

**Corpo, Imagem e Subjetividade:
Envelhecimento Como Processo Vital**

Rebeca Léa Berger

Paper destinado ao
Instituto Internacional de Análise Bioenergética

RESUMO

O objetivo deste trabalho é a reflexão sobre os processos de envelhecimento, pensando-os como processos singulares e vitais. O trabalho de campo privilegiou o contato com pessoas numa etapa existencial em que vigor e força física, papéis na sociedade e características psíquicas e cognitivas estão mudando, o que pode gerar sofrimento psíquico. Para este contato foi realizado um processo grupal, de caráter psicoterapêutico, com nove mulheres, de idades variando entre 63 e 86 anos, utilizando abordagem psicocorporal, fundamentada em conceitos da Análise Bioenergética. A geração atual está envelhecendo sob novas condições de longevidade, o que possibilita ao indivíduo experienciar novos modos de existir. O presente trabalho considera a conexão corpo-mente como ponto de partida para as questões do humano e da sua subjetividade.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Análise Bioenergética; Energia; *Grounding*; Narcisismo.

ABSTRACT

The purpose of this study was the reflection on the aging processes, thinking them as singular and vital processes. The field work privileged the contact with people in an existential stage where force and physical vigor, social roles as well as psychic and cognitive characteristics, are changing and can generate psychic suffering. For this contact, a psychotherapeutic group process was conducted, with 9 women, between 63 and 86 years, using a psychological-body approach, based on concepts of Bioenergetic Analysis. There is a need for) new paradigms in the approach of the aging. We are a generation that is aging with new conditions of longevity, which makes possible to experience new modes of living. The present work understands that the body-mind connection is a starting point for issues of subjectivity.

KEY-WORDS: Aging; Bioenergetic Analysis; energy; grounding; narcissism.

INTRODUÇÃO

Em 1970, Simone de Beauvoir aborda o tema do envelhecimento com uma obra exaustiva sobre as condições dos que envelhecem nas sociedades atuais e nas sociedades primitivas. Pesquisas subsequentes também revelam que a situação dos idosos nas sociedades tradicionais e nas organizações econômicas e sociais anteriores ao capitalismo moderno não era necessariamente mais humana do que na atualidade (DEBERT, 1999).

“As soluções práticas adotadas pelos primitivos com relação aos problemas que os velhos lhes colocam são muito diversas: pode-se matá-los, deixar que morram conceder-lhes um mínimo vital, assegurar-lhes um fim confortável, ou mesmo honrá-los e cumulá-los de atenções. Veremos que os povos ditos civilizados lhes aplicam os mesmos tratamentos: apenas o assassinato é proibido, quando não é disfarçado.” (BEAUVOIR, 1990:108)

A humanidade ainda não aprendeu a tratar de maneira humanizada seu próprio envelhecimento. No entanto, na contemporaneidade as sociedades começam a ter recursos advindos de várias áreas de conhecimento para olhar de modo mais humanizado os problemas e conflitos que a realidade do envelhecimento nos coloca.

Os aspectos da crueldade de um sistema social e a dor por ela provocada concretamente recaem sobre indivíduos. Isto é verdade em qualquer fase da nossa existência, mas aqueles que alcançam as fases mais adiantadas de envelhecimento chegam nesse ponto de maneira mais fragilizada organicamente e, portanto, incapazes de defesa, assim como os bebês – mas estes a natureza se encarrega de dotar da sedução vital que mobiliza os adultos para o seu cuidado e proteção.

Aceitar com indiferença o sofrimento diante de condições de carência e indignidade no tratamento dos velhos de hoje e considerar isso como fenômeno imutável é garantir para nós este mesmo destino. É através da busca de soluções nos sistemas das sociedades humanas que chegaremos ao envelhecimento digno de nossa condição humana.

O envelhecimento na sociedade atual, no Brasil, vem acompanhado de condições e de um *know how* que certamente não existiam na França do período em que Simone de

Beauvoir escreveu *A Velhice*. No entanto, são pequenas as diferenças que, embora apontem para um futuro melhor, ainda não diminuem substancialmente a crueldade do ponto de vista psicológico, social e material que recai sobre os velhos.

Os sentimentos depreciativos e fóbicos sobre a velhice são introjetados pela cultura e na cultura. As mudanças que existem na atualidade dizem respeito muito mais ao adiamento do que se considera o início da velhice. Existem mudanças positivas, tanto da capacidade médica para resolver problemas, quanto na filosofia de vida diante do envelhecimento. Contudo, estas mudanças ainda não foram integradas pela sociedade como um todo, na maneira como se compreendem as necessidades dos indivíduos que envelhecem e mesmo nas políticas sociais. Entretanto, a questão dos idosos já é incluída nas pautas das discussões políticas, sendo extensamente tratada pela mídia.

A ênfase deste trabalho, do ponto de vista da Análise Bioenergética, é que vivemos em uma sociedade narcísica que reforça a perseguição de estilos de vida direcionados por imagens desconectadas do *self* corporal. A força muscular e o estado do corpo esquelético definem nossa aparência, que concorda com a ideia de potência, juventude e beleza até determinado momento da vida. Com o declínio da força muscular, a imagem antes sustentada se torna incongruente e não contempla mais as demandas narcísicas.

Esse quadro instaura questões de ordem existencial: Quem sou eu que já não correspondo mais ao que é socialmente valorizado? Quem sou eu que já não posso mais me definir a partir do olhar apreciativo do outro e, portanto, de mim mesmo? Quem sou eu que já não sou mais desejável pelo outro?

Na verdade, adoecemos em parte pelas perdas atribuídas ao envelhecimento. As aquisições da juventude assumem um valor definitivo: nascemos, desenvolvemos e amadurecemos funções, chegamos ao auge de nossa potência e depois... Fala-se apenas em perdas.

O termo envelhecimento, como aqui se adota, denota o processo da vida em uma concepção que faz parte do ciclo completo do vivo. Morrer sem completar o ciclo é o que todo organismo vivo evita.

REVISÃO DA LITERATURA

Beauvoir já havia observado em sua obra *A Velhice* (1990:570) o sofrimento da geração que envelhece e a desconexão com a geração dos mais jovens:

“O velho permanece em atitude de defesa mesmo quando todas as garantias de segurança lhe são dadas, porque não tem confiança nos adultos: é sua dependência, que ele vive sob a forma da desconfiança. Sabe que os filhos, os amigos, os sobrinhos, que o ajudam a viver – financeiramente, ou cuidando dele, ou hospedando – podem recusar-lhe essas ajudas, ou restringi-las; podem abandoná-lo ou dispor dele contra a sua vontade: obrigá-lo a mudar de residência, por exemplo, o que é um dos seus terrores. Conhece a duplicidade dos adultos, teme que lhe façam favores em nome de uma moral convencional, que não implica respeito, nem afeição por ele; tratam-no – pensa – de acordo com os imperativos da opinião: esta última pode ser contornada, ou contar menos que certas comodidades. As desgraças que o velho teme – doença, deficiências, aumento do custo de vida – são tanto mais temíveis quanto susceptíveis de acarretar mudanças nefastas na conduta de outrem. Longe de esperar que seu irreversível declínio natural seja sustado ou compensado pelo comportamento de seus parentes ele suspeita que estes últimos precipitarão o curso desse declínio: por exemplo, se ficar muito cheio de deficiências será colocado no asilo.”

Outra autora, Guita Debert, identifica a tendência de se ver o velho com uma situação de pauperização e abandono, em que é a família que precisa arcar com o peso da situação. Neste cenário, embora seja descrita uma realidade que de fato existe, encontramos um campo fértil para o crescimento, enraizamento e cristalização de estereótipos da velhice: um período de retraimento por causa de doença e de pobreza, uma situação de dependência e passividade.

Outra forma, apontada por Debert (1999), de pensar o envelhecimento apresenta os idosos como pessoas ativas, capazes de inventar e re-inventar respostas para os desafios do seu cotidiano, capazes de re-definir sua experiência de vida e se contrapor aos estereótipos ligados à velhice. Esta forma, embora positiva, por outro lado também pode levar ao viés de padronizar a imagem do que “todo velho deve ser”.

Envelhecer não é um processo que nos torna todos iguais. Envelhecemos como vivemos, das mais diferentes formas, nas mais diversas circunstâncias materiais, culturais e psíquicas. Um aspecto é comum: desde a Antiguidade falamos do sofrimento, do medo e da evitação da velhice.

A pesquisa de Mercadante, que trata da construção da identidade e da subjetividade do idoso, parte da visão da antropologia sobre as questões da natureza e da cultura e reflete sobre a velhice como um fato ao mesmo tempo natural e cultural.

“É natural e, portanto, universal se apreendida como um fenômeno biológico, mas é também imediatamente um fato cultural na medida em que é revestida de conteúdos simbólicos, evidenciando formas diversas de ação e representação (...) um corpo biológico pode envelhecer das mais variadas formas, tendo em vista as diferenças socioculturais.” (MERCADANTE, 1997:3-4)

Hoje podemos pensar que o processo de desenvolvimento humano individual não precisa parar diante do desgaste biológico que ocorre ao longo dos anos. O campo teórico começa a considerar que verdades (valores e significados) culturais constroem inclusive realidades somáticas. Lévi-Strauss, em um artigo de 1949, já fala em eficácia simbólica, em que a crença em algumas circunstâncias tem força sobre a realidade. Um membro da tribo que se cura pelas palavras de ritos do seu pajé é um exemplo de eficácia simbólica. Outro é o da senhora judia que acredita merecer castigo e apresenta sintomas físicos dos quais se recupera completamente após conversar com seu rabino. O fenômeno conhecido como “efeito placebo” também é um exemplo de eficácia simbólica.

Pensando nas representações sociais negativas do envelhecimento e da velhice, uma pessoa pode ter sua autonomia motora, capacidade cognitiva e potência vital comprometidas pela crença na verdade cultural de que após certa idade isto tem que acontecer.

Damásio (SILVA, 2004) verificou como as emoções são parte importante do nosso equilíbrio homeostático e mecanismo de sobrevivência.

Segundo os conceitos da Análise Bioenergética, nossa constituição psíquica ocorre a partir do *self* corporal. Os primeiros anos de vida são de estruturação e organização de funções que dão sustentação à ação no mundo através da constituição do ego. Nesta noção de desenvolvimento psíquico a teoria Bioenergética identifica e diferencia o *self* de um falso *self*. A ação direcionada por imagens mentais desconectadas da realidade corporal cria uma condição existencial específica que denominamos de realidade de um falso *self*. Este se define em contraposição à condição existencial e à ação direcionada pelo *self*, com base em necessidades que se apóiam na realidade corporal – na qual se inclui a percepção e a consideração de si mesmo e do outro no mundo.

A Psicologia do Desenvolvimento em geral descreve as etapas infantis, atribuindo uma idade a cada acontecimento físico e/ou psíquico. As descrições do desenvolvimento infantil, embora úteis e necessárias, não bastam para nos ensinar sobre a singularidade de cada bebê. Não basta para revelar o milagre vital que é um bebê. Abordar o envelhecimento desta mesma forma generalizante, em etapas, pouco revela sobre o milagre que é o ciclo completo da vida.

O envelhecimento, como conceito e como termo aqui utilizado, é o processo da vida inteira. É o próprio processo vital: inicia-se com a vida e finaliza com ela.

Messy (1999) diferencia o termo velhice de envelhecimento. Para ele, velhice é a ruptura no processo de envelhecimento e não tem data marcada, independe da idade cronológica ou das condições biológicas e não é obrigatória. Não é inerente ao ciclo vital esta ruptura que se manifesta repentina, num dia específico em que começamos a envelhecer. Não é definida por uma idade comum, tampouco por um mesmo acontecimento. Pode ser tudo e qualquer coisa. Essa ruptura ocorre por uma perda que a pessoa não pôde elaborar.

Este trabalho trata como fatos iniludíveis a finitude da vida e a temporalidade do corpo, com as suas transformações. O objeto da reflexão ou, melhor dizendo, o sujeito da reflexão, é o sujeito do envelhecimento, bem como sua história de vida.

O trabalho aponta algumas realidades do envelhecer revelados em encontros grupais e entrevistas individuais. A organização do que foi experienciado neste projeto busca identificar novos paradigmas para o envelhecer e analisa a importância da sustentação, no meio social, da subjetividade daquele que envelhece.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi trazer o conceito de *grounding* para refletir sobre os processos do envelhecer. *Grounding*, um conceito e uma técnica da Análise Bioenergética, é usado aqui como ferramenta de intervenção para abordar o tema do envelhecimento. O trabalho de campo mencionado privilegiou o contato com pessoas numa etapa existencial em que esquemas de vigor e força física, dos papéis na sociedade, bem como características psíquicas e cognitivas estão mudando, o que pode gerar crises de identidade e/ou sofrimento psíquico.

O *grounding* postural foi ampliado e detalhado, em 2005, por Weigand, o que confirmou seu potencial de aplicação teórica e prática. Utilizei o *grounding* como técnica principal para desenvolver a experiência psicoterapêutica grupal a fim de entrar em contato com as questões do envelhecimento. Essa técnica direcionou as participantes para o contato entre si e comigo em segurança afetiva suficiente para falar de si, dos seus medos atuais e das suas esperanças. A descoberta da nova linguagem trouxe entusiasmo e também as encorajou a relatarem seus sofrimentos, medos, sonhos e alegrias. Criou-se um espaço de acolhimento: escuta, interpretação e reflexão. O *grounding* propiciado na relação comigo, com o grupo e com o processo fez-se presente além do *grounding* postural.

METOLOGIA

A definição do método utilizado para a realização deste trabalho se deu no decorrer do processo do próprio estudo, por isso seria mais apropriado denominar “percurso metodológico” em vez de simplesmente metodologia. Esta forma encontra respaldo no texto *A imaginação sociológica*, de C. Wright Mills, no qual o autor enfatiza e valoriza a experiência pessoal do pesquisador e o processo que ele chama de “artesanato intelectual”.

Artesanato intelectual é todo o percurso feito pelo pesquisador desde que foram concebidas as primeiras ideias para um projeto de estudo. A imagem de artesanato proporciona o senso de inclusão da experiência de vida e da experiência intelectual e acadêmica do pesquisador, além de valorizar todo o processo com suas idas e vindas em busca não só dos melhores procedimentos, mas também dos procedimentos mais adaptados e capazes de produzir resultado. Para Mills,

“(...) os pensadores mais admiráveis, dentro da comunidade intelectual que escolheram, não separam seu trabalho de suas vidas. Encaram a ambos demasiados a sério para permitir tal dissociação, e desejam usar cada uma dessas coisas para o enriquecimento da outra”. (1965:211)

Com o objetivo de conhecer a fase existencial que as participantes vivem após seus 60 anos, foi utilizado o processo grupal de caráter psicoterapêutico, com uma abordagem psicocorporal. Foram utilizadas entrevistas para abordagem, observação do processo grupal e dos depoimentos das participantes durante todo o processo.

Por meio de uma rede informal de colegas de profissão e pacientes veiculei um convite para a participação de pessoas da terceira idade, em um grupo psicoterapêutico, com enfoque no trabalho psicocorporal. A este convite responderam dez mulheres, todas entre os 63 e os 86 anos, das quais nove se comprometeram com o processo.

Na entrevista de abordagem foram levantados alguns elementos que permitiram visualizar o perfil socioeconômico e psicossocial das participantes, situá-las na maneira como se incluem no contexto da realidade atual. Assim, o bairro onde residem aponta alguma coisa sobre a situação material. A profissão e a ocupação que cada participante tem/teve ou a que o seu cônjuge tem/teve também informa sobre o perfil da sua situação socioeconômica e cultural.

O fato de a participante ler jornal e qual seção ela lê dá uma idéia do seu nível de conexão com a realidade; o mesmo é válido para a frequência com que assiste à

televisão e o tipo de programação escolhida. Perguntas sobre o uso da internet foram incluídas para dimensionar o grau de conexão com a linguagem atual; assim como questões sobre as atividades atuais e especificamente sobre a atividade física informam o estilo e vida da participante; e, finalmente, sobre como a participante percebe e experiencia o seu momento atual, que oferece a oportunidade de avaliar aspectos como perdas, ganhos, queixas, satisfações, frustrações, expectativas e sentimentos.

Nesta entrevista foi esclarecida a proposta da pesquisa e solicitado o consentimento, por escrito, para a utilização do conteúdo de sua participação nesta pesquisa, com termo de consentimento aprovado pela comissão ética da Universidade, que garante a preservação da identidade.

O trabalho de campo foi realizado em 18 encontros semanais, com a duração de uma hora e meia cada encontro, tempo considerado adequado para o estabelecimento de um vínculo mínimo para a participação do trabalho, além de proporcionarem conforto às participantes para a exposição com segurança de conteúdos significativos.

As técnicas de abordagem corporal utilizadas consistiram em exercícios simples de consciência corporal, expressão de sentimentos e *grounding*, utilizados com o objetivo previsto teoricamente de suscitar respostas verbais, emocionais e sensoriais que constituíram o material para análise, ou seja, esta experiência psicoterapêutica teve como finalidade criar um campo para a coleta de dados sobre a experiência existencial do envelhecimento.

O campo de pesquisa foi uma população acima de 60 anos com cultura e acesso a serviços particulares de psicoterapia.

O *grounding* como exercício original de uma postura em pé, que pode provocar vibrações muitas vezes intensas, foi utilizado neste grupo de maneira muito cuidadosa. Os exercícios seguiram todo o tempo as delimitações que iam sendo apontadas, direta ou indiretamente, pelas condições físicas e energéticas das participantes.

Antes de colocá-las em pé, na maioria dos encontros, trabalhamos na posição sentada. Trabalhamos a consciência corporal dos pés e articulações, as diferentes sensações de peso, de conforto, desconforto e de limite da dor, ou seja, os exercícios foram desenvolvidos com cuidado para contemplar a novidade representada pela proposta da pesquisa para elas, bem como para que fosse possível dimensionar, para entrevistadora e entrevistadas, sua força física, os limites necessários para não provocar dor e o significado de outras dificuldades.

As nove mulheres que se comprometeram com a pesquisa constituem vários conjuntos sobrepostos: cinco delas são vizinhas, quatro são colegas da faculdade de terceira idade e duas são companheiras de voluntariado. Essas características estão dispostas no quadro abaixo.

SUJEITO	IDADE ESTADO CIVIL	RESIDE COM	ATIVIDADES REGULARES	ATIVIDADE FÍSICA
ALBA	63 anos Casada	Marido e filha	Orientadora em comunidade religiosa. Voluntariado Cursos	loga Ginástica
SILVIA	68 anos Viúva	Sozinha	Cursos Fac. 3ª. Idade Administração de aluguéis	Nenhuma
LOURDES	71 anos Casada	Marido	Dona de casa Cuida do marido	Ginástica
DORA	72 anos Solteira	Sozinha	Voluntariado Canta em Coral Cuida de familiares	Nenhuma
ROSA	Entre 70 e 80 anos, viúva	Filha e neto	Fac. 3ª. Idade	Nenhuma
VERA	74 anos Viúva	Sozinha	Grupo de evangelho	Ginástica
ISOLDA	81 anos Viúva	Sozinha	Fac. 3ª. Idade	Ginástica
ANA	83 anos Solteira	Sozinha	Voluntariado Grupo de evangelho	Nenhuma
NAIR	86 anos Viúva	Filha	Musicoterapia Fac. 3ª. Idade	Ginástica

DESENVOLVIMENTO

Vera, Lourdes, Sílvia, Rosa, Ana, Nair, Dora, Alba e Isolda são os nomes fictícios dados às participantes da pesquisa para que fosse possível citar sempre de forma pessoal e, ao mesmo tempo, preservar a identidade das nove mulheres que concordaram em participar do grupo de pesquisa.

Depois das entrevistas individuais, realizadas separadamente no decorrer do mês de janeiro de 2006, ficou combinado que haveria um encontro semanal com o grupo, com

duração de noventa minutos, durante quatro meses, ou seja, de março a julho daquele ano.

O uso do *setting* psicoterapêutico foi escolhido como procedimento para abordagem dos sujeitos em decorrência dos recursos e experiência da pesquisadora como psicoterapeuta. Os resultados, porém, servem a um objetivo de reflexão sobre conceitos teóricos aplicados à questão do envelhecimento humano e não a um objetivo de conclusão sobre procedimentos clínicos. Por esta razão pude utilizar o recurso de realizar o grupo com participantes que já tinham um vínculo anterior. O vínculo de amizade e coleguismo pré-existente foi uma das motivações para a presença e sustentação do compromisso de participação para cada uma, o que tornou viável meu trabalho, e surgiu como tema no próprio grupo. No 10º encontro, Lourdes, comparando a vivência na sua psicoterapia pessoal com o processo grupal, trouxe a seguinte observação:

“No início eu não entendia como o movimento poderia levar ao nosso interior, mas experimentei aqui como isso desperta a emoção. Percebi também que o fato de serem pessoas conhecidas dificulta um pouco a expressão de muitas emoções, é diferente da minha psicoterapia, porque cada uma tem o seu pudor, mas mesmo assim o trabalho aconteceu, o movimento facilitou a liberação da emoção, basta deixar (...)”.

Abaixo estão descritos os exercícios propostos nos dois primeiros e no penúltimo encontro. Como seria muito extenso relatar aqui todos os 18 encontros, creio que a descrição dos dois encontros iniciais e do penúltimo do trabalho é suficiente para reproduzir a essência da dinâmica proposta e as reações das participantes:

1º Encontro

A primeira intervenção corporal foi a consigna: “andar pela sala”. Este exercício, aparentemente simples permite colocar as participantes do grupo em estado de autoconsciência a respeito da sua presença no espaço e no grupo. Para isto são dadas orientações simples como: focalize a atenção na sua respiração, sem tentar modificá-la; preste atenção no espaço disponível, às pessoas em volta e observe a si mesma, suas reações, como se sente; perceba como está seu corpo, se tem alguma dor, se está relaxado ou tenso; localize suas tensões. No desdobramento desta primeira consigna introduzimos outras para estimular a percepção de sensações nas pernas, da capacidade de suportar peso e da postura corporal. Eram exercícios do tipo: andar alternando o peso sobre cada perna; andar na ponta dos pés; andar no calcanhar; andar com a parte externa do pé; andar com a parte interna do pé. Cada um destes movimentos implicava executá-

lo observando a respiração, permitindo a ocorrência da sensação corporal, identificar dificuldades e limites.

A segunda intervenção consistiu na apresentação do conceito e prática do *grounding*, o que foi feito em roda, com o grupo de mãos dadas visando o apoio grupal para a segurança da cada participante. Com esta condição, elas puderam experimentar os movimentos do exercício de flexão de joelhos que permite o contato com a vibração das pernas. (LOWEN & LOWEN, 1977:27).

Para despertar para a conexão entre as sensações corporais e os sentimentos, foi proposto que expressassem de modo simples do que sentiam. Vieram então expressões como: “sinto calor”, “sinto cansaço”, “preciso emagrecer” etc.

Retomado o exercício de andar, algumas se soltam espontaneamente: Nair começou a dançar, abriu os braços, se disse alegre, enquanto Ana se declarou cansada e sentou.

Foi proposto que voltassem para si próprias novamente e foi feito alongamento de costas, pernas e braços, enquanto sentadas, e massagem seus próprios tornozelos, joelhos e quadris, liberando sons de acordo com as sensações corporais. Para finalizar, foi proposto encostarem-se à parede em pé, com joelho flexionado e calcanhar um pouco elevados, para sentirem as coxas e uma possível vibração. Algumas não conseguiram realizar todos os movimentos, em virtude de condições individuais como dores ou enrijecimento nas articulações ou encurtamentos musculares. Para encerrar este primeiro encontro, foi pedida uma palavra que o caracterizasse. “Paz; tranquilidade; valeu; bem; pessimismo” foram as essências das respostas.

2º Encontro

No segundo encontro o trabalho tentou aprofundar um pouco mais o contato com as pernas. Para isso, foi proposto o exercício de agachar. Com pés paralelos, sem tirar os calcanhares do chão, as participantes deviam agachar e levantar lentamente. Cada uma realizou o exercício na sua medida. Alba, por exemplo, só conseguiu agachar ficando na ponta dos pés. Silvia o fez com esforço, questionando “Por que é tão difícil por os pés assim?”

A seguir a consigna de andar pela sala foi dada pedindo que o fizessem como se esta ação representasse o seu andar pela vida, no seu próprio ritmo. Deveriam registrar como estavam, no passado e no presente, sem críticas e percebendo a própria postura, relacionando-a à sua postura diante da vida. Naquele momento deviam dizer uma palavra. Isolda disse “Já cansei”, mas continuou andando. Lourdes mencionou um bem-

estar ligado ao relaxamento do corpo e ombros. Nair, a que mais demonstrava excitação no grupo, falou entusiasticamente das suas expectativas ao andar: “Quero chegar. Sinto que estou no meio do caminho”. Ficou comentando, enquanto andava, sobre suas experiências na sua terapia pessoal. Vera simplesmente disse estar se sentindo bem e que gostava de estar ali. Alba exclamou em tom teatral: “Gratificante. Viver é muito bom!”

A seguir, foi proposto um exercício para aumentar a carga energética. Aos pares, uma de frente para a outra, de mãos dadas, deveriam flexionar os joelhos (como se fossem sentar num banquinho), sem tirar os calcanhares do chão. Deviam utilizar as mãos das companheiras apenas como ponto de equilíbrio, mas sentindo o peso do corpo sobre as pernas e pés, de maneira a fazer contato com a vibração. As reações foram de muito desconforto. Silvia, por exemplo, protestou: “Assim parece que cansa mais!”. Alba descreveu: “O duro é ficar com o pé virado para dentro.” Dora simplesmente se declarou cansada.

Para descansarem, o exercício de virarem de costas uma para a outra e se apoiarem mutuamente foi utilizado.

O próximo foi um exercício de confiança. Uma fica de costas e a outra a dirigia pelo antebraço. Elas o realizam com várias conotações de dificuldade, desde protestos até expressões de brincadeiras. Alba comentou que detesta fazer o mesmo caminho e Vera, que é difícil confiar. Isolda se movimentava lentamente e de maneira hesitante, dizendo que era difícil. Dora se esforçava para não olhar para trás. Nair e Rosa brincavam de dançar enquanto andam.

Voltamos à tentativa de agachar (sem tirar os calcanhares do chão) e à auto-observação das sensações corporais, como o tremor, a vibração, ou a dor, e essas observações foram compartilhadas aos pares.

Em uma nova rodada para alongar e relaxar as pernas elas executam a sequência de andar nas pontas dos pés, nos calcanhares, na lateral externa dos pés, com a parte interna dos pés, e sentindo as pernas relaxarem. Para finalizar, foi proposto um *grounding* que a maioria não conseguiu realizar. Então, aos pares, puderam utilizar o apoio da parede e da presença da outra. O grupo em geral relacionou a vibração a uma sensação de muita dificuldade. Ana disse: “Dá uma tremedeira louca”. Dora declarou que as pernas não aguentavam e ficou sentada. Rosa comparou: “Dançando eu não sinto tanto como agora”.

O grupo se encerrou questionando a qualidade ou o significado desta vibração.

17º Encontro

No penúltimo encontro foi repassada a rotina de aquecimento (exercício de andar) focalizando a atenção ao equilíbrio. Foi proposto andar pela sala erguendo os joelhos, depois ultrapassando obstáculos. Foram feitos alongamentos de todas as articulações, começando pelos pés e associados à automassagem (manipulação das articulações, para relaxar e aquecer). Foi finalizado com um exercício de *grounding* apoiado na parede, três respirações profundas e a pergunta para si mesma “O que eu quero falar hoje?”

Neste encontro a atenção se voltou para Silvia e para Isolda. Silvia percebeu a relação entre a sua forma de respirar e uma sensação de afobamento interno, enquanto as outras participantes tinham tido a percepção de que Silvia estaria calma e tranquila. A partir desse diálogo, foram trabalhados os seus padrões de autocontrole com as tensões de pés, mãos e rosto. Isolda, que falou muito pouco durante todo o processo de pesquisa, mencionou desta vez, embora de forma pouco expressiva, como estava deprimida e insatisfeita com o seu cotidiano, percebendo-se sem paciência e mais nervosa, situação que a fazia tentar reagir saindo de casa ou conversando pelo computador.

Ficaram muito claras as diferenças entre os recursos de autoconhecimento que cada uma havia desenvolvido.

RESULTADOS

Cada uma das participantes tem sua história ímpar, uma vida familiar, um caráter pessoal, circunstâncias sociais, econômicas e culturais que podem até apresentar semelhanças, mas se constituem em um envelhecimento único e singular. Conhecer uma, não significa conhecer todas, porém, é possível identificar alguns temas comuns: o medo da doença, que surge principalmente com histórias de familiares; as questões sobre trabalho, aposentadoria, ocupação ou desocupação, o trabalho voluntário, que apenas duas delas não realizam; o medo da morte ou a consciência desta; o sentido de liberdade e/ou independência; a sexualidade, tratada de forma mais explícita por poucas e, ainda assim, de maneira extremamente discreta. Finalmente, a importância dos encontros que possibilitam as relações sociais.

Embora a idéia de perdas e ganhos tenha sido introduzida como um pressuposto pelo pesquisador, os resultados ampliaram esse ponto de vista. Mesmo quando o tema

implica dor, tristeza ou medo, o que pode ser categorizado como perdas, na verdade em cada uma vai despertar sentimentos diferenciados. E algumas vezes um mesmo tipo de experiência poderá resultar em sentimentos de ganho e de perda entrelaçados. Um exemplo dessa ambivalência está na fala de Silvia:

“Eu me sinto bem independente. E exatamente por isso, por sentir que agora não é tão bom estar tão independente, que eu quero facilitar as coisas para se evoluir de uma maneira ruim, eu não dar muito trabalho para eles. (...) Eu tomei cuidado para não dar tudo para eles, embora estando quase tudo em nome deles, estão com meu usufruto. As coisas estão bem encaminhadas. (...) Fazer o que eu quero não ter responsabilidade com ninguém ao mesmo tempo, é uma coisa interessante, porque ao mesmo tempo se você não tem responsabilidade com ninguém, está livre, então você não é mais necessária! (...) sinto-me desnecessária e também penso. Eu não fico com um sentimento pesado, mas sinto”.

Entre todos os temas abordados pelo grupo, certamente o que motivou menos manifestações foi o da sexualidade. O assunto, no entanto, surgiu espontaneamente em alguns dos contatos individuais e voltou a aparecer em um dos últimos encontros do grupo, quando estava presente metade do número das participantes. Foi falado pouco a respeito, mas de modo revelador. Lourdes foi quem trouxe o tema para o contexto do grupo, provavelmente por tê-lo mais elaborado e organizado. Tem clareza da importância que esta dimensão ocupa em sua vida pessoal e conjugal. Na entrevista, relatou com muita simplicidade a forma pessoal como ela e o marido viabilizam e cuidam do espaço geográfico e interno para cultivar a realização sexual na relação, o que exige dedicação e disponibilidade de tempo. “Uma vez por semana ficamos em casa, não atendemos telefone, ninguém, é um dia nosso”.

Ao expor o tema ao grupo, questionou sobre o destino sexual das pessoas de idade. Além disso, reconheceu que falar de sexo é difícil para todos e denunciou o quanto necessita de um modelo atualizado para lidar com a sua sexualidade. “Tem uma coisa que eu quero falar, faz tempo que eu reparei aqui, e já tinha reparado num outro grupo que eu participei, que ninguém falou de sexo. Será que todo mundo fica assexuado depois de certa idade?”

Lourdes é uma mulher da atualidade no sentido em que vive esse momento dos seus 71 anos com as questões pertinentes a este momento, a partir das suas capacidades e limites. É possível identificar principalmente a sua necessidade de ter elementos para continuar elaborando sobre seu impulso: ela é uma mulher vital, madura, em contato com seu impulso sexual, o que destoa da representação interna, fruto da sua educação e da referência na história passada.

“Eu ainda me sinto viva. É diferente de antes eu não pensava que a minha avó pudesse pensar em sexo. Antigamente não se pensava que uma pessoa com mais de 70 anos pudesse pensar em sexo”.

Com o espaço aberto pela pergunta de Lourdes, as outras foram se expondo lentamente, com timidez. Para três das participantes, viúvas, o tema sobre a falta de motivação para o sexo revelou que elas pensam sua sexualidade a partir da procriação e do poder de atração feminina. Assim, entendem que seu impulso sexual deve finalizar por falta de alvo e direção. Suas respostas dizem o seguinte: que motivação haveria para o sexo se o objetivo de constituir família já acabou com a juventude e os dotes da atração feminina também acabaram e deixaram de fazer efeito sobre os homens? “Está bem assim. Agora não dá mais para arranjar outro homem mesmo”.

Em contraponto, um tema recorrente nos encontros foi o da liberdade. Para o grupo, a liberdade é uma grande conquista da idade avançada. São várias as formas de falar da liberdade, pois ela aparece como independência de opinião e de movimentos, pelo fato de já não ter mais a quem prestar contas ou pedir autorização. Independência de escolhas, por ter experiência suficiente para se auto-avaliar. Liberdade e independência são frutos de um longo percurso existencial.

A liberdade pode ser uma referência a ficar livre das responsabilidades da vida adulta, ou, finalmente, se sentir em plena posse de si mesma. A liberdade como conquista da idade e não em decorrência de livrar-se das responsabilidades advém da experiência e não do acúmulo dos anos.

A quebra dos vínculos de responsabilidade, provocada ou não, por si só não resulta em liberdade. Alcançá-la significa que foi feito um movimento existencial ativo e reflexivo, no sentido de realizar ou sofrer ações e integrá-las numa compreensão interna.

O medo da solidão pode impedir o fluxo ou o movimento da conquista da liberdade de pensamento, de critério e de escolha, ou seja, enquanto algumas das experiências falam da conquista desta autonomia interior, na qual a pessoa se sente livre da pressão que vem da avaliação externa, outras experiências falam do “abrir mão” de determinadas convicções para não ficar sozinho.

A questão da mudança na relação de autoridade entre pais e filhos aparece determinada pela mudança dos paradigmas sociais. Um exemplo disso é o caso do avô de uma das participantes, visto como personagem autêntico, admirado e respeitado em sua geração, e que agora, na geração dos netos da participante, passa a ser considerado um personagem intolerante e chato que corre o risco de ser por isto abandonado. Estas questões são trazidas quando falam da convivência com familiares, filhos e netos e começam a revelar mudanças

de padrão: passam a dizer respeito à necessidade, não mais de comandar a família em termos de moral e disposições, mas de se preservar em seu espaço, coisas, opiniões e valores.

O prazer, a satisfação, a tranquilidade e certo sentido de autonomia surgem quando elas se referem aos encontros e à questão do convívio com pessoas nas atividades mais recentes de suas vidas. O motivo que todas alegaram para participar do grupo de pesquisa foi o valor que elas dão à troca de conhecimento, de afeto e o prazer que ocorre no convívio em situações que lhes são interessantes. A apreciação da convivência e o prazer do vínculo cultivado entre elas foram mencionados com frequência no decorrer dos 18 encontros.

O valor atribuído à participação do nosso grupo de pesquisa iguala-se ao atribuído à frequência na faculdade da terceira idade, nos grupos de voluntárias, nos cursos, que são os lugares onde aprendem coisas novas, conhecem pessoas e constroem vínculos. Esta busca de convivência, embora muitas vezes apareça relacionada a uma suposta solidão, desocupação, ou carência, pode estar associada a uma necessidade legítima de troca social e de pertencer a um grupo, não como substituição de um grupo pelo outro, mesmo que comece a partir dessa motivação.

Nenhuma delas pode-se dizer que, mesmo morando sozinha, vive isolada ou abandonada pela família. Todas elas, incluindo Ana, que não tinha família, tinham convivência organizada com familiares e Ana com pessoas tidas afetivamente como tal.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Messy refere-se a um momento de ruptura na consumação do envelhecimento – não cronológico e não genérico – no qual o ego se desorganiza, enquanto perda de controle sobre a sua unidade corporal. É um momento de quebra do ego ou de quebra da relação do ego com as imagens que o constituem como possibilidade de irrupção da senilidade.

Cabe lembrar que, diferentemente da visão de Messy, o estereótipo social prevê, inevitavelmente, esta ruptura. Portanto, nosso imaginário contém esse fantasma que aparece, em medidas diferentes, em todos nós, como o momento em que perderemos o controle de nós mesmos, de nossas ações e atividades, ou seja, como previsto por Messy, antecipamos a velhice sob a forma do espelho fragmentado, forma que resulta da projeção e introjeção do olhar social e que se reflete na experiência das pessoas como a imagem do ego feiúra, que toma o lugar do ego ideal.

Neste aspecto, decorre do estereótipo da velhice – que contrapõe a imagem do velho como negativa sempre em contraste com a imagem do jovem sempre positiva – um movimento

psíquico defensivo e/ou depressivo. O movimento defensivo consiste em colocar a senilidade no outro sob a forma de apontar que o vizinho, colega ou parente está ficando “gagá”, o que garante a quem fala que ele não faz parte do universo de pessoas “gagás”. O movimento depressivo consiste em antecipar em si a senilidade testemunhada no outro. Ambos os movimentos apareceram no discurso coletivo do grupo sob a forma de, por exemplo, fazer um gesto indicativo de birutice; dizer que acha que o outro está confuso ou o medo de ficar como o outro, que lhe parece senil.

CONCLUSÃO

A negação do envelhecimento ou a depressão e melancolia são radicalizações antagônicas diante das mudanças sutis, mas inexoráveis, que ocorrem por estarmos e continuarmos vivos. Tanto a negação quanto a melancolia representam a ausência de um novo *grounding* na nova situação existencial: ausência da possibilidade de projetos ou novos modos de existir com as transformações. O que vêm a ser novos *groundings* ou novos modos de existir? É a capacidade de reconhecer, aceitar e solucionar dificuldades e situações que são vividas como restritivas e limitadoras, com base em um novo paradigma diferente da forma conhecida como vinha sendo feita.

Os termos limitações ou perdas, quando se referem às características acarretadas pelo processo da existência – envelhecimento – conotam em si a existência de um modelo único ideal de existir: ser jovem com todas as características psicossomáticas presentes nesta fase (potência sexual, força muscular, acuidade dos sentidos, entre outras). O contato com a limitação paradoxalmente leva ao contato com os recursos para uma solução. Esta posição filosófica corresponde também a uma realidade psicossomática.

O mecanismo de negação de um fenômeno exige para sua manutenção um gasto de energia psíquica e, portanto, somática, significativo. O empenho para manter o mecanismo da negação, que é inconsciente, resulta na restrição da mobilidade. Para a negação ser mantida, é necessário que toda uma cadeia de associações de temas, que pode levar a pessoa ao contato com o evento, seja evitada. Por isso a mobilidade psíquica e afetiva se restringe. Ao contrário do mecanismo de negação ou de qualquer outro mecanismo elusivo, o contato com as dificuldades libera o fluxo energético.

Re-inventar a vida significa superar momentos de dificuldades, não por meio de sua remoção, mas aceitando-o, permitindo o fluxo de energia na dificuldade, o que possibilita o contato com recursos internos conhecidos e/ou desconhecidos que se revelam, no processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEAUVOIR, SIMONE (1990). **A velhice**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- DEBERT, G. G. (1999). **A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade**. In: DEBERT, G. G. & NERI, A .L. (orgs.); “Velhice e Sociedade”; Campinas: Papirus.
- LEVY STRAUSS, C. (1963) **Structural Anthropology**, London, Basic Books.
- LOWEN, A. (1983). **Narcisismo. Negação do verdadeiro self**. São Paulo: Cultrix.
- _____ (1982). **Bioenergética**. São Paulo: Summus
- LOWEN, A. & LOWEN, L. (1977) **Exercícios de bioenergética**: São Paulo: Agora
- MERCADANTE, E. (1997). **A construção da Identidade e da subjetividade do idoso**. São Paulo. Tese de Doutorado em Ciências Sociais. PUC-SP.
- MESSY, J. A. (1999). **Pessoa idosa não existe**. São Paulo: ALEPH.
- MILLS, C. WRIGHT (1965). **A imaginação sociológica**. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- SILVA, M. M. e. **Resenha do livro** “Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and feeling Brain”. Ver. Psiquiatr. Rio Gd. Sul. Porto Alegre, v. 26, n.1, 2004. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082004000100012&Ing=en&nrm=iso>.access on: 21 Jan 2007. doi:10.1590/S0101-810820040001000012.
- WEIGAND, O. (2005). **Grounding e Autonomia: A terapia corporal Bioenergética revisitada**. São Paulo: Person.