

Ao atravessar o tempo,



Cuidado!

Creio que todos nós deveríamos nos tornar merecedores do significativo título de cuidadores. Mas... de quem?

A princípio de nós mesmos, para nos tornar aptos depois, a cuidar de outras pessoas... Como bem nos lembram as empresas aéreas: “*Em caso de despressurização da cabine, primeiro ajuste a máscara em você mesmo, depois nas pessoas próximas que necessitarem de ajuda*” e a indicação de segurança é óbvia, pois se assim não for feito, pode faltar o ar, justamente a quem pode ajudar, e todos vão ficar sem proteção. Tornarmo-nos cuidadores de nós mesmos é uma árdua e diuturna tarefa, que requer empenho, determinação, persistência, consciência da própria identidade e por conseqüência, consciência das próprias necessidades. Não é fácil, nem simples elaborar uma construção existencial digna, ética, autônoma, em que predominem interações amenas e harmônicas.

Jung conceituou VIDA como “*uma pausa luminosa entre nascimento e morte*” e dentro de sua concepção cabia a cada um cuidar, e muito bem, deste legado, para que, na medida do possível, cada pessoa expressasse esta potencialidade de aspectos luminosos em sua biografia. Os antigos gregos, em sua mitologia, ocupavam-se com atenção em compreender o tempo, e a duração de cada vida. Para isto contavam histórias do “Deus-Tempo”, **Cronos**, uma divindade terrível, que devorava seus filhos, tal como, ainda hoje, igualmente se não tomarmos cuidado, seremos inexoravelmente devorados e engolidos pelo tempo linear das tarefas, deveres, compromissos, imperativos, tudo bem demarcado pelos refrões: “*não vai dar tempo*”.. “*tem que ser*”... “*tenho que fazer*”... Mas na outra face da

moeda, os gregos, para compensar estes aspectos adversos, contavam também em sua mitologia, com uma divindade benevolente, **Kairós**, aquele que regia o tempo circular, tempo que permitia lembrar, refletir, resgatar, regenerar, cicatrizar e renascer, quantas vezes fossem necessárias.

Relatavam também histórias sobre as três irmãs, aquelas que gerenciavam o fio da vida, **Láquesis**, **Athropus** e **Cloto**. Eram descritas como implacáveis no desempenho de seus afazeres, determinando forma, circunstância e duração de cada vida. As **Moiras**, como também eram conhecidas, são ainda hoje, personagens freqüentes no teatro, como coro e contraponto no fundo da cena, lembrando da inevitabilidade de determinados fatos. Assim do imaginário grego onde residiam estas belas e criativas metáforas, até os dias de hoje, nos beneficiamos destas representações simbólicas para abranger os conceitos de impermanência e finitude.

Atualmente, em nossos conturbados tempos pós modernos, temos o conjunto de informações advindos da Gerontologia, que igualmente nos alerta, sem metáfora e sem poesia, que a partir de trinta anos há grande chance dos processos metabólicos e regenerativos de nosso organismo não ocorrerem da mesma forma que o processamento dos desgastes naturais do viver. E alertam os gerontólogos, que longevidade saudável é possível, mas é uma construção contínua, que não pode ser iniciada quando o indivíduo já se percebe VELHO, mas sim que é para ser feita ao longo de toda vida, enquanto se vai, devagar, continua e silenciosamente, dia por dia, envelhecendo. Em outras palavras: **Cuide-se, pois você está atravessando o tempo...**

Para transformar-se num **Novo Velho**, aquele que envelhece ativo e com saúde, e não se deixa tolher por estereótipos restritivos sobre seu envelhecimento, é preciso atenção contínua e múltiplos e persistentes auto cuidados, dos quais vou selecionar um, por ser polissêmico e fundamental: a **Nutrição**. Mas já que muito se escreveu da necessidade de reduzir frituras, doces, carne vermelha, enlatados, refrigerantes e outros similares, cujo consumo continuado, a médio e longo prazo, pode trazer sérias complicações à saúde, vou abordar outro tipo de nutrição, pertinente à dimensão sutil: a **nutrição anímica e afetiva**, que também interfere no equilíbrio psicossomático, imunológico, e portanto influencia em nossas melhores ou piores maneiras de atravessar o tempo, e envelhecer.

A nutrição anímica acontece nos domínios de Kairós, este *tempo fora do tempo*, circular, tranquilo, contemplativo, e pode ser feita através de práticas meditativas, preces, produção expressiva, criativa e artística, cuidados com plantas, animais, convívio ameno com pessoas e práticas de reconecção ao sagrado. Estas últimas



Angela Philippini

é Diretora da Clínica Pomar de Arteterapia, Mestre em Criatividade pela Universidade de Santiago de Compostela, Espanha, Editora da Revista Imagens da Transformação. Autora dos livros “Para entender Arteterapia: Cartografias da Coragem”, “Grupos em Arteterapia: Redes Criativas para colorir vidas”, “Reencantamentos para libertar histórias” e “Celebrações: histórias para encantar a vida”.
www.arteterapia.org.br
pomar@alternex.com.br

são fundamentais, pois envolvem em suas ações os ritos de celebração e gratidão pela vida com tudo que ela nos apresenta. E assim contribuem para pacificar nossa mente, e reequilibrar nosso metabolismo, auxiliando na conquista de uma travessia no tempo mais saudável e harmoniosa.

A nutrição afetiva apesar de acontecer, também no território de Kairós, terá como maior desafio a ser conquistado, ser exercida também no domínio de **Cronos**. Ou seja, durante o enredamento das múltiplas tarefas cotidianas, conseguir criar ou encontrar o momento da palavra doce, do gesto amigo, do elogio, ou da clara expressão de necessidades, desconfortos e descontentamentos. Esta forma fundamental de nutrição, tão benéfica à auto estima, à auto imagem, ao fortalecimento da identidade, demanda também um exercício constante do exercício do livre arbítrio, para buscar interações amenas, boas e efetivas redes de sustentação(1), para suprir as próprias necessidades emocionais e sociais. Neste contexto cabe lembrar que há muitas “famílias” possíveis, e que nem sempre aquela que nos foi legada pela consangüinidade, e pelo “domínio das Moiras”, pode nos oferecer tudo o que dela gostaríamos de receber. Melhor será que, sem mágoas, queixas e ressentimentos, compreendendo e aceitando o que não pode ser transformado, buscar também outras alternativas como fontes de crescimento, trocas afetivas, apoio, cumplicidade, parceria e auto conhecimento.

Na travessia do tempo, será útil levar na bagagem quatro perguntas chave:

Quem eu sou?

Do que eu necessito?

O que desejo realizar?

O que eu desejo transformar ?

São questões básicas para o bem viver, que norteiam de forma segura o caminho de cada um. E permitem que cada indivíduo, as tenha como bússula, para encontrar seu **telos**, que significa intenção, vocação e sentido de viver. A este percurso, Jung referiu-se como *processo de individuação*, para ele uma tarefa da vida inteira, para que cada ser fosse gradualmente transformando-se naquilo que o representasse e expressasse na forma mais plena. Buscando exercitar nesta jornada, possibilidades, potencialidades, talentos e habilidades, mas aceitando feridas psíquicas e faltas, também estas inerentes ao viver...

Para complementar este olhar sobre travessias e temporalidade, busco a palavra doce e fértil do poeta Mário Quintana, que com ela soube abordar o envelhecimento, seus riscos e seus cuida-

dos, com leveza e delicadeza, e as imagens da flor de Lótus e suas transformações por nos lembrarem que tal percurso é inexorável...

O TEMPO :

*A vida é o dever que nós
Trouxemos para fazer em casa
Quando se vê, já são seis horas!
Quando se vê, já é sexta feira!
Quando se vê, já é Natal...
Quando se vê já terminou o ano...
Quando se vê, perdemos o amor de nossa vida.
Quando se vê, já passaram 50 anos!
Agora é tarde demais para ser reprovado...
Se me fosse dado um dia,
Outra oportunidade, eu nem olhava o relógio
Seguiria sempre em frente,
e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das
horas...
Seguraria o amor que está na minha frente e diria que o
amo...
E tem mais, não deixe de fazer algo de que gosta devido à
falta de tempo.
Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser
feliz.
A única falta que terá, será a desse tempo que, infelizmente,
nunca mais voltará.*



E para concluir este ensaio sobre Vida e Tempo, vale *re-lembrar* que nesta travessia, tudo está sempre em movimento e transformação... Estamos todos inseridos nas mesmas equações vitais: plenitude e finitude, limites e horizontes, asas e raízes, medo e coragem, apatia e determinação. Que as bênçãos de Kairós parem sobre nós, para que tenhamos a possibilidade de ser nossos próprios cuidadores, construindo um tempo para realizar boas semeaduras, manter cultivos cuidadosos, e usufruir de boas colheitas, com serenidade, harmonia e esperança.



Artigo publicado originalmente na revista
O Cuidador n.21-2012
www.ocuidador.com.br