

POMAR/FAVI

SELENE DE MORAES SILVA

**LEVEZA E FLUIDEZ: A ARTETERAPIA E O TAI CHI CHUAN
NO TRABALHO COM IDOSOS**

Rio de Janeiro

2016

POMAR/FAVI

SELENE DE MORAES SILVA

**LEVEZA E FLUIDEZ: A ARTETERAPIA E O TAI CHI
CHUAN NO TRABALHO COM IDOSOS**

**Monografia de conclusão de curso a ser apresentada
ao POMAR/FAVI como requisito parcial à obtenção do
título de especialista em Arteterapia.**

**Orientadora:
Prof.^a Dra. Ângela Philippini**

Rio de Janeiro

2016

Dedico esse trabalho aos familiares e amigos que
sempre me incentivaram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e aos meus familiares;
Ao André e à Amanda que sempre me impulsionam a superar
os desafios;
À Elisa Goulart pela força;
À minha orientadora Ângela Philippini;
Aos longevos acolhidos, direção e toda equipe do Lar de
Otávio
Aos queridos amigos de ambos os planos que me fortalecem
e inspiram.

Reinauguração

*Nossa idade – velho ou moço – pouco importa.
Importa é nos sentirmos vivos e alvoroçados
mais uma vez, e revestidos de beleza, a exata
beleza que vem dos gestos espontâneos e do
profundo instinto de subsistir enquanto as coisas
em redor se derretem e somem como nuvens
errantes no universo estável.
Prosseguimos. Reinauguramos. Abrimos olhos
gulosos a um sol diferente que nos acorda para
os descobrimentos.
Esta é a magia do tempo.
Esta é a colheita particular que se exprime no
cálido abraço e no beijo comungante, no
acreditar na vida e na doação de vivê-la em
perpétua procura e perpétua criação.
E já não somos apenas finitos e sós.*

Carlos Drummond de Andrade

RESUMO

O aumento significativo da população idosa em nosso país demanda por novas estratégias de promoção de bem-estar e qualidade de vida. O processo de senescência apresenta entre outras características a redução progressiva das funções físicas, sensoriais e reflexos corporais pelo desgaste energético e aumento da rigidez mental e corporal. No ambiente do acolhimento asilar observa-se que tais características são acentuadas pela falta de estímulos afetivos, cognitivos, físicos e sensoriais. Torna-se, assim, fundamental o desenvolvimento de atividades que estimulem a criatividade, a recuperação de memórias, resgatando a individualidade e a autoestima. Neste contexto, aliar práticas de Tai Chi Chuan ao trabalho de Arteterapia pode contribuir para facilitar o processo de individuação de pessoas longevas. Com o presente trabalho buscou-se estudar algumas contribuições do uso do Tai Chi Chuan como complemento ao processo arteterapêutico de longevos acolhidos em uma Instituição de Longa Permanência.

Palavras Chaves: Arteterapia – Idosos – Instituição de Longa Permanência – Tai Chi Chuan.

ABSTRACT

The significant increase on elder population in Brazil request new strategies for promoting welfare and quality of life. Senescence process presents, among other characteristics, progressive reduction in functions as motor, sensory and body reflections because of energy expenditure and increase of mind and body stiffness.

In asylum environment it is noted that such characteristics are potentiated by lack of affective, cognitive, physical and sensory stimuli. Therefor is essential to develop activities that stimulate the creativity and the recovery of memories, rescuing the individuality and self-esteem. In this context, allying Tai Chi Chuan to Art Therapy can contribute to facilitate the individuality process for elder people. This study sought to prospect Tai Chi Chuan contributions, as complement, for Art Therapy focused on elderly resident at an Elderly Rest Home.

Key words: Art Therapy – Elder People – Elderly Rest Home – Tai Chi Chuan.

LISTA DE IMAGENS

- Imagem 1- Bambu Chinês.....12**
Disponível em <https://chinanaminhavidacom/2015/02/03>
Acessado em 17/06/2016.
- Imagem 2- Caminhando.....17**
Disponível em: <https://fisioterapiapersonalizada.wordpress.com/>
Acessado em 20/05/16.
- Imagem 3- O Idoso e o Ciclo da Vida.....22**
Disponível em <https://br.pinterest.com/pin/316377942554866159/>
Acessado em 08/08/16.
- Imagem 4- O Relógio da Vida.....22**
Disponível em <http://www.boredpanda.com/surreal-illustrations-poland-morsk-igor-i/>
Acessado em 08/08/16.
- Imagem 5- O Pássaro e a serpente..... 27**
Disponível em <http://www.woofmexico.org/photo/zhang-san-feng?>
Acessado em 16/06/16
- Imagem 6- Cora Coralina.....29**
Disponível em <http://jornalqgn.com.br/blog/edison-brito>
Acessado em 08/08/16.
- Imagem 7- Lao Tsé.....37**
Disponível em <http://portalesoterico.com.br/artigo.php?codigo=310>
Acessado em 08/08/16.

Imagem 8 - Paisagem Chinesa.....	33
Disponível em http://portuguese.cri.cn/1/2006/04/04/1@40849.htm	
Acessado em 08/08/16.	
Imagem 9 - O Mestre e o Tigre.....	34
Disponível em https://pt.wikipedia.org/wiki/Tigre	
Acessado em 20/05/16.	
Imagem 10 - O combate entre o pássaro e a serpente.....	35
Disponível em http://daogong.ch/geschichte-des-taiji-quan-neu/	
Acessado em: 20/05/2016.	
Imagem 11- Movimento das mãos durante o Tai Chi Chuan.....	37
Disponível em: http://www.chiflow.com/html/Taijiquan_Chen2.htm	
Acessado em 20/05/16.	
Imagem 12 - Os Cinco Elementos	38
Disponível em http://escolatradicionalwuzhangquan.blogspot.com.br/	
Acessado em 18/08/16.	
Imagem 13 - Tai Chi	43
Disponível em http://www.amantesdavid.com.br/tai-chi-chuan/	
Acessado em: 20/05/16.	
Imagem 14 - O Tai Chi e os Oito Trigramas (Pa Qua).....	44
Disponível em http://www.chiflow.com/html/Applications_BaGua.htm	
Acessado em 20/05/16.	
Imagem 15 - Hexagramas do I-Ching	44
Disponível em: http://wiki.deldebbio.com.br/index.php?	
Acessado em 20/05/16.	

Imagem 16- Colagens.....	47
Acervo pessoal da autora	
Imagem 17- Asclepeion de Epidauro.....	48
Disponível em http://www.metafisicahilarion.com/blog	
Acessado em 18/08/16.	
Imagem 18- Olho.....	52
Acervo pessoal da autora	
Imagem19- Colagem em Bandeja.....	52
Acervo pessoal da autora	
Imagem 20- Bordado.....	53
Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=W2iuMgev8il	
Acesso em 18/08/16.	
Imagem 21- Assemblagem - Blue Madonna – de Susan Ward.....	53
Disponível em www.http://susanpalmerward.com/category/news/	
Acesso em 18/08/16.	
Imagem 22- Lendo jornal.....	54
Acervo pessoal da autora	
Imagem 23- Maquete.....	54
Disponível em http://sites.amarillasinternet.com/	
Acessado em 18/08/16.	
Imagem 24 - Bambuzal.....	61
Disponível em https://chinanaminhvida.com/2015/02/03/a-licao-do-bambu-chines/	
Acessado em 20/05/16.	

Imagem 25- Área Externa da Instituição.....	62
Acervo pessoal da autora	
Imagem 26- Exercícios de Tai Chi Chuan.....	66
Acervo pessoal da autora	
Imagem 27- Pintura dos porta-retratos.....	69
Acervo pessoal da autora	
Imagem 28- Confeção de sachês.....	69
Acervo pessoal da autora	
Imagens 29 e 30- Exercícios de Lian Gong.....	70
Acervo pessoal da autora	

SUMÁRIO

RESUMO	05
ABSTRACT	06
LISTA DE IMAGENS	08
APRESENTAÇÃO	12
INTRODUÇÃO	14
CAPÍTULO I: ENVELHECIMENTO	17
1-1-SENESCÊNCIA E SENILIDADE	19
1.2-ACOLHIMENTO ASILAR	21
1.3-A CRIATIVIDADE NA LONGEVIDADE	23
CAPÍTULO II: UM OLHAR ORIENTAL SOBRE OS LONGEVOS	27
2-1-O TAI CHI CHUAN – ARTE MARCIAL E LONGEVIDADE	34
2-2-O TAOISMO	41
CAPÍTULO III: ARTETERAPIA	47
3.1-MODALIDADES	51
3.1-1-Colagens, Fotografias, Pinturas e Desenhos	52
3.1-2-Tecelagem, Bordado e Costura	53
3.1-3-Mosaico e Assemblagem	53
3.1-4-Modelagem	54
3.1-5-Construção	54
CAPÍTULO IV: AS LIÇÕES DO BAMBU CHINÊS: FLEXIBILIDADE E CRIATIVIDADE	60
4.1-DESPERTANDO A CRIATIVIDADE COM FLEXIBILIDADE	63
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	70
REFERÊNCIAS	72

APRESENTAÇÃO

Imagem nº 1-Bambu Chinês



Disponível em <https://chinanaminhavida.com/2015/02/03/a-licao-do-bambu-chines/>

Desde criança sempre me senti atraída pela Arte em suas múltiplas formas. Desenhar, pintar, encenar pequenas histórias, escrevê-las em quadrinhos ou em prosa estavam entre as minhas diversões preferidas.

Natural que procurasse trilhar estes caminhos, mais cedo ou mais tarde. No meu caso, considero bem mais tarde do que realmente gostaria. Mas, como diz a sabedoria popular, “nunca é tarde para recomeçar!”

E aqui estou, buscando tornar-me uma Arteterapeuta e prosseguir pelo trabalho com a Arte, auxiliando outros a desbloquearem seu potencial criativo e, desta forma, também reencantando-me continuamente.

Com o Tai Chi Chuan, a história foi outra, pois, embora sempre me sentisse atraída pelas artes marciais, nunca encontrara oportunidade para conhecer e dedicar-me a qualquer uma delas, considerando-as exóticas e atraentes.

Com a mudança há 14 anos para a casa que construí no bairro de Campo Grande (um sonho antigo), fui apresentada ao Tai Chi Chuan através de amigos que participavam das atividades proporcionadas pelo Núcleo de Prática e Ensino de Tai Chi Chuan de Campo Grande. Este Núcleo é vinculado ao Centro Brasileiro de Tai Chi Chuan, representante no Rio de Janeiro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang.

Frequentei as práticas e cursos lá oferecidos, aperfeiçoando-me nesta Arte Marcial. Lá fizemos grandes amigos e compusemos uma família cheia de peculiaridades e contradições, cujo eixo central é a prática, o ensino e a divulgação do Tai Chi Chuan estilo Yang.

Ao preparar os primeiros rascunhos desta monografia, surpreendi-me ao sentir que a presença do Tai Chi Chuan manifestava-se através dos trabalhos de escrita criativa propostos em sala de aula, pois encontrava-me afastada do Núcleo havia algum tempo.

O caminho estava ali. Mas como aliar duas artes que me demandariam um aprofundamento maior e requereriam tempo e dedicação: Arteterapia e Tai Chi Chuan?

O estágio curricular realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos sinalizou na prática como tais eixos poderiam ser trabalhados: Tai Chi Chuan e Arteterapia como aliados na melhoria da qualidade de vida dos idosos lá acolhidos.

A proposta foi lançada e o desafio aceito. E, nesse breve estudo, sem a pretensão de abranger a totalidade de temáticas tão complexas quanto profundas, buscarei refletir a respeito dos diálogos possíveis entre estes dois campos de conhecimento e o leque de possibilidades abertas a partir daí, para que leve e flexível como o bambu, a energia psíquica possa fluir e expandir-se em criatividade e bem-estar.

INTRODUÇÃO

Refletir sobre o fenômeno do envelhecimento implica em pensar a respeito da finitude da vida e, conseqüentemente, no intervalo que existe entre o momento atual e o instante da morte.

Quanto tempo cada ser humano poderá viver até o último suspiro? E o mais importante: qual será a qualidade de vida que poderá usufruir durante este tempo: entre o nascimento e a morte, especialmente aqueles que já se aproximam de uma contagem de tempo bastante avançada? Como viver melhor nos anos em que a energia física se reduz e o corpo sinaliza a passagem do tempo de forma irreversível?

Apesar dos atuais avanços no campo dos direitos sociais e políticos, o cidadão longevo ainda convive com o preconceito, a exclusão social e o desamparo por parte dos órgãos públicos, os quais à margem do discurso engajado, não conseguem contemplar o idoso com a concretização das políticas sociais a ele destinadas.

Na esfera familiar, o longevo vivencia diversas perdas: aquelas de ordem emocional, vendo partir amigos e amores; as de ordem financeira, com a desvinculação do mundo do trabalho através da aposentadoria e progressiva redução dos rendimentos mensais; a perda das energias físicas e as limitações orgânicas.

O sofrimento decorrente dessa etapa da vida é agravado quando ocorre a institucionalização do idoso, que se vê excluído do convívio familiar e social, despersonalizado e submetido a padrões e normas que visam enquadrá-lo à realidade do acolhimento institucional.

Nessa situação, o idoso necessitará de apoio emocional e iniciativas técnicas diversas para a manutenção da saúde, física, psíquica e mental, incluindo-se aí atividades terapêuticas e físicas as quais, embora não substituam as perdas decorrentes do processo asilar, podem proporcionar a melhoria relativa da qualidade de vida do idoso em acolhimento.

A Arteterapia apresenta um amplo leque de possibilidades para atuação junto este a público-alvo, encontrando-se presente em algumas instituições asilares que já contam com o profissional de Arteterapia em seus quadros.

Entre as possibilidades terapêuticas a serem desenvolvidas, verifica-se que a experiência com o Tai Chi Chuan junto ao público longo-ve tem sido desenvolvida com sucesso em numerosos locais, em especial junto a grupos de convivência que objetivam estimular a socialização e a preservação da saúde.

Entre os diversos benefícios do Tai Chi Chuan, já comprovados cientificamente, ressaltam-se a melhoria da cognição, da memória, do equilíbrio e da flexibilidade em idosos.

No contexto asilar, onde o longo-ve permanece por longas horas em inatividade, o que propicia estagnação mental, psíquica e física, além de acentuar quadros de sofrimento psíquico, aliar práticas de Tai Chi Chuan ao trabalho de Arteterapia pode contribuir para facilitar o processo de individuação de pessoas longevas.

O objetivo do presente trabalho foi, portanto, verificar como a Arteterapia pode ser auxiliada com a utilização de técnicas de Tai Chi Chuan para favorecer uma maior qualidade de vida em pessoas longevas que encontram-se em instituições de longa permanência.

A ideia surgiu a partir da experiência anterior da autora como praticante e facilitadora em núcleo de ensino, prática e pesquisa de Tai Chi Chuan situado na Zona Oeste do município do Rio de Janeiro, o que motivou a inserção desta arte marcial no trabalho arteterapêutico enquanto estratégia facilitadora, tendo em vista a situação física e psíquica dos longo-ve em acolhimento.

A questão de estudo do presente trabalho foi, portanto, após estudar algumas contribuições do uso do Tai Chi Chuan como complemento ao processo arteterapêutico de longo-ve acolhidos em uma Instituição de Longa Permanência, verificar de que modo tais práticas podem favorecer este público-alvo.

O presente estudo foi desenvolvido de acordo com os pressupostos metodológicos de modelo bibliográfico de pesquisa, acompanhado pelo relato de vivências com idosos em uma Instituição de Longa Permanência.

O primeiro capítulo aborda a questão do envelhecimento e do acolhimento asilar.

No segundo capítulo buscou-se expressar o olhar oriental sobre o envelhecimento e seus contrastes com a visão ocidental a respeito desse processo. Disserta-se a respeito do Tai Chi Chuan, sua origem, bases filosóficas taoistas e pontos de contato da filosofia chinesa com o conhecimento Junguiano.

O terceiro capítulo fala sobre a Arteterapia, conceito, histórico e modalidades, e sobre a Psicologia Junguiana.

No quarto capítulo fala-se a respeito da casuística, relatando a experiência do Tai Chi Chuan como complemento ao processo arteterapêutico no campo de estágio.

Ao final são expostas as conclusões e recomendações sobre o tema pesquisado.

CAPÍTULO I

ENVELHECIMENTO

Imagem 2 – Caminhando



Disponível em <https://fisioterapiapersonalizada.wordpress.com/2010/08/06>

Fenômeno mundial, o envelhecimento populacional torna-se assunto cada vez mais presente nos debates e preocupações que envolvem pesquisadores e gestores de políticas sociais públicas.

Anteriormente considerado um país de população jovem, o Brasil depara-se com problemas de Primeiro Mundo: o envelhecimento de sua população e a queda progressiva nos índices de natalidade.

Segundo dados do IBGE, em 2002, 9,3% da população brasileira encontrava-se acima de 60 anos de idade. Segundo projeções populacionais realizadas por aquele órgão, em 2020, este percentual chegará em 11,4% da população. Acredita-se que em 2030, 40% dos brasileiros deverão ter entre 30 e 60 anos de idade.

Esta alteração na pirâmide etária é atribuída a redução do número de nascimentos desde a década de 70, possivelmente causada pela implementação de políticas de controle da natalidade e pelo aumento da inserção da mulher no mercado de trabalho. Outro fator importante para essa modificação populacional seria a ampliação da expectativa média de vida do brasileiro, que deverá ser em 2030 de 79 anos em média para homens e mulheres.

Neste sentido, diversos pesquisadores dedicam-se a desenvolver análises aprofundadas a respeito do envelhecimento populacional, com vistas a proposição de medidas preventivas à agudização da crise já vivenciada em especial nos campos da saúde, seguridade e assistência social.

A questão do envelhecimento tem sido abordada de forma diferenciada pelos estudiosos do assunto. Em uma abordagem antropológica, Uchoa (2003) analisa a questão das variadas visões a respeito da velhice em diferentes culturas. Para a autora, a visão do envelhecimento como associado a deterioração do corpo e a uma etapa da vida caracterizada pelo declínio não é universal.

Segundo Uchoa, a medida que se conhece a diversidade de formas de envelhecer em diferentes sociedades, percebe-se que a velhice e o envelhecimento são fenômenos profundamente influenciados pela cultura e pela vivência individual dessa fase da existência.

Dessa forma, o envelhecimento passa a ser encarado como um fenômeno biológico em relação ao qual se reage de forma individualizada, consoantes suas referências culturais e pessoais.

Nas sociedades não ocidentais, em geral, o papel social dos idosos lhes confere poder e elevado status. Em determinadas culturas, a vida não é compreendida como segmentada em fases marcadas pelas diferentes faixas etárias. Nessas sociedades, o indivíduo ao sair da infância ingressa na fase adulta, permanecendo ativo, respeitado e autônomo até a sua morte.

Em um estudo com 680 idosos (TORRES, 2015), constata-se que embora a velhice seja definida comumente pela idade cronológica, a partir dos 60 anos, também existem as idades psicológica, funcional, biológica, sendo o processo de envelhecimento determinado por múltiplos fatores.

Diversos autores enfatizam os aspectos que conduzem à dependência e vulnerabilidade, representando para o idoso a sua inclusão ou não no processo produtivo.

Há estudos que polarizam perspectivas que vinculam velhice a declínio e de outro, concepções que apontam ser possível o desenvolvimento mesmo durante o envelhecimento. Nesse sentido, a representação social do envelhecimento envolve a perda da atividade laboral, caracterizada pela aposentadoria para ambos os sexos, ao mesmo tempo em que subjetivamente, pode apresentar ganhos de

experiência e sabedoria e perdas tais como doenças, limitações e solidão.

Nessa direção, Torres observa que no senso comum o trabalho apresenta-se como oposição ao envelhecimento e a aposentadoria como vinculada às doenças e a improdutividade.

A perda do sentido para viver por sentir-se excluído do mundo do trabalho vem acarretar dificuldades sociais, emocionais e físicas.

Philippini (2015) recorda que nem todos os envelhecimentos são iguais, apresentando características pessoais e que muitos longevos precisarão de apoio constante para vencer ou administrar as vicissitudes do envelhecimento. Neste sentido, a compreensão desse processo como inerente ao ciclo de vida humana e da natureza em geral poderá apontar para novos processos de vida e de inserção social.

Imagem 3 – O Idoso e o Ciclo da Vida



Disponível em <https://br.pinterest.com/pin/316377942554866159/>

1-1-SENESCÊNCIA E SENILIDADE

O processo de envelhecimento tem sido associado à decrepitude e ao declínio da capacidade cognitiva, tendo como características a doença e o sofrimento físico e emocional. Essa concepção vincula o envelhecimento à senilidade, que é o envelhecimento com patologias, constituindo-se em uma carga econômica para a família e para a sociedade em geral. Em sua grande maioria, o idoso convive com a doença e a dificuldade socioeconômica, sendo a velhice descrita como problema.

Essa visão persiste no imaginário social e reflete-se nas políticas públicas, na ideia do envelhecimento como problema, especialmente no que se refere a apropriação de bens e serviços por uma quantidade crescente de pessoas mais velhas. (MINAYO, 2009).

Por outro lado, apesar de todo esse quadro negativo, o envelhecer poderá ocorrer como o decrescer natural das forças, a senescência, sem comprometimentos biopsicossociais. Tal situação evidencia a existência de cuidados preventivos e constantes, decorrentes de diversos fatores tais como o manejo do estresse, a manutenção de atividades físicas, alimentação adequada, cultivo de ideais e de vínculos sociais e afetivos.

A respeito do envelhecimento no contexto brasileiro, Minayo (2009) aponta para os avanços positivos revelados, tais como o controle de doenças infectocontagiosas e potencialmente fatais; a queda da mortalidade infantil; o aumento da cobertura vacinal, a universalização da previdência social; as profundas modificações nos processos produtivos e de organização do trabalho e da vida.

Todas essas mudanças, na realidade, induzem a que se coloque em pauta uma nova datação e um novo imaginário sobre as etapas da vida até então vigentes e utilizadas para marcar os rituais de passagem, assim como os direitos e deveres públicos e privados. O envelhecimento como questão pública retira esse tema do domínio individual e privado sem negá-lo, colocando-o num âmbito muito mais abrangente: na esfera da grande política e das políticas sociais. (MINAYO, 2009, p. 21)

Pode-se também compreender o momento do envelhecer como o do chamado “ócio criativo”, em que o indivíduo passa a contar com tempo para o desenvolvimento de atividades outras que não aquelas que digam respeito apenas a sua subsistência e dedicar-se à novas formas de pertencimento social, deseja inserindo-se na luta por direitos sociais, ou em atividades de lazer, cultura, e produção artística.

Chopra (2012) sinaliza a necessidade de mudança de paradigma quanto ao envelhecimento. As ideias sobre o envelhecer em nossa cultura encontram-se fortemente fundamentadas em uma visão de mundo que restringe-se à noção de

separatividade entre corpo e mente, definindo um mundo de separação, decadência e morte. Nessa concepção, o tempo é visto como prisão, sendo os corpos máquinas biológicas destinadas a serem desgastadas e a degradarem-se.

Chopra propõe, então, novas ideias que apontam para uma visão mais completa e expandida da personalidade, alicerçadas nas descobertas da física quântica, onde o tempo é ilimitado e os seres eternos, interligados, sendo o mundo físico um produto da mente do observador.

Segundo essa visão, o envelhecimento bem-sucedido significa muito mais do que evitar doenças, envolvendo toda uma vida de dedicação a si próprio, todos os dias.

O novo paradigma nos diz que estamos constantemente fazendo e desfazendo os nossos corpos no nível quântico, o que significa dizer que estamos constantemente também revelando algum potencial oculto. Se pensarmos em como melhorar as funções físicas e mentais a cada dia do resto de nossas vidas, três valores surgirão como parte integrante da intenção de cada pessoa:

1-a longevidade em si, já que a vida é um bem fundamental.

2-a experiência criativa, o que conserva a vida interessante e nos faz querer continuar vivendo.

3-a sabedoria, que é a recompensa coletiva de uma vida longa. (CHOPRA, 2012,p.107)

Assim, uma mente sem fronteiras compreende o envelhecer como um conjunto de práticas físicas, mentais e espirituais fundamentadas na noção de que a qualidade e a duração da vida dependem do significado e do propósito atribuído a ela.

1.2-ACOLHIMENTO ASILAR

O surgimento de locais para acolhimento de idosos ocorre por iniciativa do Cristianismo, sendo a criação dessa modalidade de atendimento atribuída ao Papa Pelágio II (520-590), que transformou a sua casa em um hospital para longevos.

No Brasil, o primeiro ancianato surge ainda no Brasil Colônia, em 1794, sendo denominada “Casa dos Inválidos”, sendo destinada aos que necessitavam de “uma velhice tranquila”, após os serviços realizados em prol da pátria.

Imagem 4 - O relógio da vida



Disponível em <http://www.boredpanda.com/surreal-illustrations-poland-igor-morski/>

Na cidade do Rio de Janeiro, o Asilo São Luiz para a Velhice Desamparada, criado em 1890, foi a primeira instituição para idosos, ocasião em que atribui-se maior visibilidade a situação dos longevos.

As 'I.L.P.I.s.' ou Instituições de Longa Permanência para Idosos são instituições governamentais ou não-governamentais, de caráter residencial, destinadas a domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condições de liberdade, dignidade e cidadania. Seu funcionamento e organização são regidas por regulamentação própria, cuja formulação tem sido modificada ao longo do tempo, com o objetivo de proporcionar espaço para o respeito à individualidade e a serviços de qualidade.

Contudo, segundo Pollo e Assis (2008), as ILPIs no Brasil ainda seguem em sua maioria o antigo modelo das instituições totais, que encontra-se ultrapassado no que tange administração de serviços de saúde e/ou habitação de idosos. “Nesse espaço os indivíduos se tornam cidadãos violados em sua individualidade, sem controle da própria vida, sem direito a seus pertences sociais e à privacidade, com relação difícil ou inexistente com funcionários e o mundo exterior.” (p.2)

De acordo com essas autoras, em países avançados, há inúmeras alternativas que permitem a manutenção do idoso em sociedade, evitando-se a internação, que se torna restrita aos casos onde há prevalência de idosos com patologias severas e demência em estágios avançados. Tais opções dependem do

grau de independência do idoso, podendo ser prestadas desde a assistência domiciliar, às residências assistidas, repúblicas, até as instituições hospitalares para os casos de menor autonomia.

No Brasil, em face da desigualdade social, bem como a ausência de programas sociais específicos para esta parcela populacional que satisfaçam a demanda existente, o acolhimento asilar pode ocorrer por questões sociais, conflitos familiares, situações de saúde incapacitantes e falta de suporte à família para manutenção do idoso em casa.

Algumas situações são também marcadas pelo conflito familiar e resultam na procura da família, ou às vezes do próprio idoso, pela institucionalização. De outra parte, muitas famílias não conseguem manter o idoso dependente em casa porque o cuidado se torna difícil e desgastante física e emocionalmente. Quando a situação socioeconômica é mais favorável, a sobrecarga pode ser minimizada com a contratação de cuidadores e outros tipos de suporte. (POLO& ASSIS, 2008, p.3)

Todavia, com a implementação de progressivas normatizações e portarias, as instituições estão cada vez mais sendo obrigadas a se adequar à legislação, no sentido da superação do paradigma da caridade e consolidação de uma cultura da garantia de direitos da pessoa idosa. Assim, surge também a necessidade da oferta de serviços que favoreçam a manutenção da saúde física e mental dos acolhidos e, a partir daí, a demanda cada vez maior por profissionais que atendam a este público.

1.3-A CRIATIVIDADE NA LONGEVIDADE

Segundo Nachmanovitch (1990),

A criatividade é a harmonia de tensões opostas, encapsulada na nossa ideia irrestrita de *lila*, ou brincadeira divina. À medida que acompanhamos o fluxo de nosso próprio processo criativo, oscilamos entre os dois polos. Se perdemos a alegria, nosso trabalho se torna grave e formal. Se abandonamos o sagrado, nosso trabalho perde o contato com a terra em que vivemos. (1990, p.23).

O potencial criativo de cada indivíduo persiste ao longo dos anos em seu interior, necessitando de estímulos adequados para expressar-se, em ludicidade e

prazer. Trata-se de uma função psíquica natural e uma necessidade existencial, instinto básico do ser humano e possui papel estruturante na vida do indivíduo.

[...] os processos criativos são processos construtivos globais. Envolvem a personalidade toda, o modo da pessoa diferenciar-se dentro de si, de ordenar e de relacionar-se com os outros. Criar é tanto estruturar quanto comunicar-se, e integrar significados e é transmiti-los. Ao criar, procuramos atingir uma realidade mais profunda do conhecimento das coisas. Ganhamos concomitantemente um sentimento de estruturação maior; sentimos que estamos desenvolvendo algo de essencial para o nosso ser. (OSTROWER apud MACIEL, 2012, p.53)

Na idade longeva, a criatividade continua existindo, porém, muitas vezes, fruto de uma cultura e uma educação repressora, é comum ao idoso não se expressar criativamente, o que é agravado pela falta de oportunidade ou estímulos. Outros fatores que são limitadores: a ocorrência da perda da memória e o progressivo aumento das limitações sensoriais, motoras e cognitivas que em geral dificultam e desmotivam essa expressão.

Pesquisas atuais a respeito dos efeitos benéficos das atividades artísticas sobre a atividade neurocerebral informam que o contato com expressões artísticas e o desenvolvimento de atividade artística em diferentes modalidades repercutem significativamente nas conexões neuronais, pois estimulam regiões específicas do cérebro, conforme a modalidade artística.

Semir Zeki, professor de neuroestética na University College London em 1994, começou a estudar as bases neurais da criatividade e da apreciação estética da arte, relacionando elementos importantes da arte no cérebro, com o objetivo de estabelecer relações entre as manifestações visuais e artísticas com campos receptivos nas células do córtex visual. O pesquisador criou o termo “neuroestética” em seu artigo *Art and the Brain* publicado em 1999, desvendando um campo promissor da pesquisa em neurociências.

Villayanur S. Ramachandran et al em 2000 trouxeram a proposição empírica das “dez leis universais da neuroestética”, sugerindo mecanismos neurais nos quais estas se baseiam. Também conhecido como o “Marco Polo da Ciência”, Ramachandran é um neurocientista conhecido por seu trabalho em neurologia

comportamental e psicofísica visual, utilizando métodos experimentais como a neuroimagem (ALVES et al, 2013).

Segundo esses pesquisadores, o cérebro processa as informações visuais em sequência hierárquica, em forte correlação com a percepção estética, ativando seguidamente áreas específicas, que relacionam percepção de cores, tons e formas, compondo imagens e relacionando-as com as memórias.

Tais estímulos também ocorrem em relação às demais modalidades artísticas, tais como a música, a dança, o teatro. Yannick Bressan (2014), pesquisador francês, professor universitário e produtor teatral, em seus estudos identificou o que denomina “o princípio da adesão emergentista”. Segundo esse princípio, a adesão do espectador ao espetáculo teatral é proporcionada por conexões cognitivas, havendo repercussões cerebrais no espectador em áreas correspondentes às dos movimentos, emoções e estímulos realizados pelos atores. O espectador adentra então a realidade do espetáculo, vivenciando-o como se dele fizesse parte.

Tais pesquisas apontam para a possibilidade de utilização da arte como fator estimulador da plasticidade e dinamizador das sinapses cerebrais, o que se considera bastante promissor para o trabalho com longevos.

Noah Hass Cohen e Richard Carr(2008) pesquisam a correlação entre estratégias arteterapêuticas e suas repercussões fisiológicas, no tratamento de sequelas do envelhecimento, constatando que a arteterapia pode contribuir efetivamente na ativação neuronal.

Por outro lado, pesquisas no Brasil informam acerca dos efeitos positivos da prática do Tai Chi Chuan na cognição de idosos (KASAI, 2010), na promoção da resistência aeróbia, aumento do equilíbrio e da capacidade funcional deste público (CHAO et al, 2012).

O Tai Chi Chuan pode ser recomendado como atividade aeróbia segura, de fácil aplicabilidade, baixo custo e eficaz para melhora e manutenção da saúde em idosos. Há também pesquisas que o identificam como forma não convencional de reabilitação cardíaca (NERY, 2014), podendo ser terapêutica adjuvante no tratamento de pacientes com doença arterial coronária estável.

No próximo capítulo serão abordadas as questões ligadas a visão oriental do envelhecimento, ao Tai Chi Chuan e algumas das conexões do pensamento junguiano com a filosofia chinesa.

CAPÍTULO II

UM OLHAR ORIENTAL SOBRE OS LONGEVOS

Imagem nº 5 – O pássaro e a serpente



Disponível em <http://www.woofmexico.org/photo/zhang-san-feng?context=user>

As sociedades ocidentais reverenciam a vida e a juventude, a plástica e a aparência saudável. O que se opõe a este padrão é olvidado, omitido e vivenciado de forma marginalizada, ou então glorificado como uma honrosa exceção.

De uma forma geral, não há preparação emocional ou física para o momento do envelhecer. Segundo Silveira (1997), ao discorrer a respeito da visão junguiana sobre a educação de jovens e de adultos, na segunda metade da vida, com o fim da fase de expansão, assinala-se o tempo da colheita e da reunião do que estava disperso e a união dos opostos.

Se nossos métodos de educação se mostram tão precários quanto a ajuda que possam trazer ao jovem em relação aos problemas da primeira metade da vida, seremos obrigados a reconhecer que o indivíduo entra na segunda metade da vida inteiramente despreparado para fazer face aos importantes e inevitáveis problemas que vai encontrar.

Veremos homens e mulheres temerosos ante os sinais precursores do envelhecimento procurarem a todo custo transportar para o além dos quarenta anos as mesmas aspirações da juventude. É muito provável que esses intensos esforços resultem do fato de que os objetivos da primeira fase da vida não tenham sido vividos em toda a sua plenitude e agora seja duro vê-los fugir para sempre. Mas também haverá a considerar o medo ante os problemas específicos da segunda metade da vida. Do mesmo modo que jovens demasiado fixados à infância recuam no momento de enfrentar o mundo exterior, adultos recuam quando chega a hora de aceitar as condições do envelhecer. (SILVEIRA, 1997, p.157)

A transição para o envelhecer é permeada de transformações e revisão de valores, os quais em alguns indivíduos passam a ser defendidos com maior rigidez e inflexibilidade, e por outros, com aceitação mais ampla de conceitos que lhes eram anteriormente opostos e que passam a serem compreendidos de forma diversa e, assim, assimilados com maior facilidade. Dessa forma,

A tarefa será aprofundar o conhecimento dos valores antigos e simultaneamente, dos valores antiéticos a esses, reconhecendo que não há uma verdade única, que todas as coisas humanas são relativas. Será a consideração do problema dos opostos que trará renovação a existência na segunda metade da vida. Mas, interroga Jung, existirá em alguma parte escolas que preparem os quadragenários para as exigências de sua vida de amanhã? (SILVEIRA, 1997, p.158).

Se a preparação para a idade longa ainda não ocorre na sociedade ocidental de uma forma geral, verifica-se interessantes exemplos que pontuam o cotidiano, e que indicam que a vivência do processo de envelhecimento pode ocorrer de forma digna e participativa.

Sem ir muito além, no Brasil mesmo pode-se encontrar interessantes exemplos que ilustram como a idade longa pode ser bem vivenciada.

Imagem nº: 6 - Cora Coralina



CORA CORALINA

Disponível em <http://jornalqgn.com.br/blog/edison-brito>

Cora Coralina, pseudônimo de Anna Lins dos Guimarães Peixoto Brêtas, que viveu entre 1889 a 1985 foi consagrada poetisa, contista e doceira nascida na cidade de Goiás. Sua presença nas artes literárias somente ocorreu quando se encontrava em idade avançada, com a edição de seu primeiro livro de poemas denominado “Poemas dos Becos de Goiás e Outras Histórias Mais” em junho de 1965, quando contava quase 76 anos de idade.

Em seu livro “Vintém de Cobre: Meias Confissões de Aninha”(2013) no poema “Ofertas de Aninha (Aos Moços)”, a poetisa expressa a força que a movia após uma infância difícil, a juventude e a maturidade envolvida com as tarefas domésticas, com o lar, com a criação dos filhos e o retorno solitário à cidade natal, já na fase longeva:

Eu sou aquela mulher
a quem o tempo
muito ensinou.
Ensinou a amar a vida.
Não desistir da luta.
Recomeçar na derrota.
Renunciar a palavras e pensamentos negativos.
Acreditar nos valores humanos.
Ser otimista. (CORALINA, 2013, p.155)

E prossegue em suas reflexões acerca da vida em outro poema, “As Espigas de Aninha (Meu Menino)” (2013),

A estrada da vida
 pode ser longa e áspera.
 Faça-a mais longa e suave.
 Caminhando e cantando
 Com as mãos cheias de sementes (p.149)

Ou ainda em outro poema (Idem, 2013) “Aninha e suas pedras”:

Não te deixes destruir...
 Ajuntando novas pedras
 e construindo novos poemas.
 Recria tua vida, sempre, sempre, sempre.
 Remove pedras e planta roseiras e faz doces.
 Recomeça.
 Faz de tua vida mesquinha
 um poema.
 E viverás no coração dos jovens
 e na memória das gerações que estão por vir.
 Esta fonte é para uso de todos os sedentos.
 Toma a tua parte.
 Vem a estas páginas
 e não entres o seu uso
 aos que têm sede. (p.148)

A produção literária de Cora foi elaborada durante toda a sua vida e prosseguiu ao longo de sua senectude, enriquecida por suas experiências. Com raciocínio lúcido vivenciou o último período de sua existência de forma ativa, deixando um legado onde encontram-se relatos da sua vida e da infância no começo do século passado, além de reflexões e mensagens diversas.

Caminhando em sentido inverso à concepção ocidental, a sabedoria oriental é plena de reflexões e ensinamentos a respeito do ocaso da existência. Predomina

a visão a respeito do envelhecimento como fase produtiva e natural, percebendo-se que desde a juventude há necessidade do preparo emocional para esta fase.

Imagem nº 7 – Lao Tsé



Disponível em <http://portalesoterico.com.br/artigo.php?codigo=310>

O sábio chinês Lao Tsé, que estima-se ter vivido no século IV A.C. tendo influenciado profundamente o pensamento chinês e lançado as bases do Taoísmo, deixa importante produção literária, e a que é considerada a obra fundamental dessa doutrina: o “Tao Te Ching”, traduzido como “O Caminho da Virtude” (ROHDEN, 2003). Entre os numerosos poemas, ressalta-se a visão da vida como um eterno ciclo, e da transitoriedade das circunstâncias terrenas, conforme é apontado no poema 50, “Sabedoria dá Segurança”:

O egresso do Ser para o Existir
 Chama-se nascimento.
 O regresso do Existir para o Ser
 Chama-se morte.
 Três entre dez encontram seu gozo
 No viver.
 Três entre dez o encontram
 No morrer.
 Três entre dez se apegam
 Aos prazeres da vida,
 E com isto se entregam
 Ao poder da morte.
 Por que é isto assim?
 Porque cada um, a seu modo,
 Procura realizar o sentido da vida.
 Eu, porém, ouvi dizer que o sábio.

Que sabe do mistério da vida,
 Durante a sua peregrinação terrestre,
 Não teme rinocerontes nem tigres
 E passa no meio de exércitos em luta,
 Sem armas nem armadura. O rinoceronte não encontrará

Lugar onde feri-lo com seu chifre,
 O tigre não saberá onde rasgá-lo
 Com suas garras.
 Os inimigos não acharão como matá-lo
 Com suas espadas.
 Por que não?
 Porque o sábio é invulnerável.
 Porque para ele não há morte. (TSE apud ROHDEN, 2003, p. 60)

O que está em questão é a finitude da existência enquanto véspera de uma nova fase, um regresso do Ser à sua essência. O temor da morte, enquanto perda do usufruto do que a vida proporciona é apontado como inconsistente, pois aquele que detém a sabedoria não pode ser atingido pela morte, por conhecer a realidade da vida.

Porém o caminho para atingir essa compreensão não é comum a todos, como diz o poema: três entre dez apegam-se ao gozo da vida e o mesmo número satisfazem-se ao morrer. Será necessário alcançar o meio termo, que deverá ser vivenciado e não apenas teorizado.

O caminho filosófico da impermanência e da eterna roda das existências fundamenta para o taoísta uma atitude de aceitação, de não resistência às transformações físicas decorrentes da senescência.

A aceitação porém não implicaria em passividade frente aos desafios, que se ocorrem para os mais jovens, são de outra natureza para os idosos, demandando interiorização e revisão de valores e atitudes.

Segundo uma antiga história chinesa (disponível em <http://www.taichichuan.com.br/estorias.php>) um velho sábio chinês estava caminhando por um campo de neve, quando viu uma mulher chorando.

“-Por que choras? Perguntou o velho sábio à mulher.

- Porque me lembro do passado, da minha juventude, da beleza que via no espelho, dos homens que amei. Deus foi cruel comigo porque me deu memória. Ele sabia que eu ia sempre recordar a primavera de minha vida e chorar. O sábio ficou contemplando o campo de neve com o olhar fixo em um determinado ponto.

-O que estás vendo aí? - perguntou a mulher ao sábio.

-Um campo de rosas, disse ele. Deus foi generoso comigo porque me deu

memória. Ele sabia que, no inverno, eu poderia sempre recordar a primavera e sorrir.

Imagem nº: 8 – Paisagem Chinesa



Disponível em <http://portuguese.cri.cn/1/2006/04/04/1@40849.htm>

Essa pequena história vem ilustrar a dificuldade em realizar essa travessia, pois o espelho revela que já não se dispõe da plástica da juventude, que propicia experiências prazerosas, em que estão em jogo o poder de atração, a possibilidade de realização afetiva com parceiros diversos.

Embora a realização afetiva também possa estar presente na idade longeva, a sabedoria chinesa vem apontar para o desenvolvimento de uma ótica diferente, no qual a decadência física não é fator impeditivo para a realização individual.

Lao Tsé em seu 16º Poema assim expressa:

Quem se ergue às alturas sem desejos

Enche de silêncio o coração.

E, ainda que todas as turbas ruidosas

Assaltem o homem isento de desejos,

Ele habita em profundo silêncio,

Contemplando, sereno, o louco vai-e-vem,
Porquanto tudo o que existe
É um incessante vir e voltar,
Um nascer e um morrer.
o que retorna volta ao Imperecível.
Quem isto compreende é sábio. [...]
(TSÉ apud ROHDEN, 2003, p. 32)

Porém, se no pensamento chinês a velhice ocupa um lugar respeitável enquanto repositório de sabedoria, na sociedade ocidental o idoso depara-se com o desafio de envelhecer em contexto bastante adverso.

2.1 - O TAI CHI CHUAN - ARTE MARCIAL E LONGEVIDADE

Imagem 9 - O Mestre e o Tigre



Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tigre>

Um mestre de Tai Chi chegou à aldeia para prender um tigre.
Ao defrontar-se com o tigre, o mestre olhou firme nos seus olhos.
Sem luta nenhuma, o animal prostrou-se ao chão.
O mestre sentou-se sobre ele e o conduziu à montanha.
(anotações do curso de instrutores em Tai Chi Chuan, 2006)

Ao observar um grupo de praticantes de Tai Chi Chuan em alguma praça ou outro espaço público, tem-se a impressão que se trata de uma dança, pela beleza plástica dos movimentos, leveza e flexibilidade dos seus praticantes.

Contudo, o Tai Chi Chuan é incluído entre as artes marciais, sendo o significado literal da expressão “Taiji quan” (vocábulo em chinês) correspondente a “boxe da suprema cumeeira” conforme Despeux (1981).

A data de surgimento desta arte marcial é desconhecida, tendo em vista que grande parte da história da China antiga era divulgada através da tradição oral, transmitida de geração em geração. Por esse motivo, são muitas as lendas que envolvem sua criação e expansão naquele país, composta, à época, por vários reinos ou feudos. Como de hábito entre aquele povo, foram popularizadas diversas lendas que buscam vincular o nascimento do Tai Chi Chuan a influência de sábios da antiguidade, atribuindo-lhe um caráter transcendental (DESPEUX,1981).

Ainda conforme essa autora, as histórias que envolvem a sua criação o vinculam a rituais militares para espantar os “demônios” e as influências maléficas por ocasião dos combates. A mais popular é ligada ao nome de Zhang Sanfeng, ou Chang Sanfeng, herói cultural legendário, monge taoísta que vivia num templo situado no monte Wudang. A ele também se atribui a criação da arte marcial conhecida como “os trinta e dois estilos de punho longo de Wudang”.

Imagem 10 - O combate entre o pássaro e a serpente



Disponível em <http://daogong.ch/geschichte-des-taiji-quan-neu/>

Conta-se que o sábio taoísta Zhang Sanfeng (1127-1279) estava à janela de seu casebre, situado no monte Wudang (província de Hubei), quando o grito de uma ave atraiu a sua atenção. Tratava-se do combate entre o pássaro e uma

serpente, a qual deslocava-se com extrema flexibilidade em movimentos curvilíneos. O sábio então constatou a vitória da agilidade sobre a rigidez, e que a importância da alternância do Yin e do Yang presente nos ciclos da natureza poderiam ser integradas à prática dos movimentos, elaborando daí os dez princípios do Tai Chi Chuan (DESPEUX,1981).

Outra versão informa que o sábio teria recebido tais orientações através de sonhos, porém o que se constata, a partir da tradição oral, é que a criação e a propagação do Tai Chi Chuan originou-se dos princípios emanados do Taoísmo.

O Tai Chi Chuan foi inicialmente praticado na China antiga como técnica militar, à época em que as aldeias necessitavam constituir suas próprias milícias, a fim de defenderem-se de constantes invasões e disputas de terras. Nesse período foi ensinado a população das classes mais subalternas, razão por que há poucos registros escritos precisos a esse respeito.

Esta arte marcial também passou a ser praticada por monges taoistas, os quais ao mesmo tempo em que se exercitavam fisicamente, realizavam a meditação a respeito dos seus princípios, passando então a ser considerada uma forma de “meditação em movimento”.

Segundo Yang Zhenduo (2001), os princípios do Tai Chi Chuan formam uma moldura para uma vida de estudo, consistindo em uma receita para a prática correta. Mais que uma série de conceitos abstratos, esses princípios são dinamicamente ligados a um resultado prático e, quando todos os aspectos estão precisamente representados, o resultado é a expressão de graça, força e equilíbrio. Os pontos importantes podem ser divididos em três aspectos principais: corrigir a estrutura corporal; coordenar os movimentos; harmonizar a mente.

No início, normalmente o praticante apenas imita cada postura, passando de uma para outra. Numa segunda etapa, depois de ter aprendido os princípios, o praticante tenta fazer com que os movimentos e os princípios se tornem uma coisa só. Na primeira etapa, por exemplo, no empurrar, o praticante só empurra e numa segunda etapa ele sabe como e porque empurrar. Uma vez entendido isso, ainda assim, leva-se um longo tempo para assimilar. Numa terceira etapa, os princípios e as aplicações são combinados formando a essência. Isto significa que os movimentos adquirem propósito, não sendo mais vazios. (ZHENDUO, 2001, p.1)

Os princípios do Tai Chi Chuan, conforme sintetizado por Zhenduo, encontram-se incluídos dentro desses três aspectos acima citados, a seguir:

1- Corrigir a estrutura corporal:

- Suspende o topo da cabeça através de energia leve e ativa;
- Relaxar a cintura;
- Afundar o peito e retesar as costas;
- Afundar os ombros e abaixar os cotovelos.

Estes princípios têm por objetivo estabelecer um livre fluxo energético pelo corpo, e manter a postura, permitindo a movimentação livre e de forma relaxada, com um mínimo de aplicação de desgaste energético.

2- Coordenar os movimentos:

- Discernir o cheio do vazio;
- Sincronizar a parte superior e inferior do corpo;
- Praticar continuamente, sem interrupção dos movimentos.

Estes princípios permitem perceber a troca de peso entre as pernas e pés (“o cheio e o vazio”), dando e recebendo energia, promovendo passos ágeis e aumentando o controle do equilíbrio corporal. Com a coordenação e sincronia dos movimentos, a cintura poderá ser o eixo central da movimentação do corpo, permitindo associar movimentos de expansão e de recolhimento. Os movimentos são realizados de forma circular e ininterrupta, em “elos elípticos”, correspondendo a familiar forma de peixe, que corresponde ao símbolo de Yin e Yang

Imagem 11 - Movimentos do Tai Chi Chuan



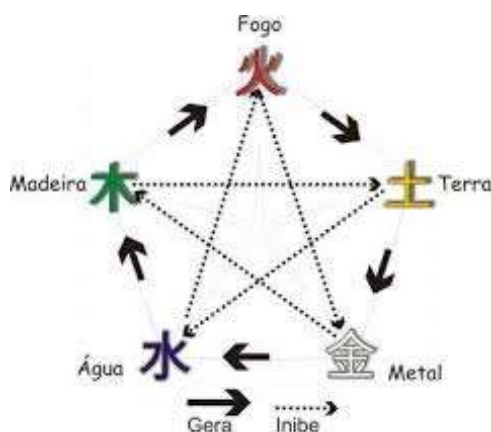
3-Harmonizar a Mente:

- Usar a intenção (mente) ao invés da força;
- Conectar interno e externo;
- Buscar a tranquilidade no movimento.

Este conjunto de princípios refere-se à vida interior do sistema do Tai Chi Chuan. Constituem a conexão com a natureza transcendental dos exercícios. Dessa maneira o praticante pode ultrapassar a fronteira da mera reprodução mecânica dos movimentos para uma livre expressão energética e espiritual. “O refinamento primário para harmonizar a mente é concentrar-se em combinar a técnica específica com a aplicação da força em si. Isto cria um senso interior de envolvimento e participação no caráter ofensivo e defensivo dos movimentos” (ZHENDUO, 2001, p.2)

Conforme assinala Despeux (1981), a “arte de combate do Taiji quan”, é uma aplicação da forma e dos princípios do Tai Chi o que significa que seus movimentos e princípios fundamentais correspondem às noções de Yin-Yang, dos cinco elementos e oito trigramas encontrados no Taoísmo.

Imagem 12 - Os Cinco Elementos



Disponível em <http://escolatradicionalwuzhangquan.blogspot.com.br/>

Observa-se que a prática dos movimentos do Tai Chi Chuan, ou o “combate a mão descoberta da suprema cumeeira”, reproduz os deslocamentos energéticos dos cinco elementos (fogo, água, terra, madeira, metal), pelos quatro pontos cardeais, em movimentos circulares, flexíveis e em alternância do cheio e do vazio (Yin e Yang).

Tal movimentação externa permite que a energia interna (“sopro”, “Ti” ou “Chi”) circule através dos canais energéticos internos, renovando e promovendo mutações benéficas (imagem 12).

A prática do Tai Chi Chuan na atualidade compreende uma gama de séries de exercícios que podem ser realizados em conjunto ou separadamente, conforme as possibilidades e/ou necessidades do praticante.

O iniciante procura apreender os passos e movimentos, buscando aliá-los a respiração, até finalmente introjetá-los. Com o passar do tempo, os princípios passam a ser assimilados, em consonância com a compreensão filosófica mais aprofundada, fruto da reflexão acerca dos fundamentos de cada postura.

Segundo Despeux, há quatro linhas ou estilos de Tai Chi Chuan: a mais antiga, o estilo Chen, as demais, mais recentes: Yang, Wu e Guo. Apresentam algumas variações nas posturas, altura das bases e inclinação do corpo.

Outros exercícios são utilizados como preparo à prática do Tai Chi Chuan como as sequências de Pa Tuan Chin e de Lian Gong

O Pa Tuan Chin, traduzido como: "As Oito Peças do Brocado" ou "Os Oito Exercícios Preciosos", designa uma sequência de oito exercícios de Chi Kung (exercícios que estimulam e fortalecem o "Chi", a energia vital do corpo) utilizados como forma de manutenção e recuperação da saúde. Esta técnica é utilizada pela Medicina Tradicional Chinesa e por diversos estilos de artes marciais. (SBTCC, Disponível em <http://www.sbtcc.org.br/pa-tuan-chin>).

O Lian Gong,

[...] método elaborado na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista da Medicina Tradicional Chinesa. O treinamento constante estabiliza, fortalece e refina a qualidade das estruturas dos tecidos moles e duros do corpo físico. O objetivo das 18 Terapias é o de prevenir e tratar das dores no corpo, desbloquear e ativar o fluxo do Qi correto pelo corpo, vitalizando-o e, simultaneamente, reconduzindo o corpo físico aos seus padrões apropriados de organização e ao restabelecimento de seus movimentos naturais. (ABLG18T, Disponível em <<http://www.associacaobrasileiralq18terapias.org/sobre-nos>>

Os benefícios da prática do Tai Chi Chuan têm sido verificados empiricamente ao longo dos séculos por seus praticantes. Mais recentemente estudos científicos vêm comprovando o que a antiguidade já havia constatado.

Em uma revisão sistemática da literatura de artigos especializados na área cardiológica publicados em inglês, português e espanhol, com o objetivo de avaliar os efeitos do Tai Chi Chuan na reabilitação cardíaca de pacientes com doença arterial coronária, Nery et al (2014) verificaram preliminarmente que o Tai Chi Chuan pode ser uma forma não convencional de reabilitação cardíaca, havendo a possibilidade de utilizá-lo como terapêutica adjuvante no tratamento com pacientes com doença coronária estável.

Em 2010, Kasai et al publicaram o resultado de um estudo piloto com 26 idosas com idade média de 74 anos e que apresentavam comprometimento cognitivo leve, com queixas de memória. A metade desse grupo recebeu durante seis meses aulas semanais de Tai Chi Chuan estilo Yang, e o restante formou o grupo controle. Após os seis meses de intervenção o grupo que praticou Tai Chi Chuan apresentou melhora significativa nos testes específicos para a cognição e memória, apontando ainda que os pacientes que apresentaram melhor performance na prática de tai Chi Chuan também apresentaram melhor desempenho da memória.

Siva-Zemanate (2014) realizam pesquisa semelhante na Colômbia com 25 mulheres idosas de 70 anos em média, buscando avaliar a melhoria da capacidade física (marcha, balanço, atividades básicas cotidianas), sinais de depressão e funções cognitivas, antes e após um programa de 12 semanas de prática de Tai Chi Chuan. Foi constatado aumento significativo de capacidade física, equilíbrio e desempenho nas atividades cotidianas; aumento da resposta cognitiva e redução dos sinais de depressão.

Em outro estudo, realizado por Chao et al ((2012) investigou-se o efeito da prática de Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbica de idosas sedentárias, que foram submetidas a testes de marcha estacionária de dois minutos, e teste de caminhada de seis minutos pré e pós intervenção de 12 semanas de prática de Tai Chi Chuan estilo Wu. As idosas foram orientadas a manter a rotina habitual, sem realizar outras atividades físicas ou esportivas. Após esse período foi constatado através dos testes o efetivo aumento da resistência aeróbica em idosas.

Nos estudos acima referidos, a prática de Tai Chi Chuan é recomendada como uma modalidade de atividade aeróbia segura, de fácil aplicabilidade, baixo custo e eficaz para a manutenção e melhora da saúde dos idosos. Apresenta

também potencial para ser implementada em programas públicos de condicionamento físico voltados para a saúde.

2-2-O TAOISMO

Constituindo um dos pilares filosóficos da civilização chinesa, o Taoismo não possui um corpo doutrinário sistematizado, nem um credo, não sendo um sistema de regras. “Antes de mais nada, trata-se de uma religião cósmica; é o estudo do universo e do lugar em função do homem e de todas as criaturas que nele habitam, e dos fenômenos que nele ocorrem.” (COOPER, 1984, p.4).

Considerada indefinível, a palavra “Tao” é geralmente traduzida como “Caminho”, mas também pode ser compreendida como o indizível, a causa primeira, a Unidade Primordial, sendo a origem de todas as coisas, o criador incriado.

Como fonte de toda criação, o Tao expande-se e contrai-se, sendo o princípio imutável que sustenta a multiplicidade alternante. Apesar disso, o Tao não é Deus na concepção teísta, uma vez que o Tao é impessoal.

Aquilo que gera todas as coisas e que não é gerado; aquilo que envolve todas as coisas e que não é afetado pela evolução. Gerado por si mesmo, envolto por si mesmo, ele contém em si os elementos da substância, aparência, sabedoria, força, dispersão e interrupção. Não obstante, seria errado atribuir-lhe qualquer desses nomes, pois Tao faz com que as coisas sejam o que são, mas em si, não é uma coisa. Nada pode produzir Tao; entretanto, tudo possui Tao dentro de si. (TZU apud COOPER, 1984, p.6)

No Tao todas as formas são latentes, assim como têm um “caminho” a ser cumprido, encontrando-se em permanente mutação, crescimento e evolução constantes.

Ele é o espírito da Mutação Cósmica – o crescimento eterno que se volta sobre si mesmo para produzir novas formas. Ele se encolhe sobre si mesmo como o dragão, o adorado símbolo dos taoistas. Ele se contrai e se expande como as nuvens. Tao há que ser mencionado como sendo a Grande Transição. Do ponto de vista subjetivo ele é o Estado de Espírito do Universo. KAZUZO apud COOPER, 1984, p. 06)

Assim compreendido o Tao é um modo de vida e não uma doutrina, porém expressa uma forma de aceitação da existência, de forma leve e bem-humorada.

Em “O Segredo da Flor de Ouro” (WILHEM & JUNG, 1984) essa postura, descrita pelos orientais como *wu wei* (ação através da não ação), significa deixar as coisas acontecerem psiquicamente para obter a superação de si mesmos, não representando, porém uma postura niilista e depressiva.

O Tao Tê Ching é considerado a obra que primeiramente expressou os princípios do Taoísmo, também chamado “O Livro de Lao Tzu”, pois é atribuída a este sábio da antiguidade a compilação dos princípios desta filosofia.

Conta a lenda que quando Lao Tzu encerrou seu trabalho no mundo para retirar-se nas montanhas do extremo oriente, os guardas da fronteira pediram-lhe que ali parasse por algum tempo e escrevesse um livro contendo os seus ensinamentos. O resultado foi um livro sobre o Tao e o Tê, o Caminho e sua Virtude. Lao Tzu cruzou o desfiladeiro e nunca mais foi visto. (COOPER, 1984, p.18)

Compreendido enquanto virtude, o Tê, significa a retidão, a condição para que o Tao atinja sua plenitude no ser humano, expresso em uma vivência de harmonia com a natureza e o universo.

O sábio, exemplo vivo do Tê, não é um homem “moral”, já que sua mente não é capaz de entender morais. Ele já se encontra tão perfeitamente integrado e em tão completa harmonia com o mundo que o cerca, que suas atitudes são espontaneamente perfeitas, estando muito além daquilo que se deve ou não deve fazer, enquanto toda moralidade relativa se adapta à situação particular. Ele está além de qualquer conceito de bem ou mal. (COOPER, 1984, p.19)

Tal visão pressupõe que o pecado corresponde à consequência da ignorância muito mais do que a uma desobediência, não havendo punição “divina” para o pecador. Os atos em desarmonia com o Tao recebem como consequência natural a desarmonia, a dor e o sofrimento. O sábio é aquele que observa e cultiva a benevolência como atitude interna, podendo ser manifestada externamente em compreensão e assertividade.

A consciência da existência da sombra e de sua aceitação decorre da concepção da existência das duas forças complementares: Yin e Yang, e assim a maturidade advém da integração dos opostos.

O símbolo do Tai Chi sofreu algumas variações através dos séculos, mas sempre definido pela existência de duas forças em movimento espiralado, simbolizando entrelaçamento e complementaridade.

Imagem 13 – Tai Chi



Disponível em <http://www.amantesdavid.com.br/tai-chi-chuan/>

Yin e Yang são, segundo a filosofia Taoista, as duas grandes forças do universo, com a função de regular a ordem cósmica no que se compreende como o mundo visível (COOPER, 1984). Representadas contendo um ponto branco em um fundo negro e um ponto negro em um fundo branco apontam para o fato de que não há um evento ou ser que não contenha em si o germe de seu oposto. São forças interdependentes, complementares, sendo a fusão dos opostos e em sua totalidade representam o Tao.

O Yin é o elemento feminino, aspecto criador, lado escuro, frio, úmido, telúrico, repouso, contração, retração, inércia, passividade, receptividade negativo, força com atributos femininos; Yang nasce do Yin, sendo compreendido como o movimento, expansão, quente, luminoso, seco, agressividade, força com atributos masculinos.

Para a filosofia taoísta, a dualidade existe em todos os seres, em todas as coisas e nos acontecimentos do universo. O ápice de um acontecimento significa a sua conseqüente queda e o surgimento do seu oposto. A respiração do universo expressa o movimento do Tao. A respiração dos seres movimenta as forças yin e yang que mantêm a vida, construindo, desenvolvendo, destruindo e dando origem a novos fenômenos.

As linhas interrompida (_ _) e contínua (___) representam respectivamente Yin e Yang, expressando a relação entre as duas forças ou as Duas Determinantes. A complexidade do universo é demonstrada pela combinação dessas forças e representadas graficamente pelas Quatro Formas, das quais são derivados os Oito Trigramas, conhecido como “Pa Qua” ou “Ba Gua”.

Imagem 14– O Tai Chi e os Oito Trigramas (Pa Qua)



Disponível em http://www.chiflow.com/html/Applications_BaGua.htm

Os Trigramas, ligados de forma simbólica, duplicam-se, dando origem aos hexagramas, simbolizando a criação, a transformação, a mutação.

Imagem 15 – Os Hexagramas

Trigrama superior – inferior ↓	☰ qián Céu	☳ zhèn Trovão	☵ kǎn Água	☶ gèn Montanha	☷ kūn Terra	☴ xùn Vento	☲ lí Fogo	☱ duì Lago
☰ qián Céu	☰ 1	☳ 34	☵ 5	☶ 26	☷ 11	☴ 09	☲ 14	☱ 43
☳ zhèn Trovão	☳ 26	☳ 51	☵ 3	☶ 27	☷ 24	☴ 42	☲ 21	☱ 17
☵ kǎn Água	☵ 6	☳ 40	☵ 29	☶ 4	☷ 7	☴ 59	☲ 64	☱ 47
☶ gèn Montanha	☳ 33	☳ 62	☵ 39	☶ 52	☷ 15	☴ 53	☲ 56	☱ 31
☷ kūn Terra	☳ 12	☳ 16	☵ 8	☶ 23	☷ 2	☴ 20	☲ 35	☱ 45
☴ xùn Vento	☴ 44	☴ 32	☵ 48	☶ 18	☷ 46	☴ 57	☲ 50	☱ 28
☲ lí Fogo	☳ 13	☳ 55	☵ 63	☶ 22	☷ 36	☴ 37	☲ 30	☱ 49
☱ duì Lago	☳ 10	☳ 54	☵ 60	☶ 41	☷ 19	☴ 61	☲ 38	☱ 58

Disponível em [http://wiki.deldebbio.com.br/index.php?title=Hexagramas_\(I-Ching\)](http://wiki.deldebbio.com.br/index.php?title=Hexagramas_(I-Ching))

Estes símbolos foram considerados como repositório de sabedoria e o acesso ao seu conteúdo dava a conhecer as possibilidades infinitas de mutações a ocorrerem na realidade subjetiva e objetiva. Seu uso como oráculo propagou-se, sendo conhecido como I Ching, ou O Livro das Mutações, utilizado por sábios e imperadores chineses. Posteriormente aos símbolos acrescentaram-se breves comentários aos hexagramas, conselhos preciosos quanto a conduta correta, cuja origem é atribuída a diversos sábios da antiguidade chinesa, tais como Fu Hsi, Rei Wen, O Duque de Chou e Confucio (WILLHELM, 1982).

Jung entra em contato com a filosofia chinesa através do amigo Richard Wilhelm, sinólogo, que em 1928 lhe enviou o texto “O Segredo da Flor de Ouro”, documento alquímico chinês, por este traduzido, e que significou para Jung o encontro de aspectos do inconsciente coletivo que poderiam preencher lacunas deixadas pelo pensamento ocidental e medieval.

Ainda através de Wilhelm, Jung entra em contato com o I Ging ou I Ching, observando que o caráter divinatório deste oráculo não se baseia no princípio da causalidade, e sim no princípio da sincronicidade (JUNG § WILHELM, 1984).

Jung, então, passa a aprofundar-se nas conexões existentes entre a Psicologia Analítica e a sabedoria chinesa, estudando as relações entre os conceitos fundamentais chineses a respeito do Tao, a união dos opostos – Yin e Yang; os símbolos mandálicos dos quais sua expressão máxima consiste na Flor de Ouro e a realização dos movimentos circulares para seu encontro.

Outro ponto importante é o conceito taoísta de *wu wei* (ação através da não-ação), que significa aguardar as coisas acontecerem psiquicamente para obter a superação de si mesmos, não significando, porém uma postura niilista e depressiva.

Como Jung sinaliza:

O passo que conduz a uma consciência mais alta deixa-nos sem qualquer segurança, com a retaguarda desguarnecida. O indivíduo deve entregar-se ao Caminho com toda a sua energia, pois só mediante sua integridade poderá prosseguir e só ela será uma garantia de que tal caminho não se torne uma aventura absurda. ((JUNG § WILHELM, 1984, p. 35)

Ao analisar “O Segredo da Flor de Ouro”, Jung observa que o Caminho descrito pelo autor chinês, a que se refere o Taoísmo, corresponde simbolicamente

aos estados anímicos percorridos, os quais por sua vez remetem ao processo de desenvolvimento rumo a individuação.

Esclarece Jung que buscou, através desse estudo, estabelecer uma compreensão íntima e anímica entre o Ocidente e o Oriente, ressaltando a similaridade entre o simbolismo e os estados psíquicos existentes em ambas as culturas, desvelando as diferentes formas de pensar especialmente a respeito da morte e da imortalidade. A Flor de Ouro expressa o ápice do desenvolvimento individual, descrito no texto chinês como o surgimento do “corpo diamantino” que se projeta com a consciência para fora do corpo, com um sentido de realização, plenificação e de reconciliação com tudo o que acontece.

Esses conceitos apontam para a vivência de uma longevidade ativa e saudável, fundamentado em uma concepção que alia a possibilidade de crescimento individual e constante. No próximo capítulo será aprofundada a discussão sobre a Arteterapia e a Psicologia Analítica.

CAPÍTULO III

ARTETERAPIA

Imagem 16 – Colagens



Acervo pessoal da autora

Compreende-se Arteterapia como um campo de diálogo e confluência entre vários conhecimentos, constituindo-se portanto em um saber transdisciplinar, a se direcionar a uma ação de molde terapêutico e holístico. Segundo a Associação Americana de Arteterapia,

Arteterapia baseia-se na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística e terapêutica é enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. Arteterapia é o uso terapêutico da atividade artística no contexto de uma relação profissional por pessoas que experienciam doenças, traumas ou dificuldades na vida, assim como por pessoas que buscam desenvolvimento pessoal. Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua autoestima, lidar melhor com sintomas, stress e doenças traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico. (AATA apud PHILIPPINI, 2013, p. 11)

Há registros da utilização de recursos artísticos com fins terapêuticos ao longo da história da humanidade, sendo a arte uma expressão dos homens primitivos de cerca de 35000 anos, através de pinturas localizadas sobre as paredes rochosas das antigas cavernas. Conforme nos relata Phillippini, no século 5 a.C., na Grécia, em Epidauro (imagem 17) centro de cura dedicado a Asclépio, já utilizava-se a arte como prática terapêutica. Os enfermos, neste local, assistiam a peças teatrais e musicais e a manifestações artísticas. À noite eram recolhidos para a prática da incubação, que era a possibilidade de receber indicações de divindades – através do sonho – sobre o que poderia transformar aquilo que havia gerado a doença.

Imagem 17- Asclepeion de Epidauro



Disponível em <http://www.metafisicahilarion.com/blog/epidauro-el-santuario-de-asclepio>.

Dessa forma, a produção artística tem assinalado as relações do ser humano consigo mesmo, com a divindade e com o mundo que o cerca, sendo observada sua função estruturante da consciência nos diversos registros deixados desde as cavernas, auxiliando-o a lidar com medos, desafios, perplexidades e dúvidas.

Nesse sentido, para compreender uma pessoa ou um grupo social, a arte poderá ser o veículo para essa comunicação, dando a perceber como aquele ser

ou grupo pensa a si, ao seu cotidiano e como ocorrem as relações sociais naquela comunidade.

A Arte também possibilita dar visibilidade ao que é invisível e a partir da utilização dos materiais artísticos consegue-se passar ao plano concreto imagens e símbolos que habitam no inconsciente.

Derivada de iniciativas terapêuticas que remontam à década de 50 do século passado, a Arteterapia configura-se como campo do conhecimento no Brasil a partir do surgimento dos primeiros cursos de formação, na década de oitenta no Rio de Janeiro e São Paulo, expandindo-se para outras cidades nos anos 90.

O campo profissional para a Arteterapia tem sua expansão definida a partir do reconhecimento de sua produtividade terapêutica nos diversos campos de atuação, seja na área de saúde, na de gestão de pessoas, na educacional, entre outras.

Pain informa que a Arteterapia beneficiou-se da liberação ocorrida no campo da Arte, após a queda da obrigatoriedade de seguir-se normas canônicas. E dessa forma, “[...] na arteterapia, a arte é concebida como uma metáfora, ou melhor, algo que se assemelha à arte, [...], aquele que frequenta o ateliê não se compromete com um aprendizado sistemático das regras do ofício”.(2009, p.12), e nem tem a preocupação em produzir algo estético ou socialmente aceito como obra de arte e dessa forma, a tensão gerada na produção estética é convertida para a cura do paciente.

Com ênfase no processo criativo, o profissional de Arteterapia busca trabalhar com pessoas e grupos no sentido de desbloquear o fluxo criativo e possibilitar o acesso a mecanismos internos de autogestão e favorecer processos de autodescoberta.

Arteterapeutas são profissionais com treinamento tanto em arte como em terapia. Têm conhecimento sobre desenvolvimento humano, teorias psicológicas, práticas clínicas, tradições espirituais, multiculturais e artísticas e sobre o potencial curativo da arte. Utilizam a arte em tratamentos, avaliações e pesquisas, oferecendo consultoria a profissionais de áreas afins. Arteterapeutas trabalham com pessoas de todas as idades, indivíduos, casais, famílias, grupos e comunidades. Oferecem seus serviços individualmente e como parte de equipes profissionais em contextos que incluem saúde mental, reabilitação,

escolas, instituições sociais, empresas ateliês e prática privada.(AATA apud PHILIPPINI,2013, p. 12)

Reportando-se a Jung, Diniz (2009, p.22) descreve a criatividade como um instinto humano e a arte no processo de individuação favorece a humanização do ser, aproximando-o a de sua própria alma.

O Arteterapeuta, como esclarece Philippini (2013, p.17), é o “(...) acompanhante privilegiado de um processo de transformação que ganha consistência a partir da criação plástica”.

A profissão de Arteterapeuta constitui-se em um campo transdisciplinar, sendo necessária formação específica nesta área, oferecida por cursos devidamente autorizados junto às associações estaduais e à União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT).

Esse profissional possui atualmente sua atividade reconhecida e inscrita no CBO – Código Brasileiro de Ocupações:

2263:Profissionais das terapias criativas, equoterápicas e naturológicas

2263-05 – Musicoterapeuta

2263-10 – Arteterapeuta

2263-15 – Equoterapeuta

Descrição sumária:

Realizam atendimento terapêutico em pacientes, clientes e praticantes utilizando programas, métodos e técnicas específicas de arteterapia, musicoterapia e equoterapia. Atuam na orientação de pacientes, clientes, praticantes, familiares e cuidadores.

Desenvolvem programas de prevenção, promoção de saúde e qualidade de vida. Exercem atividades técnico-científicas através da realização de pesquisas, trabalhos específicos, organização e participação em eventos científicos.

Neste sentido, são imprescindíveis ao profissional a familiaridade com as diferentes linguagens artísticas e um embasamento em teorias da criatividade e no referencial teórico que norteará sua ação.

Expressão do inconsciente, os símbolos apresentam-se no *setting* terapêutico através dos suportes artísticos oferecidos pelo terapeuta ao paciente.

O símbolo tem uma função integradora e reveladora do eixo de si-mesmo, entre o que é desconhecido – inconsciente individual e coletivo – e a consciência. O símbolo aglutina e corporifica a energia psíquica, para que o indivíduo possa entrar em contato com níveis mais profundos e desconhecidos do seu próprio ser e cresça com estas descobertas (PHILIPPINI, 1995, p.2)

No decorrer do processo de produção, quer seja desenhando, dançando, esculpindo, modelando, o paciente deixa-se conhecer, através do que produz e da forma com a qual relaciona-se com os materiais.

O espectro destes materiais expressivos abrange inúmeras possibilidades, pois procura atender à singularidade de quem cria, funcionando como instrumentos para estimular a criatividade, e posteriormente desbloquear e trazer a consciência informações guardadas na sombra. Estas informações representam o lado obscuro, e desconhecido ou reprimido da psique humana, que quando é trazido à consciência através do processo terapêutico contribui para a expansão de toda a estrutura psíquica. (PHILIPPINI, 1995, p.1)

O *setting* constitui-se enquanto um espaço de expressão protegido e de acolhimento, que Philippini descreve como sendo um “território sagrado”, para recuperar antigos cuidados e rituais que por muitas vezes se perderam ao longo da vida. Segundo Freitas, o *setting*:

[...]é um espaço que dá o apoio indispensável para a criação de imagens que irão funcionar como prenúncios simbólicos. E é através destes símbolos que abrimos várias “portas” enquanto possibilidades de transformação pessoa. (FREITAS, 2010, p.67)

A Arteterapia possibilita a comunicação através da arte e do contato com aspectos do si-mesmo, trabalhando a desinibição, a auto-superação, com a visualização de conflitos íntimos não percebidos anteriormente e que abrem caminhos para a atuação do arteterapeuta.

3.1- MODALIDADES

O trabalho arteterapêutico utiliza diferentes linguagens artísticas, selecionadas cuidadosamente de acordo com o perfil da clientela, permitindo ao paciente a liberação do fluxo criativo em variados suportes. Assim, podem ser utilizadas técnicas e materiais diversos, tais como pintura, modelagem, colagem, música, teatro, dança, contação de histórias entre outras.

Philippini (2009) classifica os materiais em seis grandes áreas temáticas, que se relacionam com as linguagens plásticas que podem apresentar similaridades, a seguir.

3.1-1-Colagens, Fotografias, Pinturas e Desenhos:

São linguagens que geralmente são utilizadas sobre suporte de papel, com predomínio do plano bidimensional, constituindo-se em técnicas de custo reduzido e simplicidade operacional.

Imagem 18 - Olho



Acervo pessoal da autora

Imagem 19 - Colagem em bandeja



Acervo pessoal da autora

3.1-2-Tecelagem, Bordado e Costura:

Essas linguagens trabalham com a produção de tessituras e formas, transformando o suporte e produzindo materiais tais como vestimentas e objetos diversos.

Imagem 20 - Bordado



Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=W2iuMgev8il>

3.1-3- Mosaico e Assemblagem:

Constitui-se em uma reunião de cacos e fragmentos de objetos descartados ou quebrados, que ganham novos sentidos e significados.

Imagem 21- Assemblagem – Blue Madonna – de Susan Ward.



Disponível em <http://susanpalmerward.com/category/news/>

3.1-4- Modelagem:

Trabalhando com a tridimensionalidade e o volume, podem ser utilizados diversos materiais, tais como massa de modelar, *biscuit*, argila, *papier marché*, entre outros.

Imagem 22 - Lendo jornal



Acervo pessoal da autora

3.1-5-Construção:

Consideradas as técnicas mais complexas, por demandar processos operacionais mais trabalhosos e detalhados, englobam as atividades de construção de maquetes, *self-boxes*, *self-books*, instalações e criação de personagens.

Imagem 23 – Maquete



Disponível em <http://sites.amarillasinternet.com/manuela-eddie-rui/maquetes.html>

Sob a nomenclatura de “Conexões Criativas” Philippini (2009) inclui as linguagens expressivas não ligadas diretamente ao campo das Artes Plásticas, tais como a Escrita Criativa, a Criação de Máscaras e personagens na linguagem teatral, a Contação de Histórias, o Vídeo e a Consciência Corporal, sem exclusão de outras linguagens.

3-2 – PSICOLOGIA ANALÍTICA:

Norteando a atuação do Arteterapeuta, o referencial teórico escolhido ilumina a compreensão do profissional a respeito do seu cliente e lhe fornece parâmetros de atuação dentro o universo simbólico apresentado no *setting*.

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 a psique em múltiplos estágios, ativando e realizando a comunicação entre INCONSCIENTE e EGO. Este processo colabora para a compreensão e resolução de estados afetivos conflituados, favorecendo a estruturação a expansão da personalidade através da criação. 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, 2009, p. 01)

A Psicologia Analítica oferece a compreensão da personalidade total ou “psique” como composta por dois níveis: o consciente e o inconsciente. O primeiro é responsável por conectar o indivíduo em sua relação com o mundo físico que o cerca, situando-o no tempo e no espaço. Sendo o “*solo materno e criador da consciência*” (JUNG, apud DINIZ, 2009, p.23), o inconsciente consiste na origem onde forma-se a consciência. No inconsciente encontram-se também partes do indivíduo não desenvolvidas, inconscientes e que lutam por integrar-se ao todo do indivíduo.

Na área do consciente desenrolam-se as relações entre conteúdos psíquicos e o ego, que é o centro do consciente. Para que qualquer conteúdo psíquico torne-se consciente terá necessariamente de relacionar-se com o ego. Os conteúdos, os processos químicos que não entretêm

relações com o ego constituem o domínio imenso do inconsciente. Jung define o ego como um complexo de elementos numerosos, formando, porém, unidade bastante coesa para transmitir impressão de continuidade e de identidade consigo mesma. (SILVEIRA, 1997, p. 63)

Conforme Jung, a consciência constitui-se em uma pequena ilha, que emerge do vasto oceano do inconsciente.

Dividindo-se em camadas, o inconsciente mais próximo corresponde ao inconsciente pessoal, com fronteiras imprecisas em relação ao consciente. Nele incluem-se as percepções e impressões subliminares dotadas de carga energética insuficiente para atingir o consciente, frágeis combinações de ideias, traços de acontecimentos perdidos pela memória consciente e grupos de representações carregados de forte potencial afetivo, incompatíveis com a atitude consciente (complexos), a soma das qualidades que nos são inerentes, e que nos desagradam, constituindo nosso lado negativo e escuro (SILVEIRA, 1997).

E, em uma camada mais profunda constituída pela herança ancestral da humanidade, localiza-se o inconsciente coletivo, onde são encontrados os instintos e os arquétipos.

O inconsciente coletivo, comum a toda a humanidade, corresponde aos fundamentos estruturais da psique, constituindo um substrato comum a todos os seres humanos, transcendendo a diferenças raciais e culturais, tratando-se de disposições latentes herdadas.

Desse modo pode ser explicada a analogia, que vai mesmo até a identidade, entre vários temas míticos e símbolos, e a possibilidade de compreensão entre os homens em geral. As múltiplas linhas de desenvolvimento psíquico partem de um tronco comum cujas raízes se perdem muito longe num passado remoto. (JUNG apud SILVEIRA, 1997, p.70)

Segundo esclarece Silveira, os arquétipos são formas instintivas de imaginar que:

Resultariam do depósito de impressões superpostas deixadas por certas vivências fundamentais comuns a todos os seres humanos, repetidas incontavelmente através dos milênios. Vivências típicas, tais como as emoções e fantasias suscitadas por fenômenos da natureza, pelas experiências com a mãe, pelos encontros do homem com a mulher, e da mulher com o homem, vivências de situações difíceis como a travessia dos mares e de grandes rios, a transposição de montanhas, etc.

Seriam disposições inerentes à estrutura do sistema nervoso que conduziriam à produção de representações sempre análogas ou similares. Do mesmo modo que existem pulsões herdadas para agir de modo sempre idêntico (instintos), existiriam tendências herdadas para construir representações análogas ou semelhantes. (SILVEIRA, 1997,p.69)

Os arquétipos são descritos como estruturas sem forma que tornam-se acessíveis à consciência através de símbolos e imagens, que constituem-se em padrões a repetirem-se nas diversas culturas. Assim, conforme prossegue a autora,

A noção de arquétipo, postulando a existência de uma base psíquica comum a todos os seres humanos, permite compreender por que em lugares e épocas distantes aparecem temas idênticos nos contos de fadas, nos mitos, nos dogmas e ritos das religiões, nas artes, na filosofia, nas produções do inconsciente de um modo geral, seja nos sonhos de pessoas normais, seja em delírios de loucos. (SILVEIRA, p. 69)

Assim, em diversas épocas e em diferentes locais, encontram-se símbolos e mitos que expressam os mesmos arquétipos, tais como A Grande Mãe, o Velho Sábio, a Criança Divina e outros.

No livro “O Homem e seus símbolos” Jung assim define “símbolo”:

O que chamamos de símbolo é um termo, um nome ou mesmo uma imagem que nos pode ser familiar na vida cotidiana, embora possua conotações especiais além do seu significado evidente e convencional. [...]Assim, uma palavra ou uma imagem é simbólica quando implica alguma coisa além do seu significado manifesto e imediato. (JUNG,2008, p.18)

Os símbolos diferenciam-se dos sinais, sendo estes últimos figuras que sintetizam e substituem coisas conhecidas. Símbolos por sua vez, expressam coisas mais significativas, para as quais não há expressões que a sintetizem. Para Silveira,

O símbolo é uma forma extremamente complexa. Nela se reúnem opostos numa síntese que vai além das capacidades de compreensão disponíveis no presente e que ainda não pode ser formulada dentro de conceitos. Inconsciente e consciente aproximam-se. Assim, o símbolo não é racional, porém as duas coisas ao mesmo tempo. Se é de uma parte acessível à

razão, de outra parte lhe escapa para vir fazer vibrar cordas ocultas no inconsciente. (SILVEIRA, 1997, p. 71)

No inconsciente pessoal estão situados os complexos, que são núcleos de conteúdos afetivos constituídos de lembrança, sentimentos, padrões de comportamento que se reúnem em torno de um núcleo arquetípico, constituindo um polo energético e autônomo. O complexo pode subordinar o ego, paralisando o indivíduo em torno de uma ideia, constituindo-se em um “nó” energético. Sua superação se dá através de sua compreensão, permitindo a liberação desta energia e daí decorrendo avanços no desenvolvimento psíquico.

O processo de desenvolvimento psíquico objetiva a individuação do ser, que só é realizado no confronto entre o inconsciente e o consciente, em uma síntese complementar, oportunizando o amadurecimento dos diversos componentes psíquicos. Segundo Jung (apud SILVEIRA, 1997), “(...) é o velho jogo do martelo e da bigorna: entre os dois, o homem, como o ferro, é forjado num todo indestrutível, num indivíduo. Isso, em termos toscos, é o que eu entendo por processo de individuação.” (p.77)

Ainda assinala a autora que,

O processo de individuação não consiste num desenvolvimento linear. É um movimento de circunvolução, que conduz a um novo centro psíquico. Jung denominou esse centro de *self* (si mesmo). Quando consciente e inconsciente vêm ordenar-se em torno do *self*, a personalidade completa-se. O *self* será o centro da personalidade total, como o ego é o centro do campo do consciente” (SILVEIRA, 1997, p. 77)

O processo de individuação é descrito em imagens nos contos de fada, mitos e em especial nos sonhos, quando há o aparecimento de imagens que apresentam o ponto deste processo onde encontra-se o indivíduo e o percurso por ele percorrido.

Para Jung, o sonho é uma autorrepresentação espontânea, sob forma simbólica, da situação do inconsciente, expressando uma construção, algo vivo que documenta uma situação existente.

Para a psicologia junguiana o sonho possui duas abordagens: a causal e a sua finalidade:

a abordagem causal parte dos elementos do sonho e, através da cadeia de associações que estes despertem, vai, de elo em elo, até chegar a um

complexo reprimido no inconsciente. [...] Jung não pergunta apenas: *por que* este sonho? Pergunta principalmente: *para que* este sonho? Qual a sua *finalidade*? Se uma técnica redutiva satisfizer a primeira pergunta, a outra exigirá outro método. Será necessário explorar os conteúdos oníricos em todas as direções possíveis, amplificando-os e enriquecendo-os; será necessário procurar descobrir as conexões que existam entre uns e outros, até que se configure o sentido do sonho, isto é a expressão das forças do inconsciente no exercício de suas funções auto-reguladoras (método das ampliações). (SILVEIRA, 1997, p. 93).

O método das ampliações é amplamente utilizado no *setting* arteterapêutico, quando são utilizadas diversas linguagens, dentro do leque de opções mais adequadas à clientela com a qual o profissional está atuando.

A partir dessas reflexões, buscou-se somar os benefícios do Tai Chi Chuan à atuação arteterapêutica, o que será visto no próximo capítulo.

CAPÍTULO V

AS LIÇÕES DO BAMBU CHINÊS: FLEXIBILIDADE E CRIATIVIDADE

Imagem 24-Bambuzal



Disponível em <https://chinanaminhvida.com/2015/02/03/a-licao-do-bambu-chines/>

O bambu nasce e cresce rapidamente. À medida que ganha corpo, seu fino caule se projeta para o espaço em busca de mais luz. Quando chegam as tempestades, os compridos braços do bambu se inclinam. E deixam a chuva passar. Mesmo após muitos temporais e estiagens o bambu mantém-se sempre flexível e firme, pois não se quebra.

A lição do bambu aponta para a resistência às adversidades através da flexibilidade. Intensamente ligada aos elementos da natureza, a sabedoria oriental encontra no bambu a inspiração para a manutenção da saúde física e mental.

O processo de senescência apresenta entre outras características a redução progressiva das funções físicas, sensoriais e reflexos corporais pelo desgaste energético e aumento da rigidez mental e corporal.

No contexto do acolhimento asilar, observa-se que tais características são acentuadas pela falta de estímulos afetivos, cognitivos, físicos e sensoriais. Observa-se que a atitude excessivamente passiva é considerada adequada e reforçada através da série de cuidados prestados ao idoso.

Em seu trabalho de arteterapia com um grupo de idosos em situação de acolhimento, Gonçalves (2015) avalia esse fato:

O asilamento gera situações de intensa carência emocional, rebaixamento da autoestima já precária, competição, intolerância, ciúme e inveja dos que estão bem. A atitude mais observada era a da passividade, da não participação e da apatia. (p. 184)

Tal contexto social e psíquico é evidenciado na postura física e emocional dos acolhidos. Membros enrijecidos pela ausência de atividade; sentimentos tendentes a depressão e apatia, por falta de afetividade e atenção. Os idosos que apresentavam maior nível de lucidez e mobilidade física assumiam pequenas tarefas, como varrer as calçadas, cuidar das plantas.

Esse o quadro observado quando iniciamos o estágio curricular em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, localizada na Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro, denominada Associação Cristã Beneficente-Lar de Otávio.

Imagem 25 - Área Externa da Instituição



Acervo da autora

Sendo uma entidade filantrópica, é mantida através de parcerias com a Prefeitura e o Estado, além de contribuições de pessoas jurídicas e físicas.

O espaço é organizado em três blocos de construções, todas térreas, dividindo-se os idosos por sexo em suites com até quatro ocupantes. As instalações são simples e bem conservadas. A higiene, a iluminação e a ventilação são adequadas, imprimindo aspecto agradável ao local. Localiza-se em propriedade ampla e arborizada. No mesmo terreno está localizado o centro espírita Associação Cristã Espírita Beneficente, que oferece sessões públicas à noite, abertas à comunidade.

Os 24 idosos de ambos os sexos que lá se encontram possuem idades que variam entre 63 e 92 anos de idade. São encaminhados pela Central de Recepção de Idosos da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro e originam-se das classes sociais menos favorecidas, apresentando, em sua maioria, pouca escolaridade.

Relatam haver trabalhado em profissões que exigiam atividade braçal ou serviços domésticos. Alguns sofreram sucessivas perdas de entes queridos, mantendo poucos vínculos familiares. Poucos informam ter filhos e parentes que os visitam. Há o relato de alcoolismo e de uso de drogas ilícitas antes de serem acolhidos. Uma das idosas nos relatou que antes de ser institucionalizada fazia uso de bebidas alcoólicas e que “vivía para beber e para trabalhar” (como doméstica), não se alimentando. E que lá no abrigo, onde já estava havia seis anos, tinha “vida boa, roupa lavada e trocada, seis refeições por dia”, não precisava trabalhar nem fazer nada, o que para ela “estava muito bom”, pois apresentava sequelas de um acidente que lhe impede parcialmente os movimentos com a mão esquerda.

A decisão de acolher um idoso muitas vezes é fundada na absoluta escassez de recursos financeiros para seu sustento; outras vezes é a ausência de vínculos familiares que determinam sua situação de abandono; há idosos, porém, que optam pelo asilamento por própria iniciativa em razão de crises familiares. Existem ainda os familiares que não desejam ou não dispõem de recursos financeiros para arcar com a responsabilidade do cuidado ao idoso. Enfim, este é o quadro multifacetado que usualmente compõe o perfil do idoso acolhido.

Em sua análise, Gonçalves (2015) aponta que:

O asilamento coloca muitas dificuldades ao idoso, pois o impede de exercer suas decisões, administrar seu tempo e seu espaço, que passa a ser coletivo, impondo-lhe a perda total da privacidade, expondo-o ao contato com situações conflituosas vivenciadas por outros moradores,

expondo-o ao contato com o sofrimento dos mais doentes, ao contato com a morte de colegas, à perda do direito de dormir em paz sem barulhos, de comer e fazer aquilo de que gosta, enfim, sua vontade passa a ser condicionada pela vontade coletiva e pela instituição gerando gradativamente a perda da identidade. (p.181)

Observou-se que entre os longevos da Instituição somente cerca de 30% se encontram impedidos de locomover-se, permanecendo totalmente dependentes para atividades de vida diária. Os demais, em sua maioria apresentam mobilidade reduzida e comprometimentos psíquicos e/ou sensoriais.

A maior parte não recebe visitação de familiares, vivendo em situa o de abandono afetivo. Há casos de idosos que não apresentam sequer documenta o, pois foram recolhidos em situa o de rua ou de indigência, o que constitui uma dificuldade para a atua o da equipe profissional que não dispõe nessas situa es de um histórico mínimo a respeito de suas questões de saúde física e psíquica.

A ACEB recebe doa es e caravanas periódicas de entidades religiosas de diferentes credos, em especial espíritas, já que se trata de uma institui o ligada esta religião. Apesar disso, os idosos que o desejam, têm liberdade para professar suas próprias crenças, inclusive frequentando igrejas evangélicas cujos membros vêm   institui o a fim de transportá-los para os cultos.

4.1- DESPERTANDO A CRIATIVIDADE COM FLEXIBILIDADE

Em um primeiro momento apresentei o projeto de estágio   dire o da Institui o, a qual desconhecia o trabalho de Arteterapia por completo, clarificando o objetivo de cumprir a carga horária curricular, sem  nus algum para a institui o.

Na primeira etapa, realizei encontros com a equipe técnica: a assistente social, a fisioterapeuta e a enfermeira chefe, para conhecer o perfil dos idosos e identificar junto   equipe aqueles acolhidos que teriam condi es físicas de participar do grupo, e que se interessariam pelas atividades arteterapêuticas.

Onze aceitaram participar do grupo, sendo sete mulheres e seis homens, número que se manteve até o final do estágio. A maior parte apresenta perdas significativas de memória e dificuldades cognitivas. Quatro apresentam mobilidade reduzida por sequelas de Acidente Vascular Cerebral e/ou por fraturas em membros

superiores e inferiores, sendo um cadeirante. Duas idosas apresentam questões psiquiátricas com uso regular de medicação. Uma idosa apresenta significativa perda visual e dificuldades de locomoção por Diabetes. Uma idosa apresenta sinais de Síndrome de Alzheimer em estágio inicial.

Como a instituição não contava com espaço reservado onde este número de participantes pudesse ser acomodado para a realização das sessões, foi escolhido o refeitório, que permanece ocioso no horário entre as refeições.

O grupo mostrou-se extremamente receptivo, participando das atividades propostas com interesse, porém extremamente passivo, apresentando pouca iniciativa ou questionamentos. Demonstravam pouca familiaridade com os materiais artísticos e as atividades oferecidas, sem recordar o que era realizado nas sessões anteriores.

Os encontros foram semanais, com duas horas de duração cada um, no período de janeiro a outubro de 2016. As atividades objetivavam o desbloqueio do processo criativo, estimulação psicomotora, cognitiva e sensorial, que poderiam possibilitar o aumento da autoestima, do relacionamento interpessoal e consequente melhoria da qualidade de vida.

Inicialmente constatei que o grupo de idosos apresentava extrema rigidez física e grande dificuldade em realizar movimentos finos, e segundo observações da fisioterapeuta, vários eram portadores de limitações respiratórias, com episódios de internação. Apresentavam também baixo grau de interação, intolerância recíproca, havendo episódios de discussões e brigas, algumas culminando em agressões físicas, havendo necessidade de intervenção da equipe profissional da instituição.

Propus, então, alguns exercícios de Tai Chi Chuan, destinados principalmente à respiração, à concentração e à mobilidade dos membros superiores, e que passaram a fazer parte da rotina da abertura das sessões, e outros exercícios que trabalhavam o relaxamento ao seu final.

Foram introduzidos alguns movimentos terapêuticos de Lian Gong, trabalhando especificamente mãos e respiração, bem como de Pa Tuan Chin.

Não foi possível realizar sequências tradicionais dessa Arte Marcial, tendo em vista o nível de limitações do grupo, cujos participantes possuíam em sua maioria significativa redução de movimentos dos membros inferiores.

Imagem 26 - Exercícios de Tai Chi Chuan



Acervo pessoal da autora

Utilizei também a dança sênior, adaptando os movimentos dos vídeos da internet aos que seriam possíveis ao grupo, dadas as limitações, e nessas ocasiões o grupo necessitava unir as mãos, compartilhando os movimentos e superando divergências.

Foram também utilizados outros objetos para estimulação tátil e auditiva, como bolas com guizos e chocalhos, estes últimos por eles mesmos preparados em uma das sessões.

Durante o ciclo diagnóstico foram proporcionadas atividades com modalidades diversas, buscando as mais adequadas ao perfil e ao número de participantes, tais como colagem, desenho, pintura sobre diversos suportes, confecção de bijuterias, dobradura, mandala de odores e confecção de sachês, confecção de material acústico (ritmos e sons); fantoches de sacos de papel, mosaico com EVA, modelagem e ensaio fotográfico.

Aos poucos, foram tornando-se mais familiarizados com os materiais plásticos e melhor integrados enquanto grupo. Demonstravam mais segurança no manejo e maior amplitude de movimentos, dentro limitações permanentes de que são portadores.

No ciclo de estímulos geradores, utilizei contação de histórias, vídeos protagonizados por idosos, que vivenciam ou vivenciaram a fase longa de forma

produtiva e desafiadora, o que causou admiração e interesse, com posterior trabalho plástico após esses estímulos.

Os vídeos que mais os motivaram foram os de uma entrevista com Bibi Ferreira, que à época preparava-se para uma turnê nos Estados Unidos da América, apresentando um repertório em inglês e um documentário sobre Cora Coralina, exibido com outro vídeo em que se apresentava a Oração do Milho, de autoria dessa poetisa.

Para o ciclo de Processos Auto-Gestivos, os longevos solicitaram trabalhar com pintura, música e ritmos, além de solicitarem pinturas em toalhas, que muito utilizam e alguma atividade com plantas. Solicitaram também que lhes trouxesse canções de Amália Rodrigues, e de Roberto Carlos, que estimam e cantam.

Ao longo do processo de estágio, o grupo tornou-se aos poucos mais participativo, afetuoso, e com maior nível de interação. Observamos que havia mais diálogo entre os participantes, os quais ao final das sessões permaneciam em seus lugares, sem vontade de levantar para se dirigirem aos quartos.

Em diálogos com a equipe profissional da instituição, foi informado que nos dias em que ocorriam as sessões os idosos apresentavam maior grau de lucidez e maior tranquilidade.

As sessões que mais marcaram foram as que utilizavam músicas, ritmos e sons. Como há uma idosa que professa uma religião evangélica ortodoxa, exercendo certa influência sobre outras duas, houve imediata rejeição quando, por ocasião da semana do Carnaval, levamos para o grupo marchinhas antigas, a fim de que acompanhassem as letras, certamente de sua época. Rapidamente tive que modificar o repertório obtido através do site Youtube para outras músicas que agradassem a todos. Em outras ocasiões percebi a predileção por músicas de roda, que, ritmadas pelos chocalhos, palmas e pés, trouxeram descontração e bem-estar. Os participantes espontaneamente passaram a associar essas canções à outras, que busquei na internet (via celular), e pude observar que as memórias eram ativadas ludicamente.

A participante G., que apresenta perda visual, recordou-se da infância no Paraná através do som das bolas com guizos, e outros membros do grupo também recordaram a infância, ligada ao campo e ao trabalho precoce de algumas, como domésticas e cozinheiras.

Observei que estimaram muito as sessões em que foram propostas colagens, com figuras de revistas em papéis A3. Demonstraram satisfação em uma outra sessão de colagem com papel de seda picado e amassado por eles mesmos em várias cores. A princípio, a organização dos papéis picados gerou dúvidas e polêmicas, até que compreenderam a proposta, demonstrando ao longo da sessão prazer e esmero. Ao final dessa sessão, uma das idosas que apresenta-se extremamente crítica e insatisfeita com o que produz afirmou “*hoje esses trabalhos estão realmente bonitos!*”.

A sessão em que foi realizada a confecção de bijuterias foi extremamente prazerosa, os participantes buscaram combinar cores e formatos, sem importarem-se com a questão de gênero, e alguns participantes mais rápidos confeccionaram, inclusive, pulseiras e mais de um colar. Foram utilizadas contas bem grossas, que apresentavam orifícios de grande calibre e cordão engomado, que dispensasse a utilização de agulhas, para facilitar o manuseio pelo grupo. Demonstraram grande satisfação, recordando alguns que estimavam utilizar colares e brincos para sair. Algumas participantes fizeram observações em relação aos longevos do sexo masculino, que posaram com seus colares, mas os idosos não demonstraram importar-se.

Para o ensaio fotográfico os longevos não mostraram-se muito à vontade. Demonstraram certo constrangimento ao olharem-se no espelho, e, em especial ao receberem as observações dos companheiros do grupo sentados à sua frente. Não quiseram experimentar as perucas e máscaras disponibilizadas. Aceitaram, porém, experimentar diversos modelos de chapéus, batons e echarpes. Quando apresentei as fotos, em sessão posterior, a fim de que preparassem seus próprios retratos, surpreenderam-se com suas imagens. Demonstraram encantamento ao colocarem as fotos nos porta-retratos, pintados integralmente por eles mesmos (em mais de uma sessão). Lembro que o cadeirante, S., hemiplégico manejou o pincel com grande dificuldade e apresentou muita alegria ao ver sua foto no porta-retratos.

Esse participante, mesmo somente movendo um braço, fazia questão de acompanhar os exercícios propostos ao começo e ao término das sessões, e com grande dificuldade na fala, expressava suas escolhas quanto a cor das tintas, e a colocação do pincel.

Imagem 27– Pintura dos porta-retratos



Acervo da autora

A sessão da mandala de “cheiros” gerou dúvidas e trocas de ideias quanto ao odor dos potes que não estavam identificados, além de satisfação com a atividade de confecção dos sachês perfumados. Tais sachês permitiram acessar memórias, recordando a utilização daqueles perfumes (alfazema, rosas), na juventude ou ao sair para o trabalho.

Imagem 28 - Confecção de sachês



Acervo da autora

Ao longo das sessões, observei que a destreza manual dos participantes aumentou, havendo um maior nível de interação e de resgate das memórias. A comunicação entre os longevos também tornou-se melhor, estabelecendo maior vínculo afetivo, apesar das divergências de opinião.

Percebi que a adesão ao trabalho arteterapêutico pelos participantes foi intensiva, não havendo abandono do grupo. O apoio da equipe de enfermagem e demais profissionais aumentou a medida que o trabalho prosseguia, através do auxílio e estímulo aos idosos.

Tal apoio ficou bastante evidenciado por ocasião da exposição final de trabalhos, a qual, por solicitação da direção, foi mantida por duas semanas, a fim

de que fosse vista por um maior número de visitantes, já que no final de semana seguinte ocorreria um evento na ACEB.

Preocupávamo-nos a possibilidade da descontinuidade do trabalho, preocupação também manifestada pela direção da instituição, porém com o envio de novas estagiárias de arteterapia através da própria POMAR, acredito que os idosos poderão contar com novos e constantes estímulos que contribuirão efetivamente para a melhoria de sua qualidade de vida.

Imagens 29 e 30 – Exercícios de Lian Gong



Acervo da autora

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Ao final deste estudo sobre a possibilidade de aliar técnicas de Tai Chi Chuan à prática arteterapêutica para favorecer a melhoria da qualidade de vida em pessoas longevas, constatei que se por um lado na idade avançada ocorrem muitas perdas físicas, sensoriais e emocionais, em especial para pessoas em situação de acolhimento nas instituições de longa permanência, por outro lado, é possível resgatar memórias, flexibilidade e abertura para o novo.

Foi visto, através de estudos de diferentes autores, que é possível pensar o envelhecimento de uma forma mais otimista, enriquecendo o declínio das forças com arte, movimento e sensibilidade.

A Arteterapia oferece um campo imenso para o trabalho com essa população, em especial os idosos acolhidos, cuja rotina institucional desfavorece a individualidade, estimula a passividade e o embotamento físico, emocional e mental. Nesse sentido, o referencial Junguiano favorece a compreensão do universo simbólico do cliente, iluminando e norteando a prática arteterapêutica com vistas à melhoria desse quadro e facilitando o processo de individuação.

A visão oriental sobre o envelhecimento permite observar que a percepção do envelhecer não é homogênea para todas as sociedades, existindo formas mais amenas de vivenciar esta fase da vida, sendo possível manter-se saudável e ativo mesmo com o decréscimo natural da energia física.

Pesquisas diversas apontam efeitos positivos do Tai Chi Chuan para a cognição e equilíbrio físico e mental em pessoas longevas. Especificamente no grupo acompanhado por esse trabalho, a ativação neuronal foi potencializada pela associação do Tai Chi Chuan com as atividades arteterapêuticas.

No início do processo, o grupo de idosos de 11 participantes apresentava extrema rigidez física e grande dificuldade em realizar movimentos finos. Em complementação a esta limitação, a atitude geral era de grande passividade, embora não expressassem desinteresse com relação às atividades propostas. Demonstravam pouca familiaridade com os materiais artísticos e atividades previstas, e não recordavam o que era realizado nas sessões anteriores.

Como a maior parte dos componentes do grupo apresentava dificuldades de locomoção, passei a utilizar exercícios respiratórios e de Tai Chi Chuan, buscando trabalhar a flexibilidade dos membros superiores e a concentração. Foram realizadas também atividades lúdicas com sons, ritmos e percepções táteis. Práticas de ginástica sênior iniciavam e fechavam todas as sessões.

Durante o trabalho realizado no campo de estágio foi observado que a utilização de práticas de Tai Chi Chuan pode facilitar o trabalho arteterapêutico, com o aumento da flexibilidade física e mental, constituindo-se em mais uma estratégia para o arteterapeuta.

Sendo as primeiras reflexões acerca dessa temática, recomenda-se a ampliação dos estudos relacionados à interações e contribuições do Tai Chi Chuan ao processo arteterapêutico, com a aplicação a outros grupos de cronologias e contextos diversos.

REFERÊNCIAS

- ABLG18T, Associação Brasileira de Lian Gong 18 Terapias. **Forjando um corpo saudável**. Belo Horizonte, 2016.
Disponível em <<http://www.associacaobrasileiralg18terapias.org/sobre-nos>>
Acesso em 08/09/16.
- AMARAL, S. **Chi-Kun: a respiração taoista: exercícios para a mente e para o corpo**. São Paulo: Summus, 1984.
- BRASIL. **Código Brasileiro de Ocupações**. Disponível em <http://www.mtecbo.gov.br>. Acesso em 02/09/2016.
- CARNEIRO, Celeste & MACIEL, Carla. (orgs) **Diálogos Criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro, WAK Editora, 2012.
- CHAO, Cheng Hsin Nery et al . Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15,n. 4,p. 627-633, dez. 2012.
Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400003&lng=pt&nrm=iso>
Acesso em 25/09/ 2016.
- CHENG,W. Tai Chi Chuan. **A Alquimia do Movimento**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1989.
- CHOPRA, Deepak. **Corpo Sem Idade, Mente Sem Fronteiras. A Alternativa Quântica para o Envelhecimento (O Essencial)**. Tradução de Haroldo Netto. Rio de Janeiro, Rocco, 2012.
- CLARCK, J.J. **Em busca de JUNG: indagações históricas e filosóficas**. Rio de Janeiro, Ediouro, 1993.
- COOPER, J.C. Taoísmo. **O caminho do místico**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- DESPEUX, C. **Tai-Chi Chuan- arte marcial, técnica de longa vida**. São Paulo: Círculo do Livro S.A., 1981.
- DINIZ, Ligia. **Arte: Linguagem da Alma**. In: MONTEIRO, D. M. R. (org.). **Arteterapia: arquétipos e símbolos; pintura e mídia**. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2009.
- FABIETTI, Deolinda M.C.F. **Arteterapia e Envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- FREITAS, Walkíria de Andrade Reis. **Arteterapia em consultório. “Uma viagem interior”**. Rio de Janeiro: Agbook, 2010.

GRINBERG, Luiz Paulo. **O Homem Criativo**. São Paulo: Editora FTD, 1997.

GONÇALVES, Silvia Cyrene Soares. **Arteterapia e promoção da saúde para idosos institucionalizados**. In: COLAGRANDE, C. (org.) Arteterapia para todos: A prática arteterapêutica e sua diversidade. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2015.

JUNG, C.G. **O Homem e seus Símbolos** – organizador. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 2008.p.18.

_____; WILLELM, R. **O Segredo da Flor de Ouro. Um Livro de Vida Chinês**. Petrópolis: Vozes, 1971.

KASAI, Juliana Yumi Tizon et al . Efeitos da prática de Tai Chi Chuan na cognição de idosos com comprometimento cognitivo leve. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8,n. 1,p. 40-45, mar. 2010.

Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100040&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em 25/09/2016.

LAO-TSÉ. **Tao Te Ching**. Tradução de Huberto Rohden. São Paulo. Martin Claret. 2003.

LIMA, Marcia. **Um novo paradigma para tratamento do público asilar na terceira idade**. In: PHILIPPINI, A. Arteterapia: Métodos, Projetos e Processos. 3ªed., Rio de Janeiro:WAK Editora, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Entre a Liberdade e Dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento**. In: MINAYO,C., JUNIOR, C.E.A.C.(org.) Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

NERY, Rosane Maria et al . Tai Chi Chuan como Reabilitação Cardíaca na Doença Arterial Coronária: Revisão Sistemática. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 102,n. 6,p. 588-592, jun. 2014.

Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2014000600009&lng=pt&nrm=iso>.

Acessos em 25/09/2016.

PAÍN, Sara. **Os fundamentos da arteterapia**. Petrópolis: Vozes, 2009.

PHILIPPINI, Angela. **Caminho da Arte: construindo um envelhecimento ativo**. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2015.

_____. **Para Entender Arteterapia: Cartografias da Coragem**.5ª ed., Rio de Janeiro: WAK Editora, 2013.

_____. **Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: Uso, Indicações e Propriedades**. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2009.

_____. **Grupos em Arteterapia**. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2011.

_____. **Universo Junguiano e Arteterapia**.

Disponível em <<http://www.arteterapia.org.br/pdfs/univers.pdf>>

Acessado em 02/09/16.

POLLO, Sandra Helena Lima; ASSIS, Mônica de. Instituições de longa permanência para idosos – **ILPIS: desafios e alternativas no município do Rio de Janeiro**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, 2008 .

Disponível em <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000100004&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em 13/ 09/ 2016.

SBTCC, Sociedade brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental. **Pa Tuan Chin**. Yang Chang Fu Center, São Paulo, 2016.

Disponível em <<http://www.sbtcc.org.br/pa-tuan-chin>>

Acesso em 08/09/2016.

SILVA-ZEMANATE, Mónica Andrea et al. Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas. **Rev. Cienc. Salud**, Bogotá, v. 12, n. 3, p. 353-369, Sept. 2014.

Disponível em <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732014000300006&lng=en&nrm=iso>.

Acesso em 25/09/ 2016.

SILVEIRA, Nise. **Jung: vida e obra**. 16ªed., Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.

_____. **O Mundo das Imagens**. São Paulo: Editora Ática, 1992.

TORRES, Tatiana de Lucena et al. **Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento**. In: Ciência e saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n.12, p.3621-3630, Dezembro de 2015.

Disponível em <<http://www.scielo.br.>>.

Acessado em 24/04/2016.

UCHOA, Elizabeth. **Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso**. In: Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 849-853, Junho de 2003.

Disponível em: <<http://www.scielo.br.>>.

Acessado em 24/04/2016.

ZENDUO, Yang. **Princípios em Prática. Um Guia Essencial para os 10 princípios essenciais.** In Revista Tai Chi Chuan. Número 5, Primavera 2001. News letter da Associação Internacional de Yai Chi Chuan Estilo Yang. Tradução para o português por Fernando de Lazzari.

Disponível em <<http://www.taichichuan.com.br/news5.htm>>

Acesso em 25/03/2016.