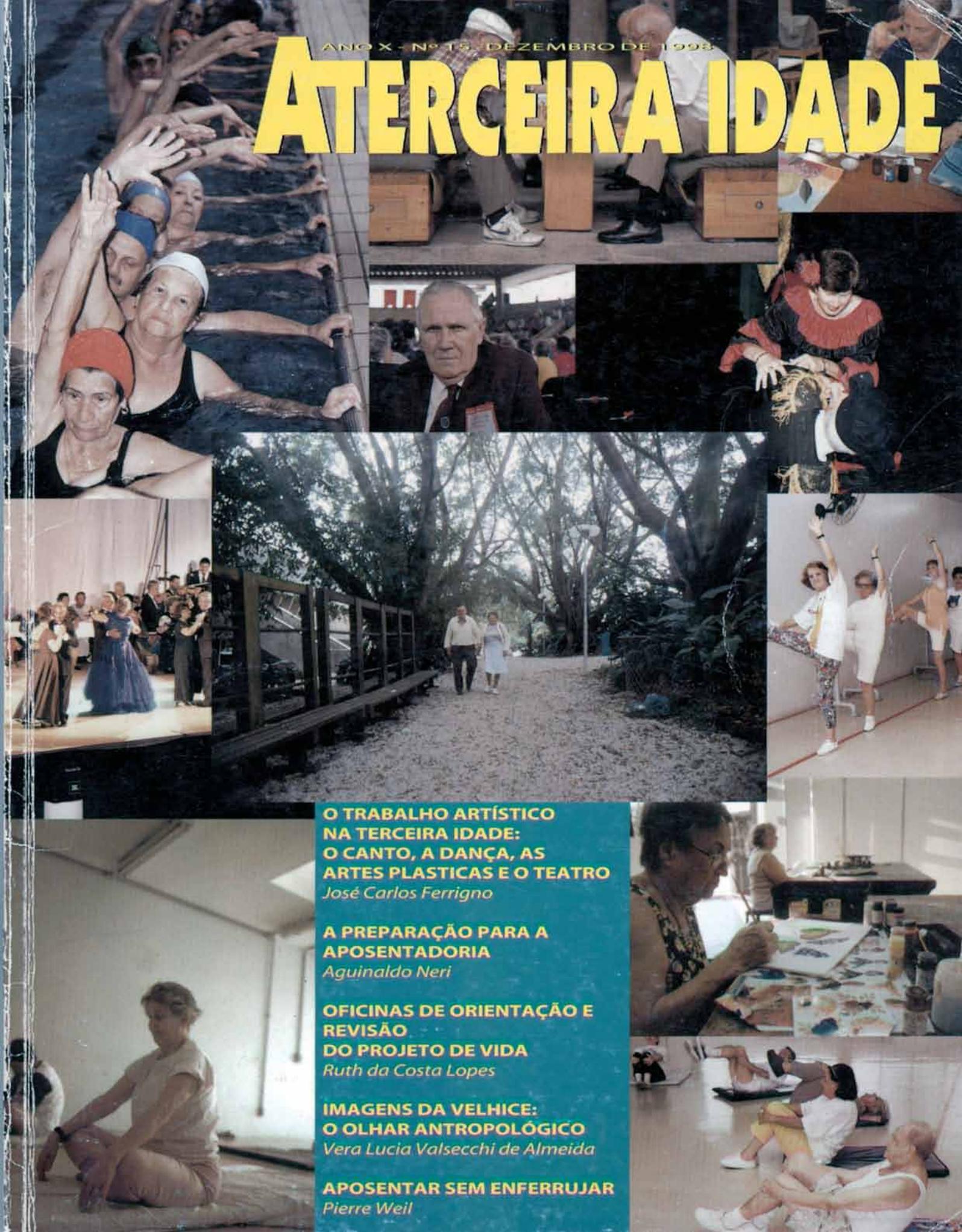


ANO X - Nº 15 - DEZEMBRO DE 1998

TERCEIRA IDADE



**O TRABALHO ARTÍSTICO
NA TERCEIRA IDADE:
O CANTO, A DANÇA, AS
ARTES PLÁSTICAS E O TEATRO**
José Carlos Ferrigno

**A PREPARAÇÃO PARA A
APOSENTADORIA**
Aguinaldo Neri

**OFICINAS DE ORIENTAÇÃO E
REVISÃO
DO PROJETO DE VIDA**
Ruth da Costa Lopes

**IMAGENS DA VELHICE:
O OLHAR ANTROPOLÓGICO**
Vera Lucia Valsecchi de Almeida

APOSENTAR SEM ENFERRUJAR
Pierre Weil



SUMÁRIO

Publicação Técnica editada pelo SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC), Administração Regional no Estado de São Paulo - Av. Paulista, 119 - 9º andar - CEP 01311-903 - Tel. 3179-3578 São Paulo-SP. Diretor do Departamento Regional do SESC/SP: Danilo Santos de Miranda, Superintendente Técnico-Social: Joel Naimayer Padula, Gerente de Estudos e Programas da Terceira Idade: Marcelo Antonio Salgado. COMISSÃO EDITORIAL: Antonio Arroyo (Organização e Revisão), Regina Ribeiro (Organização e Revisão), José Carlos Ferrigno (Organização e Revisão), Marcelo Antonio Salgado (Coordenação). PROJETO GRÁFICO: Eron Silva. ARTE: Cristina Miras, Cristina Tobias, Eurípedis Silva, Marilu Donadelli.

Matérias para publicação podem ser enviadas para apreciação da comissão editorial, no seguinte endereço: Revista Terceira Idade - Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade (GETI) - Av. Paulista, 119 - 9º andar CEP 01311-903 - São Paulo - SP

O TRABALHO ARTÍSTICO NA TERCEIRA IDADE: O CANTO, A DANÇA, AS ARTES PLÁSTICAS E O TEATRO
José Carlos Ferrigno 5

A PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA
Aguinaldo Neri 19

OFICINAS DE ORIENTAÇÃO E REVISÃO DO PROJETO DE VIDA
Ruth da Costa Lopes 28

IMAGENS DA VELHICE: O OLHAR ANTROPOLÓGICO
Vera Lucia Valsecchi de Almeida 35

APOSENTAR SEM ENFERRUJAR
Pierre Weil 40

APRESENTAÇÃO

O aumento da longevidade humana enquanto fenômeno mundial tem provocado o surgimento de novas preocupações e comportamentos. Os meios de comunicação têm apresentado com crescente frequência matérias relativas ao envelhecimento do corpo e da mente. Dietas alimentares, exercícios físicos, terapias alternativas, atividades culturais e de lazer, são alguns dos temas que compõem o receituário para uma velhice saudável.

Certamente a proliferação de programas de TV e de artigos de jornais ou revistas sobre essas questões é resultado do interesse cada vez maior dos brasileiros em incrementar sua qualidade de vida, já que atualmente é possível viver por mais tempo. Não há, é claro, quem possa negar a importância de se preparar para a velhice e para a aposentadoria. No entanto, tal preparo deve ser, sobretudo, emocional e intelectual para que os idosos percebam que, se, por um lado, o envelhecimento determina perdas, por outro, pode propiciar ganhos.

O idoso bem informado tem melhores condições de avaliar as recomendações veiculadas pela mídia, por quanto

há muita gente que, com pouca ciência e muita ambição do lucro fácil, lança fórmulas milagrosas de rejuvenescimento. Medicamentos disfarçados de complexos vitamínicos que prometem curas para quase todos os males de saúde ou aparelhos de ginástica que transmitem a ilusão de produzirem corpos de adolescente, são alguns dos muitos produtos enganosos oferecidos para a clientela idosa ou de meia idade.

A conscientização do idoso acerca da natureza do processo de envelhecimento é um dos mais importantes objetivos do SESC de São Paulo em suas programações voltadas para essa faixa etária. Através de cursos, palestras e debates, os fenômenos biopsicossociais dessa fase da vida são objeto de reflexão permanente.

A revista A Terceira Idade também está imbuída dessa filosofia de trabalho. Seus artigos são dirigidos tanto ao público idoso, quanto ao pessoal especializado na busca da compreensão, cada vez mais abrangente e profunda, da senescência humana.

ABRAM SZAJMAN

Presidente do Conselho Regional do SESC de São Paulo

O Trabalho Artístico na Terceira Idade: O Canto, A Dança, As Artes Plásticas e O Teatro

JOSÉ CARLOS FERRIGNO

PSICÓLOGO; GERONTÓLOGO E ASSISTENTE DA GETI - GERÊNCIA DE ESTUDOS
E PROGRAMAS DA TERCEIRA IDADE DO SESC DE SÃO PAULO.

“O objetivo do trabalho de expressão artística no SESC é muito claro: estimular o desenvolvimento de novas habilidades e de novas linguagens para a expressão de idéias e emoções, favorecendo assim o exercício da participação social”.

Há muito que as oficinas de canto, dança e teatro do Trabalho Social com Idosos desenvolvidas pelo SESC de São Paulo tornaram-se tradição. Embora realizados há mais tempo, foi principalmente a partir dos anos 80 que muitos espetáculos dessa natureza foram montados nas unidades do SESC e apresentados em Encontros Estaduais e Nacionais, que, entre outros objetivos, têm buscado incentivar a produção artística na Terceira Idade. A presente reflexão é o resultado de observações e debates com técnicos do SESC envolvidos em programações sócio-culturais para essa faixa etária.

Algumas experiências de teatro foram extremamente marcantes para o SESC, para a comunidade de idosos e também para técnicos e especialistas em Terceira Idade. A montagem que mais se popularizou foi, sem dúvida, “Memórias do Teatro de Revista”, que relembrou as famosas apresentações artísticas do Casino da Urca, na cidade do Rio de Janeiro, na década de 40. Estreando no II Encontro Nacional de Idosos, promovido pelo SESC em 1984, teve a coordenação do técnico do SESC, José Roberto Moreira. Essa experiência trazia o sabor da novidade e da ousadia e ganhou as primeiras páginas dos maiores jornais paulistas. No espetáculo, mulheres idosas dançavam com roupas sumárias, já que homenageavam as famosas vedetes do Teatro Rebolado como Virginia Lane e Mara Rúbia, além de

figuras, internacionalmente conhecidas, como Josefina Baker. Como não poderia deixar de ser, houve muita polêmica e uma produtiva reflexão acerca da sexualidade da pessoa idosa, e do seu direito de manifestá-la de alguma forma; por exemplo, através da exibição “sem vergonha” de seus corpos. Nessa discussão ética e estética sobre o “modus vivendi” ideal para os mais velhos, ocorreu no público a emergência de variadas atitudes, desde as mais conservadoras, até as mais liberais. Embora esse debate não tenha assumido proporções maiores em nossa sociedade, até porque não foi encampado pela mídia, concretamente foi esclarecedor, e até transformador para a parcela que se envolveu, ou seja, técnicos, idosos e seus familiares; exatamente porque provocou uma ruptura nos antigos e fortemente estabelecidos valores.

Outra montagem a ser destacada foi “Um Carnaval Chamado Brasil”; uma comédia musical, contando a história do Brasil, desde o seu descobrimento até o governo de Fernando Collor, com uma hora e meia de duração, e com um elenco de 70 idosos com idades que variaram de 54 a 84 anos! Essa produção, bastante elaborada e dirigida por João Albano, foi um dos pontos altos das comemorações do trigésimo aniversário da programação do SESC voltada para a Terceira Idade. Estreou no Festival Nacional de Arte e Cultura na Terceira Idade, realizado em São Paulo, em 1993; e exigiu sete meses

de intensos ensaios. Tão ou mais importante que o produto final, o processo de preparação, sem dúvida, operou uma significativa transformação de atitudes e comportamentos no elenco. Em primeiro lugar, elevou sobremaneira a auto-estima desses idosos, que se perceberam como pessoas capazes de memorizar falas, gestos, marcações de palco, passos de dança e letras de música. Em segundo, e não menos importante, propiciou o desenvolvimento de um espírito de grupo e de uma forte solidariedade. O texto bem-humorado, e crítico em relação às mazelas nacionais, contribuiu para que os participantes adquirissem maior consciência social e política, através dos debates com o elenco, durante a fase inicial dos ensaios. Claro está que, em alguma medida, a apresentação propiciou, também ao público, uma reflexão sobre a realidade social brasileira.

O Centro de Produção Teatral (CPT) do SESC, coerentemente com sua preocupação com a inovação do teatro brasileiro, produziu em 1985 uma interessante experiência com um grupo da Terceira Idade: a montagem da peça “Os Anjos”, resultado de um texto criado coletivamente. Segundo Antunes Filho, diretor do CPT, “tratava-se de por em ação um programa experimental que para nós era fundamental: tentar mostrar que as pessoas da chamada Terceira Idade ainda têm muito para dar; são pessoas muito criativas e que têm o direito de

se expressar artisticamente. No caso de “Os Anjos”, o curso do CPT, que resultou nesse espetáculo, não tinha a pretensão de formar profissionais, mas, tão somente, proporcionar condições de integração entre os participantes e propiciar-lhes os meios para produzir um trabalho útil e criativo. Mesmo assim, a montagem, dirigida por Luis Henrique, obteve um nível de qualidade acima de qualquer expectativa, e com a participação de 23 atores estreantes com a idade média de 60 anos” (1).

Na área de dança, devemos mencionar o trabalho competente e criativo do técnico do SESC, Paulo Damasceno, que montou e apresentou, em vários Encontros Estaduais e Nacionais de Idosos, inúmeras coreografias de grande beleza e impacto visual, demonstrando, assim, que é possível a produção de espetáculos de boa qualidade, protagonizados por pessoas leigas e da Terceira Idade, desde que dirigidos com competência e dedicação.

Poderíamos enumerar várias outras experiências de trabalho artístico, desenvolvidas com idosos, durante os últimos 20 anos, nas diversas unidades do SESC da Capital e do Interior de São Paulo. Todavia, por limitação de espaço, citamos apenas aquelas que adquiriram maior visibilidade na comunidade.

Gostaríamos, ainda, de fazer referência às montagens de Terezinha Bertolini, uma idosa frequentadora das programações do SESC. Após participar,

como atriz, de algumas oficinas de teatro, como aquela que resultou no espetáculo "Um Carnaval Chamado Brasil", resolveu dirigir seu próprio grupo de teatro de idosos. Para isso, contou com o apoio do SESC. Foram produzidas duas montagens: "Madame Aurora e Suas Meninas", de sua autoria, e a peça "A Bruxinha Que Era Boa", de Maria Clara Machado; esta última, dirigida ao público infantil. Não somente pelo sucesso obtido com esses trabalhos, mas principalmente pela proeza, realizada por essa mulher, de motivar e mobilizar seu elenco e o próprio SESC, quisemos citá-la como exemplo de competência na Terceira Idade.

O objetivo do trabalho teatral no SESC com a Terceira Idade é muito claro: estimular o desenvolvimento de novas habilidades e de novas linguagens para a expressão de idéias e emoções, favorecendo assim o exercício da participação social.

Para ampliarmos nossa compreensão sobre as finalidades desse tipo de teatro, transcrevemos a seguir os treze objetivos do teatro aplicado à educação, formulados por Luiza Barreto Leite (2); e que, em razão de sua natureza pedagógica, aproximam-se daqueles que buscamos.

1-Conscientização e aprimoramento da percepção sensorial, da imaginação e da criatividade. Partindo-se do princípio de que toda pessoa tem um potencial perceptivo, imaginativo e criativo não suficientemente explorado (às vezes, até

tolhido), o teatro na escola (ou no SESC, diríamos nós) visa explorar e desenvolver tal potencialidade. Por isso, um de seus objetivos específicos é o desenvolvimento da acuidade perceptiva, básica para o estímulo à imaginação, e caracterizando-se como uma reordenação das experiências e imagens, transformáveis em novas idéias.

2- Desenvolvimento da expressão e da comunicação. A conscientização e o aprimoramento da percepção sensorial, da imaginação e da criatividade possibilitam uma expressividade crescente, que, num determinado momento, requisita uma comunicação mais eficiente e mais facilmente atingível pelos exercícios dramáticos. Apesar da atual tendência, de exagerar o valor da expressão corporal em detrimento da oral, acreditamos que, em nosso estágio cultural, a palavra é ainda o principal instrumento de dar e receber uma idéia. O teatro é um instrumento adequado para o desenvolvimento da comunicação verbal, oral ou escrita, sem prejuízo das outras; pois o teatro é, na verdade, a expressão do ser humano como um todo.

3- Controle das emoções. A vivência no "como se" de sentimentos de medo, ansiedade, alegria etc, faz com que estas emoções sejam, simbolicamente, enfrentadas durante os exercícios; havendo, posteriormente, uma natural transferência para as situações reais.

4- Desenvolvimento do pensamento reflexivo e crítico. Os exercícios dramáticos requisitam a utilização e o desenvolvimento da capacidade de resolver problemas (conflitos), o que resulta no crescimento da habilidade de fazer opções conscientes.

5- Integração de conhecimentos. O trabalho em exercícios de Teatro Aplicado à Educação implica, normalmente, uma utilização de conhecimentos e de experiências anteriormente adquiridos, de modo a se conseguir uma melhor comunicação de uma determinada proposição dada no exercício.

6- Desenvolvimento de um comportamento organizado. Sendo o teatro uma atividade grupal, não pode permitir o individualismo exacerbado; pois, para que o resultado saia satisfatório para todos, o sentido de grupo deve prevalecer.

7- Desenvolvimento da participação e da iniciativa. As inúmeras e variadas possibilidades de participação em experiências dramáticas, que requerem sempre a participação de todos e sua contribuição, possibilitam o desenvolvimento destas capacidades.

8- Desenvolvimento de um comportamento responsável. Os exercícios dramáticos requisitam constantes pesquisas da natureza e do conhecimento mais

amplo do verdadeiro significado da vida humana; o que acarreta o sentimento de humanidade, que implica em responsabilidade consigo mesmo e com os outros.

9- Desenvolvimento da sensibilidade estética e da orientação ao lazer. Além dos exercícios, os alunos podem desenvolver o hábito de assistir a espetáculos teatrais, conduzindo-os a uma apreciação estética, mais evoluída e consciente, e a hábitos de lazer, mais satisfatórios.

10- Conhecimento de História do Teatro. O estudo aplicado dessa matéria é um instrumento vivo e interessante para a aquisição de conhecimentos sobre culturas diferentes e para atingir-se uma melhor perspectiva histórica.

11- Exploração de aptidões e informações profissionais. Sendo uma atividade essencialmente grupal, que requer diferentes tipos de participação (como ator, iluminador, sonoplasta etc), permite que seus participantes descubram aptidões, a serem desenvolvidas posteriormente.

12- Desenvolvimento da psicomotricidade. A busca da boa expressão e da comunicação, através dos exercícios, revela e incentiva a utilização controlada dos movimentos corporais, que devem ser compreendidos em interação com o meio ambiente.

13- Ajustamento individual e social. Através de consecutivas vivências de papéis, o aluno consegue distinguir com mais facilidade a fantasia da realidade, o pensamento nas palavras e nos gestos, conhecer a si próprio e aos outros, separar a imaginação do real, desoprimir o real pela imaginação e desbloquear a personalidade.

Embora as considerações acima refiram-se a um trabalho teatral, aplicado a crianças e adolescentes no contexto da escola formal, acreditamos que possa também servir a uma proposta de atuação com adultos jovens e idosos, dentro da perspectiva da Educação Permanente. Esta postula a necessidade de uma permanente atualização de conhecimentos, cada vez mais importante em uma sociedade de mudanças aceleradas. Tal estratégia se coloca como imperiosa para o público mais velho; exatamente porque essa população cresceu em um mundo de transformações mais lentas e previsíveis; e também porque os preconceitos que atingem essa geração, infelizmente, podem levá-la ao isolamento social.

Em relação aos objetivos desse trabalho é interessante, também, conhecer o ponto de vista do artista de teatro, que atua como educador e desenvolvendo cursos e oficinas. Para isso, citamos as considerações de Gabriela Rabelo (3): "...em nossos cursos, lidamos com a linguagem teatral, mas com um objetivo

diferente daquele que temos como meta na realização de um espetáculo. Neste nos interessa o produto acabado: tal ator ou atriz não funciona, terá sido um erro de escalação? Com dor ou sem dor, troca-se o ator ou a atriz. Ou malha-se impiedosamente em cima dele/dela (com seu consentimento e colaboração) para poder obter um resultado minimamente satisfatório? O que está interessando a todos, sobretudo no período de ensaio, é que o espetáculo saia bom. No teatro somos artistas. Nosso compromisso é com a obra de arte. E nos cursos? O que fazemos se um aluno gagueja, se morre de vergonha de se expor embora tenha muita vontade disto? Nós o substituímos, o trocamos por outro mais desinibido? De jeito nenhum; mesmo que a apresentação final do trabalho saia menos brilhante. Afinal não é ela que interessa. A apresentação final está a serviço do aluno. O importante aqui é que o aluno fale, que se apodere de sua voz e de sua fala, que vença as barreiras que ele quer vencer: não por nós, não pelo espetáculo, mas por ele próprio, aluno. Porque ele quer e nós queremos juntos. Sua vitória é a nossa vitória; é a vitória de todo o grupo envolvido naquele processo. Esta é a razão de ser do trabalho. Neste caso, somos educadores..."

Nesse depoimento percebemos claramente a preocupação com a formação e a realização do aluno. É importante compreender também que, apesar de estarmos

atuando em área artística, o trabalho é amador. Amador, não em um sentido pejorativo, mas apenas como trabalho não profissional, isto é, não remunerado e, tampouco, profissionalizante. Por isso, devemos refletir sobre as características, a metodologia e os objetivos do teatro amador de modo geral, independentemente da faixa etária de seus participantes. Aliás, cabem questões, por exemplo, sobre como se dá, ou como deveria se dar o teatro amador para adolescentes ou colegiais. Num segundo momento devemos buscar a especificidade (se houver) dessa modalidade de trabalho para adultos mais velhos. Tal raciocínio pode ser estendido à dança, à música, às artes plásticas e a outras formas de expressão artística.

Nossas experiências têm mostrado que o trabalho artístico é muito rico para despertar o potencial das pessoas idosas, e que, efetivamente, consegue transformá-las em seres mais felizes, porque mais auto-confiantes. No entanto, algumas armadilhas podem surgir durante a fase de preparação dessas atividades.

O trabalho artístico tende a mexer intensamente com as emoções de seus participantes e com a vaidade das pessoas. No entanto podem ocorrer distorções, como atitudes individualistas de uns em relação aos outros. Não é raro depararmos com idosos que vêem nas apresentações artísticas somente uma oportunidade para se exhibir e receber aplausos e elogios. Não conseguem perceber a importância

do processo de preparação do espetáculo, que também é, ou deveria ser, uma preparação intelectual e emocional do participante. Tais atitudes imaturas podem ser, parcialmente, explicadas pelas carências afetivas, vivenciadas por muitos idosos ao longo de suas vidas e, principalmente, durante o próprio período da velhice.

Todavia, frente a essas situações a atuação ou a omissão do técnico é decisiva. Ele tanto pode compactuar com o idoso em suas reações imaturas, ou mostrar a ele que o trabalho é uma construção coletiva; onde, portanto, não cabem privilégios de espécie alguma, já que fatos desse tipo desvirtuam os objetivos do trabalho e comprometem o resultado final.

É comum que a direção dos ensaios não fique a cargo do coordenador geral da programação das atividades para a Terceira Idade ou de algum outro técnico mais experiente, e sim de um instrutor de atividades, recém-formado e novo na instituição. Frequentemente, essa tarefa cabe a um profissional terceirizado, e que não tem a vivência da cultura da entidade em questão. Claro está que o coordenador, na maioria das vezes, não tem formação na área artística; tampouco na área especificamente teatral. Aliás, ele nem tem obrigação de tê-la, já que as áreas de programação cultural são muitas, e esse coordenador não pode “especializar-se” em tudo. No entanto, é recomendável que ele acompanhe, de muito perto, a preparação do trabalho

artístico, e dê suporte às relações entre os idosos, destes com o monitor da oficina, e de todos esses elementos em relação à instituição, garantindo a compreensão de todos em relação aos objetivos da atividade. Seu papel deve ser o de facilitador de todas essas relações.

Sem perder de vista que esse trabalho é mais social que artístico, outra questão complexa, e a ser enfrentada, é aquela que diz respeito à qualidade do produto de uma oficina de canto, dança ou teatro. Se, por um lado, o trabalho é amador, por isso mesmo, não se deve ter em relação a ele a expectativa que se tem em relação a um espetáculo profissional; por outro lado, mesmo sendo amador, deve ter um mínimo de qualidade estética para ser apreciado, de modo a ser aplaudido por seus próprios méritos e não para agradar ou reconhecer “o esforço dos velhinhos”; expressão infeliz, e frequente entre espectadores.

Esse produto final tem as mesmas possibilidades de apuro técnico que um trabalho semelhante, executado por pessoas mais jovens. O que está em jogo é a natureza do trabalho, ou seja, se é amador ou profissional, e não a idade dos participantes. A rigor, um trabalho artístico amador pode suplantá-lo, qualitativamente, um trabalho profissional, desde que conte com suficientes recursos técnicos e materiais.

Um trabalhador social, alerta a essas questões, preserva não somente a

sua imagem e a da instituição em que trabalha, mas, principalmente, a do próprio idoso. Dessa forma evitamos que ele fique exposto a situações constrangedoras, que acabam por prejudicar sua imagem e reforçar os preconceitos relativos à velhice.

Em relação às artes plásticas, na área da Terceira Idade, o SESC também formou uma tradição de oficinas e exposições. Neste caso, o esforço do técnico também deve ser o de enfatizar a importância do processo de criação, através da qual pode se dar uma transformação interior. Evidentemente, os participantes anseiam pela possibilidade de mostrar a seus pares, amigos, familiares, o produto de seu trabalho. Também aqui, o técnico deve refletir sobre a questão do estético, dentro daquilo que pode se esperar de um trabalho realizado por pessoas leigas, independentemente de sua idade cronológica.

Em relação à clientela Idosa cabe, aqui, uma observação muito importante: sem dúvida, o envelhecimento físico resulta em uma série de alterações anátomo-fisiológicas que não podemos desconsiderar. À medida em que as pessoas vão envelhecendo, intensificam-se os processos que ocasionam diminuição de força muscular, de destreza motora, de acuidade visual e auditiva, entre outros fenômenos.

Embora saibamos que a intensidade dessas mudanças variem muito de um indivíduo para outro, é importante

reconhecer as limitações de movimentos corporais e as dificuldades, daí decorrentes, para a execução de coreografias mais complexas, por exemplo. Na preparação de um espetáculo de dança, o profissional, atento e informado sobre as características da clientela idosa, poderá e deverá encontrar soluções técnicas que não comprometam a qualidade de sua produção. Para isso, a sensibilidade e a competência do professor são fundamentais. Como prova de que adaptações dessa natureza são possíveis, lembramos o trabalho "Las Tangueras", dirigido por Simone Engbruch, técnica do SESC, e apresentado no Encontro Estadual de Idosos, na cidade de Santos, no ano de 1995. Como sabemos, os passos do tango são bastante complicados; mas, graças a um sistema eficiente de marcações, o elenco, formado de senhoras com mais de 60 anos, teve uma performance muito boa.

Outro ponto importante a considerar é o desempenho. A qualidade das realizações, em qualquer idade, é mediada por fatores motivacionais. Vistas com certo descrédito social, as pessoas idosas acabam, muitas vezes, se convencendo de que são incapazes para uma série de tarefas; para as quais, na verdade, têm muita competência. A psicologia estabeleceu, com bastante precisão, a correlação entre baixa auto-estima e baixa produtividade, típicas de posturas depressivas frente ao mundo e a si próprio. Como decorrên-

cia, verificamos que muitos idosos nem suspeitam do que são capazes; por isso têm agradáveis surpresas quando se experimentam em oficinas de expressão artística. Ao mesmo tempo surpreendem também familiares e amigos.

Uma questão, sempre pertinente, é aquela que diz respeito ao grau de participação do próprio idoso no planejamento e na implantação de um trabalho de expressão artística. Obviamente, a motivação dos participantes será mais elevada, se tiverem a oportunidade de discutir desde a concepção de um espetáculo ou de uma exposição, até a sua realização. Assim fazendo, contribuimos para que o processo seja muito mais rico em termos da aprendizagem dos conteúdos das oficinas e da consequente, e sempre benéfica, transformação de valores e atitudes do aluno.

Outra questão importante está relacionada ao processo de arregimentação e seleção dos participantes de uma oficina artística. É claro que, se selecionarmos os mais habilidosos neste ou naquele tipo de atividade, teremos um produto final de melhor qualidade. Todavia, experiências demonstram que é possível, num trabalho artístico com grupo de idosos, distribuir papéis e funções mais compatíveis com as possibilidades de cada um, sem prejuízo para a qualidade da apresentação. Mesmo porque, não podemos perder de vista o caráter social deste tipo de intervenção, dando oportunidade, a todos que se

interessam, de participar dessas oficinas de criatividade.

Em relação às oficinas teatrais para idosos percebemos uma tendência, dentro e fora do SESC, de se dar preferência ao gênero comédia. Para alguns técnicos o drama, enquanto gênero teatral, não agrada ao elenco mais velho e, tampouco, ao público dessa faixa etária. Não haveria aqui um equívoco? Pois, se aceitarmos tal preferência, corremos o risco de incentivarmos o diversionismo ou o escapismo de questões mais “tristes”, porque não devemos falar sobre coisas desagradáveis. No dia-a-dia de trabalho com pessoas idosas, não é difícil constatar que uma significativa parcela desse público prefere envolver-se com atividades, que levem mais à descontração do que à reflexão. Argumentam que aproveitar a vida é desenvolver atividades alegres. Tal postura é compreensível se considerarmos que essas pessoas são merecedoras de um período de vida mais tranquilo do que aquele em que estiveram envolvidas com grandes responsabilidades familiares e profissionais. Todos sabemos da importância dos momentos sérios, em que somos levados a um processo de introspecção, e através do qual podemos melhor avaliar nossas idéias e sentimentos, sempre na perspectiva de um amadurecimento pessoal. Esses momentos, ao contrário do que possam aparentar, tendem a beneficiar o idoso em relação a sua adaptabilidade social. Frequentemente,

aqueles que temem “atividades sérias” são aqueles que vivem um momento de maior fragilidade emocional. Nesse caso, sem dúvida, é necessário que busquem superar as dificuldades, dentro e fora do teatro. Aos técnicos e especialistas cabe ajudá-los a descobrir as formas mais eficientes de combate à depressão e aos distúrbios psíquicos. Concluindo este ítem, é bom lembrar que a comédia ou a sátira, ao usar da ironia, pode cumprir o duplo papel de divertir e conscientizar, como atestam inúmeras experiências desenvolvidas pelo SESC. Portanto, nada contra a comédia, muito pelo contrário; rir é muito saudável!

Evidentemente, o trabalho com oficinas de atividades artísticas irá exigir instalações e equipamentos adequados. Nunca é demais lembrar que, na ausência de condições ideais, tanto os técnicos quanto o próprio grupo de idosos podem usar sua criatividade na busca de soluções. O importante é que sejam garantidas aos idosos condições dignas de trabalho. Como, em geral, as instituições culturais atendem diversos públicos, o pessoal da Terceira Idade deve dividir esses espaços democraticamente com outras gerações; por outro lado, devem ser respeitados nos horários em que estiverem ocupando esses mesmos espaços.

Os técnicos que trabalham com idosos, dentro de uma determinada instituição, podem e devem discutir sua ação com os próprios idosos, com os técnicos

de outras áreas de programação e com a direção da unidade operacional em que trabalham; assim fazendo, enriquecem sobremaneira suas produções.

Enfim, é imprescindível aprofundar um processo de reflexão sobre a ética e a estética de um trabalho artístico junto a pessoas leigas da 3ª idade, dentro de um programa que não pode, em hipótese alguma, esquecer suas características de trabalho social.

A seguir, uma sugestão de roteiro de reflexão aos técnicos da Terceira Idade:

- Quais são ou quais deveriam ser os objetivos do trabalho artístico com idosos em instituições sócio-culturais?

- Qual é ou qual deveria ser o grau de participação dos próprios idosos no planejamento e implantação de uma oficina de atividade artística?

- Quais são os critérios de escolha de temas, estilos ou gêneros artísticos? Por exemplo, em relação ao teatro: drama ou comédia? Por quê?

- Quais os critérios de escolha (se houver ou quando houver) dos idosos que farão parte da oficina? Nesse sentido, como conciliar a necessidade de se "alcançar uma boa qualidade", através da nucleação de pessoas mais habilidosas, com a essência do nosso trabalho, que é seu caráter social de dar chance a todos?

- Quais as condições mínimas, exigidas em relação a espaços físicos e equipamentos em geral, para a realização de trabalho artístico tanto na fase de preparação, quanto na de apresentação?

- Qual deve ser a postura e o grau de envolvimento da equipe de programação da instituição e da própria direção, em relação a esse tipo de atividade?

- Quais questões e problemas, mais frequentes e importantes, surgem desse tipo de experiência no dia-dia de trabalho? Que encaminhamentos dar a eles?

As respostas a essas e outras questões devem ser buscadas, principalmente na fase de planejamento das atividades, e sempre revistas ao longo do processo de intervenção.

Referências Bibliográficas

1- Teatro Sesc Anchieta - publicação do SESC de São Paulo, 1989, p.120.

2- LEITE, Luiza Barreto - O Teatro na Educação Artística, Rio de Janeiro, Ed. Achiamé, 2ª edição, 1980, p. 9-10.

3- RABELO, Gabriela - Teatro e Educação, artigo publicado na Revista de Teatro, Rio de Janeiro, ano 72, nº 501, julho de 1997, p.17-18.

A Preparação para a Aposentadoria

AGUINALDO NERI

PSICÓLOGO; MESTRE EM ADMINISTRAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS; CONSULTOR DE EMPRESA
NA ÁREA DE RH; PROFESSOR DA PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS;
DOCENTE EM PROJETOS ESPECIAIS NA FEA/USP.

“...ao sair com a auto-estima em baixa, é difícil o engajamento
do aposentado em um processo de desenvolvimento contínuo”.

Trabalho com pessoas que ainda estão engajadas no trabalho, mas que passarão por uma transição delicada. Nesses anos, percebi que a trajetória de um ser humano, na relação com o trabalho, passa pelas etapas de envolvimento com a aprendizagem. Com a idade as pessoas adquirem mais competência. No entanto, tenho notado que os que participam de programas de preparação para a aposentadoria têm uma característica muito forte: estão numa fase de decadência pessoal e de auto-imagem. Por quê? São características típicas do desenvolvimento? Não. Sou adepto da teoria do prof. Baltes, de que o desenvolvimento é um processo de substituição, de “equilibração” entre perdas e ganhos. Perco algumas capacidades, mas desenvolvo outras. Acredito piamente nisso.

Por que essas pessoas ficam assim em um estado de degradação pessoal? Algumas pessoas me dizem: “Aguinaldo, eu sei que a sexualidade funciona nessa época, mas tenho tão baixa auto-estima que não adianta me explicar essas coisas. Preciso é me recuperar na minha relação com o trabalho”. Aprendi que o trabalho e o amor são os dois grandes motores. Aquele trabalhador ou trabalhadora, que chega em casa tendo o que falar, tem uma série de características próprias para se relacionar melhor com a esposa, com o filho; isto é, tem assunto, vai ser melhor companheiro, melhor colega de jogo etc. Noto que as pessoas são submetidas a

um processo sutil de afastamento das organizações e das empresas em geral; e esse processo é brutal. Recuperar com palestras e apresentações as pessoas com baixa auto-estima, por uma relação inadequada com o trabalho, é uma tarefa difícil. Acredito que, se eu ajudasse essas pessoas a enfrentar uma transição para a aposentadoria, desenvolvendo com elas relações saudáveis de trabalho, que não fossem necessariamente de emprego, mas sim de qualquer atividade social em que elas pudessem se realizar, conseguiria melhores resultados.

Tal constatação me sensibilizou bastante. Tanto que hoje é difícil participar de projetos que não comecem um ou, às vezes, dois anos antes de uma decisão de aposentadoria. É o tempo que proponho, de reconstrução na relação com o trabalho, para que as pessoas possam sair em alta do trabalho. Essa foi uma importante constatação. Na pesquisa recente da minha tese, fiz perguntas muito simples a profissionais de treinamento das empresas da região de Campinas, como: “Na sua empresa quando uma pessoa é considerada velha? Com que idade vocês acham que uma pessoa é considerada velha pela área de treinamento?”. Segundo eles, a partir dos 40. Quando considero que alguém, aos 45 anos de idade, já é velho na minha empresa, o que acontece? Ele começa a ser afastado dos treinamentos. Ora, a realidade acaba dando sustentação pseudo-científica ao

fato de que o trabalhador é desatualizado. É desatualizado porque não participa de treinamentos. Sem dúvida, aos 45 ele acaba se tornando resistente a mudanças. Ora, até eu seria resistente nessas condições. Todo ser humano, quando não vê uma saída saudável, se agarra a qualquer coisa que flutue naquele lamaçal da mudança, naquela dificuldade. Todos nós seríamos resistentes a mudanças, se não tivéssemos alternativas de crescimento e de desenvolvimento pessoal em determinada empresa.

Tenho apontado para as empresas uma série de fatores que acabam potencializando, de forma negativa, os processos de amadurecimento e de envelhecimento. Do ponto de vista cultural, por exemplo, um gerente considerado “bonzinho” diz: “Como você está prestes a se aposentar, vou afastá-lo daquele projeto que está com você há muito tempo, porque esse projeto é muito exigente. Você já não agüenta mais essas pressões”. Pseudociência, preconceito puro, justificando rituais de afastamento. Nós podemos ler nas organizações as mensagens sutis, porém poderosas, que afetam a auto-estima dessas pessoas. Percebemos que, ao sair com a auto-estima em baixa, é difícil o engajamento do aposentado em um processo de desenvolvimento contínuo.

Outro problema que procuro estudar é o do desenvolvimento do funcionário. Desenvolver pessoas em

todas as etapas da relação funcional é um alto negócio para a empresa. É muito interessante para ela administrar o processo de renovação funcional, não para que uns fiquem menos capazes do que outros, mas porque existe um fluxo normal demográfico que as empresas precisam acompanhar. Por exemplo, em minha pesquisa, algumas empresas de Campinas pela primeira vez perceberam que mais de 40% dos funcionários atuais tinham mais de 40 anos. Elas nunca se perguntaram qual era a distribuição etária de seus próprios funcionários. Diziam sempre: “Nossa empresa é jovem”. Ao que eu retrucava: “Que beleza, vocês estão revolucionando o conceito de jovem”. Eu percebia que elas davam uma mensagem sem ter conhecimento real da sua própria distribuição etária.

As empresas têm responsabilidades sociais. Estou desenvolvendo um projeto em uma empresa chamada Champignon, na cidade de Mogi-Guaçu. De repente ela descobriu que até o ano 2.000 vai conviver com quase 400 pessoas em fase de aposentadoria. Pensem nesse número de trabalhadores voltando para a comunidade de uma cidade pequena. É um impacto social muito grande. Isso precisa ser visto, porque hoje as empresas são muito sensíveis à sua imagem na comunidade. Estou afirmando aqui como técnico; e é como eu trabalho com os empresários. Estes não agem por benevolência; mas também devem

ter consciência de sua responsabilidade social.

A preservação de “know how” é um argumento fabuloso. Parte da nossa geração guarda conhecimentos na cabeça. A tecnologia das empresas hoje não está escrita; está na cabeça, na história das pessoas. As empresas sabem que, se não preservarem sua cultura, se não permitirem um processo harmônico de afastamento e desenvolvimento de pessoal, perdem esse “know how”. Sou romântico; mas não quero ser ingênuo ao entrar nesses projetos de preparação para a aposentadoria.

Penso que deve haver uma preocupação com o crescimento pessoal sem discriminação à maturidade. Hoje as empresas percebem que um trabalhador pode ser contributivo por todo o tempo, não precisa ter aqueles quatro, cinco ou seis anos em que a curva de contribuição decresce. Esse trabalhador contributivo o tempo inteiro é um modelo, porque nas empresas a modelação funciona e muito. É o tal do “efeito Orloff”: o novo funcionário olha à sua volta e vê como os mais antigos são tratados. Ele já começa a estabelecer uma relação de pouca confiança com aquela cultura organizacional. Eu entro nesse meio e trabalho, inclusive, os aspectos culturais. Cansei de ser chamado pelas empresas para fazer palestras sobre o amadurecimento. Como me preparo? Leio a revista dessas empresas e vejo as piadinhas da última página. Em geral,

são relacionadas à potência sexual dos homens, sempre jocosas e agressivas aos mais velhos. Ou seja, mensagens dúbias que devem ser apontadas para as empresas. Destaco essa vantagem para as empresas, a fim de estabelecer uma relação de maior garantia com esse trabalho.

Projetos como esses, de dois anos, não podem ser suspensos; não podem ser abreviados. Estamos mexendo com vidas. Não é um treinamento empresarial que, se suspenso, não faz nenhuma diferença. São projetos de vida. Destaco para os funcionários também essas vantagens. O mais difícil é alertá-los para o caráter inevitável da maturidade. Faço perguntas do tipo: “O que você está fazendo para se preparar para a fase de maturidade?”. A resposta é: “Mas quem, eu?”. A idéia de muitos é que são imunes a esse processo. As maiores dificuldades são aquelas representadas por pessoas que dizem: “Mas estou sendo pego de surpresa”. Aí, eu falo: “Se você tem certidão de nascimento, um calendário e o contrato de trabalho, como é que vai ser pego de surpresa?” Entendo, é claro, que são processos naturais de resistência. Uma maneira dessas pessoas se envolverem com o processo individual de amadurecimento é enfrentando a realidade. Só olham para o espelho o suficiente para ver o cabelo; mas não olham nada além do cabelo e da roupa.

Viver esse momento com tranquilidade é outro ponto difícil. Nossa

cultura ensinou que a aposentadoria é uma parede. Então a forma de pensar e de projetar-se para o futuro não passa dessa parede. Nós também temos essa dificuldade de mostrar para as pessoas que é uma fase da vida. Percebemos que quem tem um projeto de vida, que ultrapassa a época da aposentadoria, vive com mais tranquilidade. Eu consigo ver adiante. Aquelas pessoas que conseguem ver apenas até a aposentadoria são muito mais angustiadas, muito mais ansiosas; e aí sim, entram num mundo de surpresas.

Por último, é importante investir em habilidades para a própria vida. Eles passaram anos, décadas, sendo envolvidos pela empresa; aprenderam a pensar como aquela empresa, a falar “eu sou a empresa” etc. É preciso ajudar a “desenvolver” essas pessoas. É um processo de desenvolvimento oposto ao que eles tiveram até hoje. Temos que ser objetivos: “vamos planejar sua própria vida. Até hoje você planejou essa empresa para ter lucro, para crescer etc. Vamos usar esse “know how” para a sua própria vida”. Essa é outra dificuldade frequente, que ocorre nesses trabalhos.

Uma visão ampla do programa: o primeiro passo é atualizar informações essenciais em relação ao amadurecimento. Do ponto de vista legal, por exemplo, uma das primeiras atividades é trabalhar a noção de direitos. Essas pessoas aprendem muito sobre seus deveres como funcionários; por isso, é necessário passar

para elas quais são seus direitos, para que sejam as primeiras a reivindicá-los. Muitas vezes, o nosso programa causa até revoluções internas. Na hora de se discutir, por exemplo, a assistência médica, elas percebem que nunca se interessaram por isso; passaram décadas se preocupando com a assistência médica apenas enquanto funcionários, e se esqueceram de trabalhar a assistência médica depois de aposentadas. Isso é algo importante que também precisa ser trabalhado. Essas informações são indispensáveis para que comecem a ter vocabulário e repertório para discutir sobre esses temas.

O segundo tema é auxiliar no processo de autoconhecimento. Parto do seguinte princípio: não criar uma postura que os funcionários não conhecem. As empresas hoje estão investindo muito em desenvolvimento. Os trabalhadores desenvolveram habilidades voltadas para as características da empresa. Ora, se alguém quiser se posicionar no mercado com qualquer outra atividade e política, assistencial ou comercial, precisa se conhecer, e muito. Durante anos, a empresa diz: “Você precisa aprender isso”; e ele aprende. Com essa transição, de repente, o empregado descobre que precisa aprender coisas independentemente da empresa.

O trabalho, portanto, consiste em ajudar as pessoas a se conhecerem sem modelos prontos. Existem os mitos, os modelos de envelhecimento. Conheço

muitas histórias: histórias que dão certo e histórias que não dão certo. Alguns executivos, preocupados com a vitalidade e outras coisas, acham que é uma idéia brilhante se separar da mulher e se casar com uma bem mais nova; ter um filho com a nova parceira para mostrar a todo mundo que são potentes. Na primeira visita a um shopping encontram um amigo, que diz: "Eu não sabia que você já era avô!"

Outros compram motos bem incrementadas, já que têm dinheiro. Ou assumem atitudes de esporte violento, radical e outras demonstrações de virilidade, que nem sempre são compatíveis com a sua faixa de idade. Nesses casos, também procuramos sensibilizá-los para os processos naturais de amadurecimento, principalmente, na linha de perdas e ganhos. A cultura valoriza as perdas; é por isso que eles buscam coisas perdidas. Procuro valorizar os ganhos para que possam substituir atividades e buscar satisfação na nova postura dos toques, da sutileza em todas as direções. Trabalho a percepção da perda de algumas capacidades como, por exemplo, as intelectuais. Perdemos o "hardware", aquela inteligência mais rápida, de maior memorização; mas podemos desenvolver a inteligência estratégica, a fluida. Trabalho com exemplos como, no futebol, o do Gérson, chamado canhotinha de ouro; quando ele diminuiu a capacidade de correr, desenvolveu a visão estratégica do jogo. Ele não precisava correr, tinha

inteligência e colocava a bola na frente do gol para alguém marcar. Mostro que as pessoas vão se desenvolvendo e passam a apostar nos ganhos. Esse é o choque contra a cultura que valoriza as perdas; por isso, ajudo as pessoas a descobrirem os ganhos pessoais do processo de amadurecimento.

Como desenvolver habilidades e posturas para essa nova etapa? Por exemplo, aprender a negociar uma situação nova. Isso é importante nessa fase da vida, depois que a pessoa passou 25, 30 anos numa determinada situação e, de repente, se encontra em outra situação que exige sua participação. É claro que é necessário treinar a percepção interpessoal e a habilidade de negociação diante de novos papéis. Isso exige flexibilização, a capacidade de perceber o novo ambiente e empatizar.

Fornecer orientações para o uso do capital pessoal: os conhecimentos que foram adquiridos e que são muito ricos. Muitas vezes, o trabalhador não sabe o valor do capital educacional que já tem. E esse capital educacional não é representado por diplomas, mas por vivências, por habilidades desenvolvidas e pela capacidade de realização.

Por último, no final do projeto, os interesses comuns já estão definidos. Então, oriento essas pessoas a desenvolverem a convivência, a discussão e o trabalho em grupos. Os grupos têm uma vida sem definição e sem acompanhamento da em-

presa. De repente, um grupo desses tem interesse por atividades sociais. Vi grupos, por exemplo, que participam da administração de entidades sociais. Pensem no valor que tem um administrador financeiro para uma pequena associação, que tem dificuldade tanto de gerar dinheiro como de usar o dinheiro. Ele tem um “know how” fantástico que, evidentemente, vai ser muito valorizado.

Alguns grupos vão por essa linha; outros optam pelo lazer; outros já pensam em abrir negócios, transformando-se em pequenos empresários. Mas não considero, por exemplo, que o bom é abrir uma empresa. Isso seria uma violência de minha parte. Para quem quiser ser avô, transmito o pouco que sei. Depende muito de cada tipo de interesse.

Para encerrar, destaco algumas coisas importantes dessa abordagem. Primeiro, ela está fundamentada em dois pilares: o trabalho e o amor, que são os dois grandes motores. O trabalho, que estou considerando, não é mais uma relação empregatícia. Hoje, está surgindo um número infinito de formas para se continuar sendo produtivo, utilizando e aumentando esse potencial; e inclusive de uma forma digna, interessante e criativa; nichos de maneiras que possibilitam o desenvolvimento de serviços sem competir com a nova geração, mas utilizando o capital profissional e pessoal acumulado. Além disso, há um outro aspecto muito importante, que é o de se sentir ainda útil, o contentamento

de ter uma atividade, a alegria de voltar para casa, ter o que contar e o do que se orgulhar. Isso facilita o relacionamento com a família, o relacionamento sexual, porque se tem auto-estima e realização pessoal. Nos outros relacionamentos sociais ser uma pessoa interessante, que tem assunto para manter uma conversa e não apenas aquele papo de aposentado etc.

Qual é o ponto fraco dessa experiência? A formação dos técnicos de recursos humanos. Essa é a maior dificuldade. Eles desconhecem o que estão falando e com quem estão trabalhando; têm visões muito preconceituosas, inclusive sobre essa faixa de idade. Nosso trabalho não é tanto com os aposentados; é mais com a estrutura de recursos humanos da empresa; o que é um absurdo, mas essa é a verdade.

Oficinas de Orientação e Revisão do Projeto de Vida

RUTH DA COSTA LOPES

PSICÓLOGA; DOCENTE DO DEPTO DE PSICOLOGIA SOCIAL DA PUC-SP; PESQUISADORA DO
NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS DO ENVELHECIMENTO - NEPE, DA PUC-SP.

“Despertar e reforçar a sensibilização para a elaboração de um novo projeto de vida, de uma estruturação do tempo ocioso, de uma determinação do espaço político e social implica um olhar para o futuro, que nunca está isolado de um olhar para o passado”.

O objeto deste artigo é o Núcleo de Estudos e Pesquisas do Envelhecimento da PUC. Inicialmente quero fazer uma retrospectiva da proposta deste trabalho. O Núcleo vem desenvolvendo uma série de atividades fora e dentro da universidade. Dentro da universidade damos grande ênfase à pesquisa. Como resultado dessa preocupação implantamos, a partir de 1997, o curso de pós-graduação em Gerontologia. Uma vitória não só nossa, mas de todos nós, que temos desenvolvido trabalhos na área do envelhecimento.

Fora da universidade, temos os estágios acadêmicos dos alunos, os intercâmbios universitários, os diferentes convênios, como os que realizamos com o Sesc, além dos serviços que a universidade abre para o público em geral. É do olhar para esses serviços que nasceu a proposta das oficinas. Junto à Clínica Psicológica, por exemplo, temos o serviço de atendimento psicoterápico para idosos. A clínica-escola da PUC se abriu para um trabalho com grupos de idosos, em psicoterapia.

O Nepe, sistematicamente, realiza atividades abertas ao público. São palestras, filmes seguidos de debates, debates sobre temas polêmicos do momento etc. Nessa experiência direta com o público idoso, verificamos que havia um segmento que não se encaixava em nenhum desses serviços. Eram pessoas que estavam com algum sofrimento do ponto de vista emocional. Como sabe-

mos, através de atividades abertas, não se pode sanar essas inquietações; mas, por outro lado, essas pessoas não estavam com disponibilidade para passar por um processo de psicoterapia. Ou seja, também não recorriam aos serviços clínicos da clínica-escola da PUC.

A partir dessa população começamos a tentar entender o que estava acontecendo com essas pessoas. Constatamos que havia uma crise de identidade, surgida a partir do tempo do não-trabalho. A elaboração dessa crise implica a necessidade de um espaço de reflexão. Tal espaço, como frisei anteriormente, não ficava resolvido através de informações ou de investigação psicoterápica em profundidade. As pessoas tinham certa urgência, certa premência para falar e para administrar algumas questões do cotidiano. O tempo, que elas mencionavam, é um tempo com características muito específicas. É um tempo marcado por sofrimentos relacionados a perdas econômicas, perdas sociais, perdas políticas e perdas afetivas.

Observamos, também, que não havia serviços de reflexão, pontuais, voltados para idosos que passam por essa situação. Então, através de análises teóricas, discutimos a expectativa social de que essas pessoas tivessem acumulado certa sabedoria, que as livraria, de alguma forma, das dúvidas ou da necessidade de orientação ou apoio para a tomada de novas decisões. Partiu-se do pressuposto

de que esses avôs ou avós já tinham acumulado uma série de experiências, e que essas experiências vividas as protegeriam e lhes dariam as ferramentas necessárias para enfrentar essa situação.

Percebemos que esse pseudo-saber, que se espera da pessoa que começa a ter os cabelos brancos, é também uma forma de exclusão e não dar apoio frente a uma crise. Diante da análise da demanda dessa população, refletimos sobre o serviço alternativo que poderíamos propiciar a essas pessoas. Foi neste contexto que surgiu a proposta da Oficina de Orientação e Revisão do Projeto de Vida.

Tínhamos uma preocupação quanto à fundamentação teórica. Oriundos de academia, temos sempre uma exigência por trás: quais seriam os teóricos que estariam embasando essa nossa proposta de trabalho? Todavia, não encontramos o subsídio teórico voltado, especificamente, para a população idosa. Na ocasião, pensamos que isso não deveria nos intimidar, e fomos ao enalço de fundamentos para nossas experiências, nas diferentes áreas de conhecimento da equipe multidisciplinar do Nepe. Acabamos nos apoiando em Rodolfo Borroslavsky. Borroslavsky foi um professor da USP que desenvolveu, mais ou menos em 1975, uma proposta de utilização da orientação profissional com jovens. Tomamos, então, a proposta desse autor para embasar o nosso trabalho com esse público, que estava em crise frente ao envelhecimento ou frente a situ-

ações que faziam com que esse público, que nos aparecia pela frente, de repente falasse: “Estou velho”; ou “Estou frente a um impasse e não sei como administrar esse sofrimento”.

Borroslavsky procura redescobrir os valores e os sentimentos humanos, estimulando o indivíduo a tomar suas decisões. Para ele o termo “vocacional” passa a indicar não só o que o indivíduo faz, mas principalmente o que ele sente, quando trabalha. Há sempre a intenção de resgatar não só as perspectivas do jovem na sua escolha profissional, mas também o que existe em termos de sentimento, de conteúdos emocionais, relacionados com essa expectativa na escolha do trabalho. Dentro da proposta de Borroslavsky é necessário inserir, historicamente, o participante. Essa é a intenção primordial deste trabalho.

A quem dirigimos a Oficina de Orientação e Revisão do Projeto de Vida? A homens e mulheres que fizeram parte do mercado de trabalho, ou aos que estão próximos de deixá-lo com a chegada da aposentadoria. Atendemos também aqueles que, após a independência dos filhos, deixaram de ter a sua ocupação principal, mas continuam a ter direitos e deveres de cidadão. Aqui chamamos a atenção para um dado interessante: a participação de um número de homens, bem acima da média, que se verifica em programações semelhantes para esse público. Dos dez participantes, temos quatro

representantes do sexo masculino. Ou seja, proporcionalmente às outras experiências que nós temos tido, é um número significativo. Talvez esse tipo de proposta não assuste os homens.

É possível que essas oficinas criem melhores condições para os homens se achegarem a projetos voltados para a terceira idade. Esse é um dado interessante. Temos conhecimento, na atividade clínica, de um número significativo de homens idosos em sofrimento, segundo depoimento de suas esposas. Enquanto as mulheres saem para a Universidade da Terceira Idade, para procurar uma ajuda psicoterápica, os homens ficam em casa, insatisfeitos. Temos que ir pensando no que se poderia fazer para que essa população masculina idosa chegue mais aos trabalhos que estamos oferecendo. A média de 45 anos caracteriza o público com que trabalhamos e isso nos assusta um pouco. A exclusão dessas pessoas do mercado de trabalho nos estimula a elaborar novos projetos. Existem muitos jovens dessa faixa etária para o tipo de serviços que estamos colocando à sua disposição.

Quais são os objetivos dessa proposta de trabalho? Para responder, temos que retomar a fundamentação teórica de Borroslavsky e dizer que ele se apoia na psicanálise e na teoria marxista. O autor se preocupa com o indivíduo, e o indivíduo dentro do social. Tal preocupação irá refletir muito no nosso trabalho. Consideramos importante preparar o indivíduo para viver

com qualidade e autonomia; idéia que não pode ser vista dentro de um processo de igualdade para todos. Não podemos falar do processo de envelhecimento como um todo; temos que analisar como isso acontece com cada um e quais são as saídas para cada pessoa.

Despertar e reforçar a sensibilização para a elaboração de um novo projeto de vida, de uma nova estruturação do tempo ocioso, de uma determinação do espaço político e social implica um olhar para o futuro, que nunca está isolado de um olhar para o passado. Para isso precisamos propiciar atividades em que as pessoas possam falar do agora, e isso remete a uma história passada, para poder pensar num projeto de vida futura. Quando enfatizamos a necessidade da elaboração de um projeto de vida recorremos a Sartre, especificamente à sua obra *Questão do método*, onde aponta o projeto de vida como um movimento, que nos leva a retomar lembranças e experiências do passado.

Nosso trabalho é desenvolvido em oito encontros; de preferência, sempre com duas coordenações e com a utilização de recursos audiovisuais, da dramatização e de textos literários. Trabalhamos com grupos pequenos, dez pessoas no máximo, para que possam escutar os outros, favorecendo as falas comprometidas com essa escuta. Achamos que é uma excelente oportunidade para as pessoas poderem construir novas categorias de pensamento

sobre o próprio envelhecimento. A intenção é a de resgatar a imagem dos participantes de modo a torná-los produtores sociais.

Há dificuldades na implantação dos trabalhos. Deparamos com a necessidade de a coordenação estar preparada, também do ponto de vista emocional. Expomos, a seguir, alguns temas abordados pelos participantes, e que exigem capacidade de suportar a angústia depositada nas atividades.

Quando alguém diz que esperou a vida inteira para se aposentar, para poder realizar uma série de sonhos e, de repente, detecta que o organismo dela não permite desenvolver todo esse sonho por causa de uma série de limitações, não vive um momento muito fácil e nada idílico. Uma pessoa que sempre trabalhou e tem uma grande capacidade de trabalho, mas cujo corpo lhe impõe limites muito sérios, não se encontra, num primeiro momento, tranqüila para verbalizar e ser escutada pelos outros membros do grupo. E ainda, quem relata, que para realizar seu sonho necessita colocar a mãe num asilo, também tem pela frente uma decisão difícil e um ônus emocional grande.

Consideramos que essa oficina tem dado grandes resultados; no entanto, precisamos pensar muito nos coordenadores, como pessoas que possam dar uma sustentação sem misturar seus sentimentos com a demanda e o sofrimento dos participantes.

Concluindo, temos identificado mudanças profundas nos participantes. No início, verificamos que aceitavam a visão estereotipada e negativa do idoso. Fortaleceram-se à medida em que foram se estruturando, se adaptando e viabilizando projetos de vida, rejeitando não só a pressão social, como também a introjeção dessas regras desfavoráveis. A reflexão e a ação dos idosos sugerem a necessidade de uma maior visibilidade desse segmento, que só poderá ocorrer pela ação coletiva dos próprios idosos na família e na sociedade, além da ação do próprio Estado. Isso é muito interessante, porque os participantes desse processo grupal partem de um sofrimento individual para análises coletivas e conseguem vislumbrar a possibilidade de se vincularem a serviços ou a grupos de idosos.

Após os oito encontros, oferecemos aos ex-participantes da oficina um espaço para encontros mensais, como uma oportunidade de compartilharem suas vivências, satisfações e insatisfações.

Imagens da Velhice: O Olhar Antropológico

VERA LÚCIA VALSECCHI DE ALMEIDA

CIENTISTA SOCIAL PELA PUC DE SÃO PAULO; DOUTORANDA EM ANTROPOLOGIA COM A PESQUISA “IMAGENS DO ENVELHECIMENTO”; DOCENTE DO DEPARTAMENTO DA PUC E PESQUISADORA DO NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS-NEPE DA PUC-SP.

“Há uma perversidade que parece inerente às sociedades modernas. Anima-as olhar sempre para a frente e numa mesma direção. Buscam incessantemente o novo e, nesse ímpeto de mudanças, acabam por igualar bens, objetos e seres humanos”.

Para contextualizar algumas das reflexões que venho desenvolvendo sobre a velhice e o envelhecimento, utilizarei dois exemplos de desenhos, retirados do mundo fantástico da animação.

O primeiro vem do seriado americano “A Família Dinossauro”, que entrou no Brasil, há alguns anos, e que gozou de bastante popularidade. O segundo, “Os Simpsons”, assisti recentemente e, por coincidência, a partir da minha preocupação em trabalhar com esses recursos. Focaliza outra família tipicamente norte-americana, uma família de classe média.

A “Família Dinossauro” é composta por papai, mamãe e filhos; além da vovó que, no capítulo em questão, estava completando 70 anos. Por isso, vovó Dinossauro vê-se diante da necessidade de um ritual definitivo, o de atirar-se num poço de lama. Os membros da família reagem de diferentes modos à imperiosidade do ritual. Enquanto a filha e o genro mostram-se resignados à tradição, dedicando-se aos preparativos do “grande momento”, a vovó, apesar da certeza de seu destino, não se sente nada confortável. Os netos, indignados com a regra, “tiram a vovó de cena”, “roubando-a” dos executores da lei; fogem com ela na expectativa de que a tradição possa ser revista.

O segundo exemplo vem de outra família, tipicamente americana, representada pela série “Os Simpsons”. A trama desenrola-se igualmente em meio às

relações familiares. A personagem central é o vovô Simpson; um idoso que, vivendo num abrigo de velhos, reencontra o prazer e a alegria de viver no circuito do amor e do desejo, quando se apaixona por uma senhora. A cena do encontro amoroso é exemplar. Partilhando a mesma mesa de jantar e alimentando-se de pílulas e xaropes, os amantes marcam um encontro para o dia do aniversário do vovô Simpson sem que ele perceba. No dia, vovô se dá conta de seu aniversário e da programação comemorativa, preparada por sua família. A consequência não poderia ser mais desastrosa. Ele se atrasa muito para o compromisso com sua namorada e, quando volta para encontrá-la, recebe a notícia do falecimento da sua amada. Não aceita as explicações médicas para uma morte tão súbita, e afirma que a verdadeira razão do seu atraso para o encontro foi outra.

Esses dois exemplos fazem leituras singulares da velhice nos dias de hoje. No primeiro vemos explicitada a velhice como um “não-lugar”, na feliz expressão de Marc Augé. Atingir o território da velhice é defrontar-se com os limites da vida em vida e com a morte em vida. É o que poderíamos chamar de morte anunciada. O “poço de lama” constitui uma metáfora na qual, para além da morte, temos a ausência de um lugar social. A figura da lama é bastante sugestiva. Não seria a lama algo vulnerável, sujo e escorregadio? Em termos espaciais não corresponde a ela

a imagem da vida em regiões limítrofes?

No segundo exemplo outros significados são associados à velhice. Vovô Simpson mora num abrigo de velhos. É um lugar exemplar para a velhice de hoje. Ao abrigo entrega suas parcas economias e nele se vê afastado das relações familiares e afetivas. As relações que mantém com a família são de uma “intimidade à distância”. Suas conversas com os familiares são, via de regra, mediadas pelo telefone. Há várias pesquisas que demonstram o lugar especial que este meio de comunicação ocupa nas relações entre idosos e grupo familiar ou parentes, e amigos.

O episódio faz referência aos mecanismos que atuaram na decisão de “abrigar” o vovô Simpson. Porém, temos razão de sobra para acreditar que, como acontece na maioria dos casos, ele foi comunicado da decisão e não consultado. Expropriado de seus vínculos afetivos e familiares, encontra no amor uma razão para viver. Aqui se interpõem outras negações: a da administração da própria vida e a do desejo. Vemos, mais uma vez, a velhice expressa como um “não lugar”.

Na sequência do episódio, ficamos sabendo que vovô Simpson herda uma pequena fortuna de Bia, sua namorada falecida. O vovô resolve jogar com esse dinheiro em um cassino, tentando ganhar mais, para trabalhar em prol de melhorias das condições de vida dos idosos da comunidade. E, por tal decisão, é considerado louco.

Esses casos, extraídos do mundo mágico dos desenhos animados, explicitam o desconfortável lugar destinado à velhice em nossa sociedade; revelam a estreita associação entre velhice e marginalidade, e “poluição”, e discriminação, e banimento.

Foi sempre assim? A resposta a essa indagação traz a Antropologia para o centro de nossa discussão.

Ao abrir o leque das sociedades e das culturas no tempo e no espaço, a antropologia contribui para a relativização do que consideramos “normal”, “natural”, “único”, “necessário” etc. Através da Antropologia colocamos em “suspensão” nossas pequenas províncias de humanidade e aprendemos que a velhice, além de um complexo fenômeno bio-psico-social, é um fato sócio-cultural.

Ao lado das variações, presentes na definição de velhice, o lugar atribuído aos velhos é bastante variável no tempo e no espaço. Foi só recentemente que a velhice passou a significar segregação. No âmbito das sociedades ocidentais, se olharmos para outras formas de organização social, para outras culturas, veremos que a velhice não só é reconhecida, como fortemente valorizada. Nessas sociedades, ainda que liberados da reprodução biológica e de grande parte das responsabilidades ligadas à produção, os velhos respondem também pela importante função de garantir a reprodução simbólica, ou dos valores que respondem pela

identidade do grupo. Transformam-se em “depositários vivos”, unindo o passado ao presente e auxiliando na projeção do futuro. Nessas condições, segundo Ecléa Bosi, o papel do velho é “...unir o começo ao fim, tranquilizar as águas revoltas do presente, alargando suas margens”.

Se olharmos para a nossa história mais recente, tudo indica que a aniquilação das concepções positivas da velhice tem origem na Idade Média com seu apogeu na Modernidade. Nosso conceito de velhice é relativamente recente. Surge na passagem do século XVIII para o século XIX, quando a velhice passou a significar degeneração e decadência. Até o século XVIII a velhice não era discriminada. A longevidade não representava o afastamento das relações afetivas, familiares e sociais. Foi na esteira da Revolução Industrial e das suas conseqüências que a velhice começou a ser marginalizada.

Há uma perversidade que parece inerente às sociedades modernas. Animadas a olhar sempre para a frente e numa mesma direção. Buscam incessantemente o novo e, nesse ímpeto de mudanças, acabam por igualar bens, objetos e seres humanos. Para elas o tempo é rápido e linear; o passado não vale, e menos ainda valem aqueles que o representam. Desde cedo aprendemos a associar tempo com deterioração. E assim, valorizamos o que é novo e desprezamos o que é velho. Para o que é velho temos um lugar certo, o lixo; nele jogamos roupas, papéis e objetos

já velhos e descartáveis. Não há como negar que o nosso ideário é habitado por concepções bastante utilitárias.

O que dizer, no entanto, quando o velho não é só um objeto ou uma roupa, mas principalmente uma pessoa? Vemo-nos assim diante de uma contradição: a sociedade moderna preza valores como os de respeito à vida, à cidadania, à singularidade pessoal, e de direito à felicidade; porém, não os aplica aos idosos, que são “convidados” a ceder seu lugar aos mais jovens.

Não ignoro o fato de a velhice representar, via de regra, um aumento de dificuldades. No entanto, há que se considerar o fato de que muitas de nossas capacidades dependem de constante exercitação para continuarem vivas e ativas; dependem, acima de tudo, da possibilidade de se alimentarem de projetos. Nisso reside um dos maiores desafios da velhice: a negação aos idosos, em nossa sociedade, de se elaborar projetos de vida. Uma velhice digna, do mesmo modo que uma vida digna, é aquela lastreada em projetos e apoiada na recuperação de virtualidades que permaneceram latentes.

É meu desejo que essas palavras não sejam tomadas como algo imutável, mas que sirvam de alerta e sinalização para revisões de práticas, valores e representações sobre o envelhecimento e a velhice.

Concluo essa reflexão com o im-

portante pensamento de Marcel Proust: “...todos nós tivemos tempo para ver os verdadeiros dramas para os quais estávamos destinados. É isto que nos faz envelhecer, nada mais. As rugas e sulcos

em nosso rosto são as assinaturas das grandes paixões, dos vícios e dos impulsos que nos faziam apelos, mas nós, os senhores, não estávamos em casa” (em O Tempo redescoberto).

Aposentar sem Enferrujar: o Grande Desafio Para a Terceira Idade

PIERRE WEIL

PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO CIDADE DA PAZ E DA UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL;
AUTOR DOS LIVROS "RUMO À NOVA TRANSDISCIPLINARIDADE", "SISTEMAS ABERTOS DE CONHECIMENTO",
"A NEUROSE DO PARAÍSO PERDIDO E HOLÍSTICA: UMA NOVA VISÃO E ABORDAGEM DO REAL".

"Podemos encontrar paz, serenidade e segurança
na Terceira Idade e em qualquer idade, se tivermos encontrado
e descoberto a verdade a respeito da morte".

O sonho da maioria dos ocidentais da nossa civilização industrial é trabalhar, ter um emprego ou exercer uma profissão liberal, e depois se aposentar. Aposentar, para estes, significa ficar em uma situação supostamente idílica. Os bancos das praças públicas estão bastante guarnecidos desses aposentados, homens e mulheres, completamente à toa, não fazendo nada ou, no máximo, jogando damas. O que estão esperando senão a morte, apesar de nem se dariam conta disso?

O mito da aposentadoria está bastante arraigado em todos nós e apresenta sérios inconvenientes. Eu até o classificaria dentro da categoria de “normose”, isto é, de um hábito considerado como normal, pois é praticado em consenso pela maioria das pessoas, mas é gerador de patologias e até de mortes.

Observei muitos de meus amigos que, no dia de se aposentar e durante algumas semanas depois, demonstravam muita alegria, expressando sentimentos de libertação; realmente estavam livres de uma atividade profissional de que, no fundo, não gostavam ou de um emprego cujo cartão de ponto os acorrentava. Alguns anos depois, encontrei-os deprimidos, abatidos pela rotina de nada fazer e mentalmente incapazes de sustentar uma conversa que saísse do corriqueiro. Estavam velhos e, intelectualmente ou mesmo fisicamente, enferrujados.

COMO DESCOBRIMOS QUE ESTAMOS FICANDO VELHOS?

A idade da aposentadoria não significa necessariamente velhice, sobretudo na legislação brasileira; ela pode, porém, precipitar o envelhecimento, como acabamos de expor.

Há dois tipos de sinais de que estamos ficando realmente velhos: os sutilmente emitidos pelos amigos e conhecidos, isto é, os de natureza social, e os psicossomáticos. Vamos descrever sucessivamente essas duas categorias.

Os sinais de natureza social começam, em geral, com perguntas capciosas, como por exemplo “Você ainda trabalha?” ou ainda com observações tais como, “Puxa, como você parece jovem!”, isso depois ainda de perguntar a idade. E um dia, ao tomar um avião, as pessoas o convidam para passar à frente. Você acaba de ser classificado como pessoa da Terceira Idade. Outro sinal: o declínio de interesse por você das pessoas mais jovens... Às vezes, seus próprios filhos começam a mostrar-lhe as vantagens de se mudar para uma casa de retiro, já que terá enfermeiras e médicos à disposição todo o tempo, poderá se comunicar com gente da sua idade e, de vez em quando, eles irão visitá-lo. Enfim, perfeita organização do começo do fim...

Quanto aos sinais psicossomáticos, eles são bastante conhecidos: aparecimento de rugas, o primeiro cabelo branco (não hereditário, é claro!), a espinha dorsal se curvando, aumento do cansaço,

tensões permanentes nas costas, tristeza sem causa aparente, desânimo pela vida, quando não cansaço de continuar a viver, resistência em sair de casa, aumento do gosto pelo chinelo, diminuição do apetite sexual e da frequência orgástica, aparecimento de doenças típicas da velhice (artrite, artrose, reumatismo, cardiopatias, distúrbios circulatórios, varizes, e tantas outras).

A questão essencial é como evitar os inconvenientes da Terceira Idade e como ser feliz e estar em paz, mesmo em idade avançada! É o que vamos tratar a seguir de modo breve, claro e simples, sob a forma de princípios, que, se forem aplicados no dia-a-dia, poderão tornar a pessoa mais adaptada a essa fase da vida. Tais princípios fazem da aposentadoria uma questão secundária, já que são, na realidade, princípios que se aplicam a todas as idades, jovens, adultos ou idosos, aposentados ou não. Para isso resolvi, como autor destas linhas, sair do meu anonimato e descrever como eu mesmo vivo.

PRINCÍPIOS GERAIS PARA CONSERVAR OU DESPERTAR A JUVENTUDE DE ESPÍRITO

Tenho 74 anos. Muitas pessoas, depois das minhas conferências ou na intimidade, me perguntam onde encontro tanta paz, energia e juventude de espírito.

Na verdade, assim me sinto na

maior parte do tempo. Devo isso, antes de mais nada, ao fato de ter encontrado a verdadeira razão da minha existência e a verdade a respeito do pós-morte. Colocaria, então, essas duas descobertas como os primeiros princípios a serem aplicados e que são explicados da forma a seguir.

1. Descubra a verdadeira razão da sua existência neste planeta Terra. Você não veio por acaso, você tem uma função, um papel a cumprir, que também podemos chamar de missão. Nunca é tarde para essa descoberta. Muitas vezes, passamos uma grande parte da nossa existência sem enxergar o óbvio, e é necessário repetir certos comportamentos até chegar a essa descoberta.

Se observar ao seu redor, você vai chegar a conclusão de que, no fundo, há duas categorias de pessoas: as que sabem e têm certeza do que estão fazendo aqui, e as que não sabem ou têm dúvidas. A primeira categoria é constituída de pessoas entusiastas, seguras de si, abertas para o mundo e felizes pelas oportunidades que a vida lhes oferece. São líderes no grupo, bons amigos, dispostas a ajudar os outros, pois já passaram pelas mesmas dificuldades e as superaram. São firmes e seguras no que fazem.

A segunda categoria é constituída de pessoas inseguras, deprimidas, cépticas sobre tudo e sobre todos. Essas pessoas acham que esta existência não tem sentido, que só os mais espertos vencem e que só nos resta deixar o barco

ir à deriva. É claro que a sua visão sombria atrai pessoas e acontecimentos mais sombrios ainda, o que irá reforçar ainda mais esse estado de coisas.

Vem, então, a pergunta fundamental: como encontrar o sentido da existência? Em meu livro *A revolução silenciosa* conto como, aos 33 anos, passei por uma crise existencial caracterizada pela falta de sentido da vida. Eu era um escritor, educador e psicólogo de sucesso, mas estava muito infeliz. Tinha tudo e mais do que jamais sonhei ter. Tive câncer, fui operado, e passei uns cinco anos sem saber se continuaria a viver. E é nessas oportunidades que vêm as perguntas essenciais: o que eu estou fazendo aqui? Qual o sentido da minha existência? O que há depois da morte? Quando o desespero é muito grande e essas perguntas são feitas com sinceridade, as respostas vêm. Elas vêm como que por acaso: um livro perdido numa prateleira, um amigo que solta uma frase-chave, um filme que retrata a nossa própria história, e assim por diante. Aos poucos constatamos que são tantos os “acazos” que se multiplicam, que não podem ser acazos, realmente. É o que chamamos de sincronicidades, isto é, eventos significativos para descobrirmos a existência de uma força que nos guia e que sempre esteve conosco, embora não a enxergássemos. Tal constatação nos traz uma grande segurança. Não nos sentimos sós. E, se olharmos para o nosso próprio passado, sobretudo para nossa infância,

época de atividades que nos causavam alegria, descobriremos nossa verdadeira vocação. No meu caso descobri que, desde cedo, sonhava em ser educador e consagrar-me à educação para a Paz.

Tudo o que ocorreu em minha vida, de bom ou de ruim, preparou-me para exercer cada vez melhor esse papel de educador. O fato de ter nascido em uma família de três religiões e de duas culturas em conflito, não foi por acaso. Hoje sei que o acaso não existe... Muito me ajudou ter me submetido a uma psicoterapia. Muitas pessoas também precisam se submeter a alguma terapia disponível, como a psicanálise, a gestalt-terapia, a psicossíntese, a análise transacional e tantas outras. Além de fazer psicoterapia, resolvi aprender a praticar Yoga. Isso, além de melhorar muito meu estado de saúde, despertou ainda mais a minha paz interior. Essa última iniciativa muito me ajudou a descobrir a verdade sobre a questão da morte e do depois... Isso nos leva ao segundo princípio.

2. Podemos encontrar paz, serenidade e segurança na Terceira Idade e em qualquer idade, se tivermos encontrado e descoberto a verdade a respeito da morte. Isso é possível nesta existência, sim! No Yoga e em muitas outras tradições espirituais, como o Tai-Chi, além de diferentes formas de meditação e oração, podemos entrar em contato com a verdadeira natureza do espírito e descobrir a sua qualidade essencial: a eternidade.

Não me refiro a uma simples crença de natureza intelectual, que preenche uma certa função de diminuir o medo da morte desde que a convicção seja bastante forte e estável, mas sim a uma verdadeira vivência interior em que a eternidade se revela evidente e definitiva. As pessoas que passaram por esse tipo de experiência, chamada transpessoal, perderam o medo da morte, pois descobriram o caráter eterno da vida. Muitas são as investigações de natureza científica que corroboram essas experiências pessoais. Quem quiser aprofundar essa questão pode procurar o meu livro intitulado *A morte da morte*. É sobretudo o relaxamento e a meditação diária que levam a adquirir essa vivência. Essas metodologias propiciam ainda outros benefícios adicionais, o que será assunto do próximo princípio.

3. Muitas pessoas me perguntam como encontro tanta paz e serenidade. A minha resposta é: através do relaxamento e da meditação diária. Quem quiser viver tranqüilo e em paz todos os dias, deve praticar o relaxamento todas as manhãs. Essa prática proporciona também uma saúde estável, permite curas mais rápidas, combate a insônia, acalma tensão nervosa e sonolência em períodos de muito calor. Praticando relaxamento todos os dias, as pessoas se tornam mais criativas, pois ficam mais perto da fonte de onde tudo provém.

A meditação diária reforça ainda mais esses benefícios, principalmente se

for orientada por um mestre competente, tais como esses que ainda existem em todas as tradições espirituais. Ela possibilita a descoberta progressiva da verdadeira natureza do espírito, dando a resposta à pergunta "Quem sou eu?".

Além do exposto, só nos resta agrupar, em torno do próximo princípio, algumas recomendações relativas à manutenção da saúde psicossomática que visa impedir o envelhecimento precoce.

4. Aposentando ou não, nunca pare de exercer uma atividade útil para você e para os outros. Se a sua atividade for a serviço dos outros, você acumulará ainda mais energia benéfica, pois o amor é a força mais poderosa do universo. Por isso pratique o amor e a compaixão em todos os momentos e oportunidades da sua vida. Assim, no último suspiro, você levará consigo o sentimento de plenitude e poderá dizer para você mesmo que não viveu em vão.

Ame também a você mesmo, cuidando da saúde do seu corpo, mesmo após descobrir que vive provisoriamente nele, pois da saúde do seu corpo depende a qualidade do serviço que você pode prestar aos outros. Cuidar do corpo significa alimentá-lo de modo adequado, nem demais nem insuficientemente; evite, pois, os excessos. Informe-se sobre a melhor maneira de fazer uma alimentação natural, se possível vegetariana. Evite álcool, cigarro (inclusive o fumo dos outros), excesso de sal e açúcar. Tenha

uma atividade física equilibrada. Isso significa andar todos os dias ao ar livre, respirar com inspiração maior do que a expiração, tomar sol antes das nove horas. Espreguice-se e boceje bastante e, para terminar, mantenha o bom humor e a

alegria.

Eis o que nos ocorreu assinalar nos limites deste espaço reduzido. Só nos resta fazer votos de que o proveito para cada um seja ainda maior do que aquele que foi para mim.





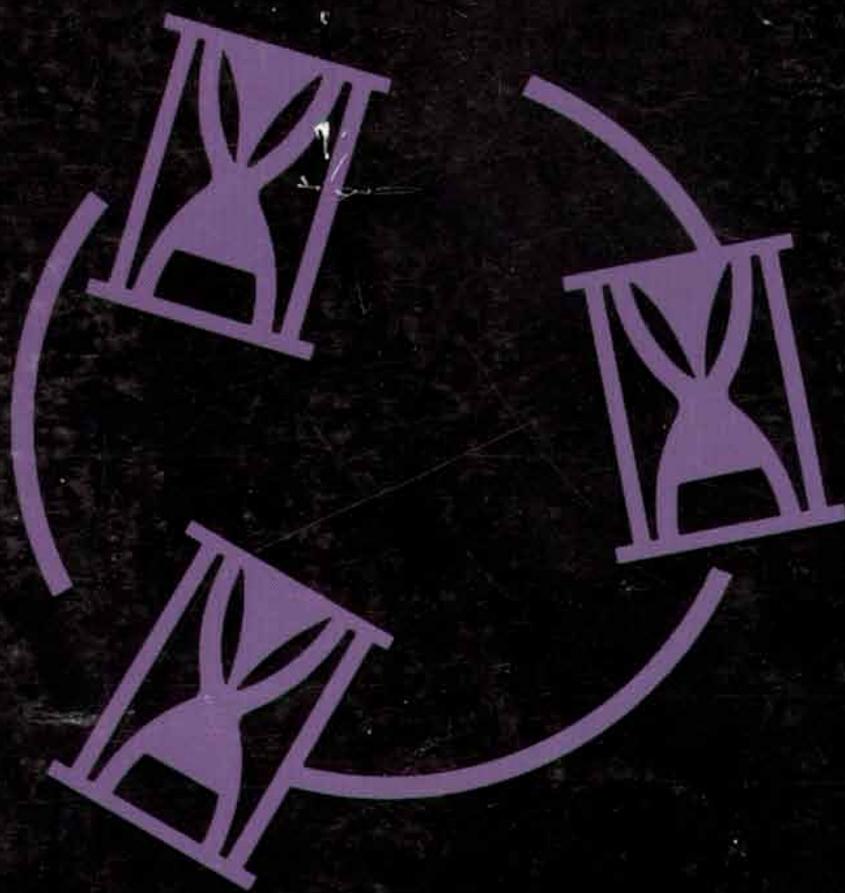


“Ao lado das variações, presentes na definição de velhice, o lugar atribuído aos velhos é bastante variável no tempo e no espaço.

Foi só recentemente que a velhice passou a significar segregação.

No âmbito das sociedades ocidentais, se olharmos para outras formas de organização social, para outras culturas, veremos que a velhice não só é reconhecida, como fortemente valorizada. Nessas sociedades, ainda que liberados da reprodução biológica e de grande parte das responsabilidades ligadas à produção, os velhos respondem também pela importante função de garantir a reprodução simbólica, ou dos valores que respondem pela identidade do grupo.”





SESC
SÃO PAULO