

EDUCAÇÃO, ESPIRITUALIDADE E ENVELHECIMENTO: introdução a Gerontagogia Holonômica

Adilson Marques

Resumo: Este artigo visa refletir sobre as pesquisas realizadas no âmbito da Gerontagogia (educação de pessoas idosas) Holonômica, uma proposta formulada pelo educador Adilson Marques, em 1997, e que vem sendo colocada em prática desde 2003 na Universidade Aberta da Terceira Idade, na cidade de São Carlos. O que singulariza a proposta é a introdução da temática espiritualidade na educação da pessoa idosa, pensada de forma integral: ou seja, em sua dimensão física, mental, emocional e espiritual. A Gerontagogia Holonômica utiliza como principal referência teórica a estrutura antropológica do imaginário e visa valorizar a dimensão subjetiva e simbólica do envelhecimento, compreendendo, inclusive, como se processa a individuação na terceira idade.

Palavras-chaves: Gerontagogia. Imaginário. Individuação.

Introdução

Este artigo foi formulado a partir de três estudos em que as bases da Gerontagogia Holonômica foram apresentadas: a conferência “Envelhecimento e Individuação”, proferida em agosto de 2011, no II Colóquio Internacional do Imaginário, realizado na cidade de Natal/RN, evento organizado pela Universidade Estadual do Rio Grande do Norte em parceria com outras instituições de ensino; a palestra “A Cidade e o Idoso”, apresentado no SESC São Carlos, em 2010, em um evento para a terceira idade; e, por fim, na palestra realizada na Fundação Educacional São Carlos, em 2004, denominada “Envelhecimento e Espiritualidade”.

Métodos e resultados

Com base nas teorias do imaginário, partindo de Kant (1994) e suas reflexões sobre a imaginação, interpretadas por David-Ménard (1996) e Kneller (2010), até chegar à proposta de Gilbert Durand (1992, 1995 e 1996), em sua arquetipologia do

imaginário, a Gerontologia Holonômica vem estudando o processo de individuação na pessoa idosa, assim como o imaginário do idoso e a construção do sentimento topofílico na constituição dos seus territórios de vida cotidiana ou espaços afetivos. Tais pesquisas visam compreender a dimensão arquetípica do envelhecimento e a importância social do idoso no processo de (re)envolvimento humano, conforme proposta apresentada na tese de doutorado “nossas lembranças mais pessoais podem vir morar aqui”, defendida em 2003, na Faculdade de Educação da USP, por Adilson Marques, autor deste artigo.

As principais conclusões destas pesquisas apontam para a importância de se ater com mais ênfase à dimensão espiritual e energética da mente humana e o papel das emoções no processo de envelhecimento, apontando, inclusive, para uma nova forma de pensar a existência a partir da consciência da (in)finitude, o que possibilita uma nova forma de pensar e agir no palco da vida, ou seja, processando uma mudança consciencial, uma metanóia.

Um estudo de caso: A questão do envelhecimento na perspectiva da Gerontagogia Holonômica

O envelhecimento humano vem recebendo destaque nas últimas décadas. O aumento da expectativa de vida possibilitou, inclusive, o surgimento de um novo consumidor exigente: o idoso. Para melhor atendê-lo, novos campos de trabalho são criados, como é o caso da Gerontologia, e uma infinidade de serviços, sobretudo no campo do lazer, vem oferecer opções de uso e ocupação do tempo livre para essa parcela da população.

Dentro desse cenário, a Gerontagogia Holonômica vai focar o seu olhar no processo de individuação vivenciado pela pessoa idosa. Lembrando que a individuação é um conceito básico da psicologia analítica proposta por Carl Gustav Jung (1991, 1994 e 1998), e está relacionada com a auto-realização do ser humano, integrando sua personalidade (ego) ao *Self*, sua essência anímica.

A partir de 2003, uma das heurísticas utilizadas na Gerontagogia Holonômica é a técnica da criação de textos ficcionais ou autobiográficos. Esta técnica visa valorizar a imaginação ativa, colocando a pessoa idosa em contato com os estágios

importantes de sua vida. Normalmente, junto com a criação de textos, é utilizada as técnicas de meditação integrativa e bionérgica, também criadas pelo educador Adilson Marques, que valorizam o autoconhecimento e possibilitam mais estabilidade emocional e psíquica ao participante, em particular, na pessoa idosa.

Através destas práticas educativas e culturais se espera que o idoso consiga se libertar de pensamentos e lembranças negativas ou autodestruidoras, tornando-se mais resiliente e sendo capaz de iniciar uma nova fase em sua vida, de forma que a mesma possa ser mais rica de significados e de plenitude existencial. Ainda não temos dados suficientes para analisar de forma quantitativa tais mudanças. Porém, de forma empírica, vários idosos relatam mudanças importantes, superando a depressão, aumentando a autoestima, e até obtendo curas físicas.

Esses dados preliminares apontam que, no caso da arte de escrever, o processo educativo ajuda na organização dos pensamentos e na revisão da própria experiência de vida; por outro lado, a meditação, com seu fundamento psicossomático, favorece o autoconhecimento e a revitalização da mente e, como consequência, proporciona mais equilíbrio e saúde física ao idoso que se envolve nas atividades propostas.

Assim, as duas atividades articuladas, favorecem uma melhoria na qualidade de vida do participante e podemos até afirmar, simbolicamente, que cada poema ou conto escrito é um tumor a menos no corpo físico, assim como cada lágrima, bocejo ou salivação produzida pela meditação integrativa e bioenergética diminui a probabilidade de artroses, pressão alta e tantas outras doenças consideradas como crônicas e típicas da terceira idade.

Neste artigo não será possível abordar a técnica da meditação integrativa, centrando a análise na interpretação de um texto escrito por uma aluna da Universidade Aberta da Terceira Idade, na cidade de São Carlos/SP, criado durante as oficinas de criação de texto e publicado no livro *Ação Cultural na Terceira Idade*. Ele nos permite compreender como o exterior e o interior se integram na mente criativa do idoso e como a individuação caminha por dimensões mais abrangentes e holísticas, onde o físico, o psíquico e o social manifestam vínculos entre si, mas que são integrados distintamente pelo *Self* de cada um. A aluna em questão estava fazendo um tratamento de quimioterapia quando criou o texto abaixo. A

possibilidade de se expressar de forma simbólica e criativa ajudou-a a se sentir melhor, como se ela tirasse um peso das costas, afirmou.

Esta fala não é suficiente para afirmar que a criação de personagens, diálogos etc., favorecendo a projeção de sua própria experiência de vida na personagem de ficção, é, de fato, uma prática terapêutica. Porém, podemos encontrar indícios que ao se permitir que diferentes universos simbólicos venham à tona, essa prática, dentro de um processo gerontagógico, favorece uma revisão da vida e, a manifestação de imagens e arquétipos que vão ganhando forma durante as narrativas estimula o autoconhecimento e a autotransformação, essa sim uma prática terapêutica e curativa, pois favorece a metanóia, completando o processo de individuação.

Levantamos a hipótese que a possibilidade de refletir ludicamente sobre a própria experiência de vida cria condições mais favoráveis para a realização do *Self* (Eu profundo). Não é à toa, por exemplo, que as práticas educativas do Oriente valorizam tanto as narrativas e a contação de histórias, pois elas favorecem esse caráter transformador, integrando o campo do consciente (elemento de diferenciação individual) e do inconsciente (campo da união cósmica), sem falar que estimulam a memória, o raciocínio e a criatividade, tão necessários como a atividade física ou uma alimentação mais saudável nesta etapa da existência humanizada.

Como afirma Bachelard (1988), em *A dialética da duração*, ninguém é capaz de vivenciar o tempo totalmente no presente. Ao mesmo tempo, não há recordação sem um apoio no presente. Portanto, “reviver” o passado só é possível com o encadeamento em um tema afetivo, necessariamente, presente e elaborado.

Nesse sentido, no âmbito da Gerontagogia Holonômica, que tem como um de seus objetivos a valorização da dimensão subjetiva do envelhecimento, os temas afetivos trazidos pelo idoso, ao escrever seus textos, estarão relacionadas a eixos de racionalização que tornam patentes diferentes conflitos vivenciados pelo participante que, dentro de uma perspectiva psicossomática, podem gerar as enfermidades que hoje em dia são consideradas como crônicas ou sem cura pela medicina alopática.

Portanto, estimular um grupo de idosos a criar um texto a partir da própria experiência de vida é uma forma de evidenciar suas angústias existenciais. Este fato

fica patente quando se utiliza a dinâmica de criação literária que chamamos de “Texto autobiográfico simbólico”, uma atividade realizada em 4 horas.

A atividade se inicia com uma reflexão sobre as vicissitudes da vida, ou seja, as alternâncias de momentos positivos e negativos, prazerosos ou desprazerosos na existência humana. Após essa introdução, os participantes vão falar livremente sobre suas angústias e temas afetivos que os incomodam ou agradam, escrevendo alguns tópicos em uma folha de papel. Em seguida, o participante vai criar um “alter ego”, ou seja, uma personagem na qual vai projetar os seus valores. A personagem de ficção poderá ser um animal, como em uma fábula, ou qualquer outro elemento escolhido pelo participante, evitando usar um ser humano.

A terceira etapa consiste em criar o contexto da história e, finalmente, inserir diálogos entre personagens. Para ilustrar nossa reflexão, apresento, abaixo, o texto denominado O Colibri, da aluna citada acima. Ela se projetou na figura de um pássaro (colibri) e narra um fato por ela vivido e que a fez se sentir culpada.

O COLIBRI

Em certa manhã, conheci um colibri. Tratava-se de um pássaro pequenino, colorido, tão formoso, mas muito preocupado com o bem estar da comunidade onde vivia. Ele era muito ansioso... Por essa razão, batia as asas com incrível rapidez, indo de um lado para outro. Sua preocupação chegava às raias do absurdo. Por ser muito emotivo, sofria com os problemas dos habitantes da sua comunidade. E também pensava muito em sua casa, em seus filhotes e com a alimentação dos mesmos. E como era inseguro com relação ao futuro deles. Apesar de tanto sofrimento, era um pássaro que amava as plantas, os animais e toda natureza, tendo uma predileção especial pelas flores que colorem e enfeitam a vida. Mas, o seu verdadeiro problema, era não perceber que existiam no mundo animais falsos e hipócritas. Como prezava muito as amizades sinceras e sentia muito prazer em reunir a numerosa família, fator de muita alegria para ele, achava que todos pensavam e se comportavam como ele. E como era estudioso esse colibri! Passava parte do tempo livre adquirindo conhecimentos, convivendo com outros seres, quer da sua espécie ou de outras, buscando novas informações culturais. Porém, todo o

seu conhecimento era teórico. Faltava-lhe a experiência de vida. Em sua ingenuidade, aproveitou um dia ensolarado para passear e voar para lugares longínquos de sua casa. Quis aproveitar o dia para conhecer novas paragens, outras cidades e contemplar a exuberância da natureza. Mas como é um pássaro de temperamento tímido, preferiu voar sozinho. E neste dia, feliz em seu passeio solitário, o colibri parou em um lago cercado de flores, onde costumava sempre descansar. E lá estava uma raposa que saciava sua sede. Ele não conhecia aquele animal, nem tinha o visto em algum livro. E sentindo a necessidade de comunicar-se e de fazer amizade, aproximou-se da raposa que, ao perceber o pássaro, iniciou um diálogo:

— Bom dia colibri! Vejo que você, como todos da sua espécie, visita as flores para alimentar-se. Você vem sempre a este local?

— Bom dia! Eu gosto de conhecer novos lugares, sempre atraído pelo perfume das flores. E gosto de parar neste lago para me reabastecer, antes de prosseguir em minhas viagens. Mas nunca te vi por aqui, você é novo no lugar?

— Sou sim, estou chegando agora. Sou uma raposa e gostaria de fazer parte da comunidade. Você poderia me apresentar aos seus amigos?

— Posso sim, com muito gosto. Vejo que você é bem falante, logo estará integrado em nosso meio. E lá se foram os dois a conversar enquanto a raposa se apresentava a todos que encontravam pelo caminho.

— Chamo-me Edo. Sou um raposo. Fui cognominado de o “raposão Edo”. Os outros animais ficaram com o pé atrás, mas como o raposo Edo se apresentava como amigo do colibri, o aceitam na comunidade. Em pouco tempo fez amizade com todos. Ele se mostrava muito gentil, se oferecendo para ajudar em tudo que fosse possível. Com sua falsa atitude, conquistou a confiança dos habitantes do local. Mas, como toda raposa, era matreiro e bajulador. Fazia rasgados elogios às criaturas mais eminentes, chegando às raias do ridículo. Alguns meses se passaram e, após conseguir a confiança de todos, mostrou realmente quem era. O falso raposão, muito vaidoso, queria mesmo aparecer. Sagaz como era, começou a lançar mão da intriga, caluniando, prejudicando os animais de maior prestígio daquela pacata comunidade e, tanto fez, que acabou sendo eleito para dirigir a mesma. Porém, sua gestão foi um caos e por causa de sua incompetência e falsidade, foi

ficando cada vez mais isolado politicamente. Não demorou muito e todos perceberam a que o raposão Edo não merecia a confiança que nele depositaram e foi expulso daquele local. O colibri pediu perdão aos outros animais por ter sido ingênuo e se comprometeu a tomar mais cuidado com quem trazia para dentro da comunidade.

É possível encontrar neste texto autobiográfico e simbólico as inquietudes desta pessoa idosa e, no processo criativo e no acolhimento com o grupo, surge a oportunidade para trabalhar tais emoções, colocando para fora angústias e sofrimentos, prevenindo, dessa maneira, o surgimento de inúmeras doenças psicossomáticas. Como salientamos, quando o texto foi escrito, a aluna fazia tratamento quimioterápico. Não encontramos evidências de que a expressão simbólica de um conflito interior foi importante em sua recuperação. Mas também não podemos deixar de considerar a fala da participante, ao informar que após escrever o texto, tirou um “peso” que estava sobre ela.

Os suportes da memória, que são o tempo e o espaço, tornam patentes as emoções, as percepções, as sensações e os pensamentos de angústia. Neste caso, o acolhimento fraterno ao aluno se faz necessário, possibilitando um suporte psicológico para que retrabalhe e encontre seu equilíbrio interior e, gradativamente, aumente sua auto-estima, assim como o seu autoconhecimento.

Nestas experiências de criação literária podemos encontrar ou não uma interação “fática” com o passado, ou seja, onde o universo de angústia se faz ou não presente. Em alguns casos podemos notar o humor, o prazer ou a contemplação do passado. Normalmente, tais características no texto demonstram uma relação equilibrada com o passado. Ou seja, os aprendizados foram superados e não há mágoas, rancores ou outros sentimentos que possam demonstrar angústia.

No processo criativo, a constante troca de informação entre o consciente e o inconsciente, favorece um processo de maturação psíquica que transcende os estreitos limites do ego e do inconsciente individual. Podemos aceitar o irracional e o paradoxal como válidos em si mesmos. E é esse processo que demonstra ou torna patente a dimensão espiritual no esquema universal das coisas. Em suma, o

elemento espiritual é parte orgânica e integral da psique. Ele é a centelha divina que se localiza no *Self*, conforme proposto por Jung (1991).

Nesse sentido, podemos levantar a hipótese que a espiritualidade, ou a sua busca, é um aspecto pulsional do inconsciente coletivo, independente do condicionamento da infância e da vida. Esses três elementos (interação consciente e inconsciente, a aceitação do irracional e do paradoxo, e a presença da dimensão espiritual no esquema universal das coisas) aparece, frequentemente, no processo criativo com idosos, uma vez que a reflexão sobre a morte e o morrer parece cada vez mais presente em sua vida e seus textos, como se fossem uma preocupação ou preparação para o momento em que a foice de Cronos virá ceifar mais uma existência.

Algumas conclusões

Valorizar a subjetividade no processo de envelhecimento torna a vida mais agradável e feliz. E o processo de criação de textos, como uma atividade lúdica, ajuda na memória, estimula o raciocínio e, sobretudo, permite a expressão da criatividade. Além disso, ao ver o seu texto fazendo parte de uma exposição ou de um livro, a autoestima da pessoa idosa aumenta de forma considerável.

Mas não devemos imaginar que seja somente no aspecto cognitivo e emocional que a criação de textos é uma atividade cultural importante. Ela apresenta uma dimensão espiritual. Ou seja, ajuda no processo de individuação ou de reencontro com a própria essência, o *Self*. Trabalhando emoções, sentimentos de perda ou luto etc. durante o processo de autoconhecimento, a transformação interior é inevitável. A experiência de vida ganha uma dimensão até então desconhecida. A vida passa a ter um sentido, mesmo quando acreditamos que as vicissitudes negativas sejam em mais quantidade que as positivas.

Como a criatividade só é capaz de se expandir ligada a uma espiritualidade dinâmica, e a criação de textos é uma forma de propiciar essa ligação, valorizando a subjetividade da pessoa idosa e sua experiência de vida, a criação de textos pode ajudar a superar frustrações e sofrimentos. E isto acontece se o idoso consegue compreender que toda e qualquer mudança deve começar de dentro para fora. Em

suma, durante o processo criativo, o idoso vai sendo estimulado a se conscientizar das suas atitudes, percebendo as que geram infelicidade e sofrimento, passando por um processo de autoaceitação dos seus sentimentos e pensamentos para, na etapa seguinte, tomar consciência que é o responsável por seus atos e por suas escolhas, valorizando sua integridade física, mental, emocional e espiritual.

Uma das grandes características do período que se denomina como “pós-moderno” é a (re)descoberta da espiritualidade. Se a modernidade matou o sentimento religioso dogmático e conservador, com sua visão científica e progressista, a pós-modernidade veio para valorizar o sentimento espiritual pleno, sem vínculos religiosos ou doutrinações. Nunca as pessoas demonstraram tanto interesse por questões espirituais, refletindo sobre as questões básicas da humanidade: de onde viemos? Para onde vamos? E o que estamos fazendo aqui?

E a anima-ação cultural, com base nas contribuições das teorias antropológicas do imaginário, da psicologia transpessoal, do espiritismo, da parapsicologia, entre outras, pode contribuir para uma melhor compreensão do envelhecimento e da morte. E como afirmava Platão, o verdadeiro sábio é o que se prepara para morrer e o que menos medo tem da morte.

Assim, o idoso, pensado como uma categoria sociológica que surgiu no chamado “primeiro mundo”, nas primeiras décadas do século XX, deve sim ser alvo de preocupação social, política e econômica. É importante que o idoso tenha opção de entretenimento e onde gastar seu dinheiro. Porém, enquanto fruto da pós-modernidade, de um diferente cenário sociocultural capaz de aceitar, em alguns casos, a pluralidade de regras e de comportamentos surgidos a partir de novas condições materiais, como também imaginárias, temos que aceitar, por exemplo, que o idoso de hoje não é mais o idoso estudado por Ecléa Bosi (1987), na década de 1970, em seu clássico livro *Memória e sociedade: lembranças de velhos*, e que trazia em sua fala um mundo anterior à Revolução Industrial ou que dela havia sido excluído.

Possivelmente, seremos, inclusive, idosos bem menos desarmados e, cada vez menos, desejosos de ocupar o tempo ocioso para reinventá-lo de forma constante e não-entrópica.

E este processo também se manifesta nos textos, pois se o passado e o futuro são apenas construções e reconstruções mentais realizadas a partir das experiências do presente vivido, qual seria a função das reminiscências na vida dos idosos? E como as lembranças se entrelaçam com o crescimento espiritual?

Portanto, se estamos frequentemente criando e recriando o nosso passado, este se torna mais alegre, mais dinâmico ou mais triste de acordo com o nosso “estado de espírito” atual. Assim, é óbvio que as condições materiais ou a solidão da velhice estimulam esse redirecionamento da vida do idoso para o mundo interior. Mas as reminiscências têm, também, um impulso interno, profundo. As lembranças do passado são necessárias para que possamos avaliar nossa atual existência. E tal processo reflete uma necessidade evolutiva inata ao espírito, relacionada ao seu desejo de se aprimorar cada vez mais.

Assim, a revisão da vida é, também, uma forma de lembrança intencional, estruturada em torno de eventos e de pessoas para que, o próprio idoso faça uma autoavaliação de como aproveitou sua vida na Terra. E essa avaliação ou autoconhecimento é importante até para entendermos certas enfermidades, pois muitas vezes as doenças não são frutos da ação de vermes ou por enfermidades ditas naturais da velhice, mas da influência do espírito sobre o corpo físico. Ou seja, são doenças psicossomáticas. E a desarmonia mental é a maior causadora de enfermidades, independentemente da idade.

No processo de criação de textos, na leitura para o grupo etc., é comum perceber o idoso libertando-se de traumas emocionais e psicológicos que o faziam sofrer, e ajudando a encontrar um sentido e um propósito para sua existência.

Alguns idosos relatam que após escrever suas experiências, enfermidades desapareceram instantaneamente, fato que pode ser interpretado da seguinte maneira: na dimensão arquetípica e simbólica do envelhecimento está presente a relação envolvimento/(des)envolvimento humano. E, provavelmente, a maioria dos problemas que afetam a Terceira Idade são, em sua maioria, frutos do processo de (des)envolvimento humano que se iniciou com a modernidade, transformando o idoso em uma pessoa cuja experiência de vida é desvalorizada, ao contrário do que acontece nas comunidades não-modernas. Assim, pensar a terceira idade dentro da perspectiva proposta pela Gerontagogia Holonômica é trabalhar também pelo

processo de (re)envolvimento humano, compreendendo que esta relação pressupõe uma nova forma de vivenciar a natureza, a comunidade, o corpo e, inclusive, a alma.

Referências

BACHELARD, Gaston. **A dialética da duração**. São Paulo: Ática, 1988.

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade**. São Paulo: EDUSP, 1987.

DAVID-MÉNARD, Monique. **A loucura na razão pura: Kant leitor de Swedenborg**. São Paulo: editora 34, 1996.

DURAND, Gilbert. **Les structures anthropologiques de l'imaginaire**. Paris: Dunod, 1992.

_____. **A imaginação simbólica**. Lisboa: edições 70, 1995.

_____. **Campos do imaginário**. Lisboa: Instituto Piaget, 1996.

KANT, Emmanuel. **Crítica da razão pura**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1994.

KNELLER, Jane. **Kant e o poder da imaginação**. São Paulo: Madras, 2010.

MARQUES, Adilson. **Nossas lembranças mais pessoais podem vir morar aqui**. (tese de doutoramento). São Paulo: FEUSP, 2003.

_____. Envelhecimento e individuação. In: SOUZA, Betulino; CÂMARA, Helder (Org.). **Imaginário: novos desafios, novas epistemologias**. Coimbra: CIEDA, 2012. p. 59-84

JUNG, C.G. **Fundamentos de psicologia analítica**. Petrópolis: Vozes, 1991.

_____. **Memórias, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1994.

_____. **A vida simbólica**. Petrópolis: Vozes, 1998.

Nota sobre o autor

Adilson Marques é graduado em Geografia, pela USP (1987-1992) e mestre (1993-1996) e doutor (1999-2003) em Educação, pela USP. Atuou como animador cultural no SESC (1996-1998), realizando atividades sócio-culturais com idosos, e é educador da Universidade Aberta da Terceira Idade (2003 -), na cidade de São

Carlos, onde foi também membro do conselho municipal do idoso. Tem 33 livros publicados, abordando temas como envelhecimento, espiritualidade e cultura de paz.