessário que cada indivíduo compreendesse a si para que depois olhasse para o problema coletivo. Quando um dos participantes dividia um *insight* seu, o coletivo era presenteado com este material, geravam discussões, levando o grupo a reflexão importantes para o enfrentamento da situação. O amadurecimento do grupo foi acontecendo durante o desenrolar das sessões. Cada experiência vivida individualmente pelos idosos tornaram-se um marco no caminho pessoal da individuação.

A individuação, conforme descrita por Jung, é um processo através do qual o ser humano evolui de um estado infantil de identificação para um estado de maior diferenciação, o que implica uma ampliação da consciência. Através desse processo, o indivíduo identifica-se menos com as condutas e valores encorajados pelo meio no qual se encontra e mais com as orientações emanadas do si mesmo. (SANTESSO, 2015, p.35)

A Arteterapia juntamente com o trabalho consciente e ético do arteterapeuta, criou uma ambientação segura para que o indivíduo pudesse iniciar um caminho de encontro e enfrentamento. Principalmente por estarmos tratando um tema sensível e muito mitigado pela sociedade.

A Arteterapia permitiu a quebra das couraças e a libertação do potencial criativo, aumentando a autoconfiança e a segurança, estimulando a expressividade. Possibilitou o conhecimento de características singulares de cada indivíduo, favorecendo o processo de desenvolvimento de sua personalidade. (MANSO (org.), 2014, p.160)

Falar de luto dentro da nossa sociedade ocidental tornou-se desafiador. Estamos na era da felicidade instantânea, do amor conquistado com um click, dos sorrisos congelados e de inúmeras técnicas que levam à plenitude. A felicidade deixou de ser um caminho de construção e tornou-se um produto de consumo. Sendo assim, falar de qualquer assunto que possa provocar dor, desconforto ou enfrentamento interno, situações levantadas quando falamos sobre luto, tornou-se um tabu, quase uma proibição do inconsciente coletivo e o assunto não encontra campo fértil para tal provocação.

Sendo assim, encontramos uma demanda crescente de novas formas de trabalhar este tema e a Arteterapia se aplica de maneira assertiva. É através do belo e do lúdico encontrado em todas as formas de arte que podemos acessar estes materiais psíquicos de maneira menos invasiva e mais confortável para todos os envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que tange ao fato da Arteterapia ter ajudado o grupo a enfrentar e superar o processo do luto e a aceitação da nova cuidadora podemos afirmar que o objetivo foi atingido em sua totalidade.

Iniciamos as sessões sem assiduidade dos participantes e com muitos deles apresentavam o desejo de deixar o grupo. Na medida que as sessões aconteciam os idosos passavam a voltar a frequentar e no dia de recepcionar a nova cuidadora todos os participantes inscritos compareceram ao café da manhã. A realidade do grupo passou a ser a assiduidade e presença da maioria dos idosos ativos.

Foi através do desenvolvimento do processo de criação e das várias formas de arte utilizadas para as atividades apresentadas neste artigo que os idosos conseguiram se expressar sem que a consciência os conduzisse e filtrasse, liberando materiais psíquicos valiosos que antes não encontravam espaço de apresentação na fala.

De todas as atividades realizadas pelo grupo de idosos, a que eles apresentaram maior resistência e dificuldade em executar foi a atividade com aquarela, não pela dificuldade com o material em si, mas pela resistência em aceitar a falta de controle sobre a água no papel. Isso nos leva a considerar que ao envelhecer desenvolvemos resistência a mudanças, sendo esse um ponto relevante para novos estudos.

Durante todo o percurso deste processo de luto, foram realizadas trocas substanciais de conhecimento, ensinamentos e aprendizados entre os participantes. O arteterapeuta ganha com este trabalho realizado a oportunidade de desenvolvimento tanto profissional como pessoal.

Por fim, concluímos que a Arteterapia apresenta ferramentas de grande valia para a construção do sujeito em sua totalidade, que existe uma longa estrada a ser percorrida por esta recente área do conhecimento e que novos estudos comprobatórios se fazem necessários para ampliar o cuidado humano.

Data de recebimento: 15.02.2021
Data de aceite 1º parecerista: 23.06.2021
Data de aceite 2º parecerista: 03.07.2021

Referências

ALLESSANDRINI, Cristina Dias. **Oficina criativa e psicopedagogia**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.

ALVES, Rubens. **A menina e o pássaro encantado**. Americana: Adonis, 2018.

ARANTES, Ana Cláudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena ser vivido**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

ARROYO, Stephen. **Astrologia, psicologia e os quatro elementos**: uma abordagem astrológica ao nível da energia e seu uso nas artes de aconselhar e orientar. 2 ed. São Paulo: Pensamento, 2013.

BOWLBY, John. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 5 ed. São Paulo: Martins Fontes – selo Martins, 2015.

FABIETTI, Deolinda M. C. **Arteterapia e Envelhecimento**. 2ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon. **Introdução a psicologia analítica**. São Paulo: Cultrix, 2014

JUNG, C. G. **O Homem e seus símbolos**. 3 ed. especial. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2016.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. 10 ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

MANSO, Glícia (org.). **Intervenções Clínicas com Arteterapia**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014

NORGREN, Maria de Betânia Paes. **Arteterapia, Promoção de Saúde e Aprendizagem Socioemocional**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2017

PHILIPPINI, Angela. **Para Entender Arteterapia**: Cartografias da Coragem. 5 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

SANTESSO, Wilma Antônia Nubiato. **Técnicas de Oficinas Expressivas**: A arte como forma de ressignificação. São Paulo: 2015.