

## Vulnerabilidade e a crise como oportunidade na velhice: uma visão da palhaçaria

Giovanna Diaz Rebello

### Uma introdução à vulnerabilidade: as quebras



*Vulnerabilidade não é ganhar ou perder; é ter a coragem de **comparecer** e **deixar-se ver** quando **não temos controle algum sobre o resultado**. Vulnerabilidade não é fraqueza; é a nossa maior medida de coragem. (BRENÉ BROWN)*

A frase acima me chama a atenção em três aspectos, o comparecer, deixar-se ver, e a falta de controle sobre o resultado. Nisso, me remeteu a um exercício que aprendi na minha capacitação de *clown* de hospital e que depois apliquei na capacitação de outros palhaços: o “*biombo*”. Um *biombo* é um objeto utilizado para separar ambientes, e na capacitação era utilizado para simular uma porta de entrada ou de saída. Os participantes aguardavam atrás do *biombo*, logo “saíam” dele e se deparavam com quatro pares de olhares, direcionados ao participante. Às vezes, eram apenas convidados a comparecer, ocupar os espaços, e comunicar essa presença com a energia que carregavam no momento. Nesse sentido, comparecer é ter disponibilidade.

Em outro momento, os capacitadores colocam um objeto do outro lado do *biombo*, e o participante precisa improvisar: nesse momento, o objetivo é jogar com o que se tem, com o objeto que pode ser qualquer coisa menos ele mesmo, e com o estado energético de cada palhaço. Em um momento posterior, os participantes que atravessam o *biombo* recebem um conjunto de críticas e “alfinetadas” que tem como objetivo desmontar o participante, para ir “tirando as camadas”.

Por último, os participantes que atravessam o *biombo* também precisam cantar, e o canto é interrompido e retomado várias vezes até ele verdadeiramente vir de dentro do participante, e ressoar naquele corpo. Estes são, em outras palavras, exercícios de quebra, que deixam a pessoa mais vulnerável, no qual o participante é convidado a comparecer, se expor, deixando o ato criativo acontecer no improviso. Vulnerabilidade é não saber o que se tem do outro lado do *biombo*. Aqui, é trabalhada também a importância de colocar pra fora aquilo que está preso.

A vulnerabilidade na velhice é também essa disponibilidade para o encontro e para ser visto em um jogo de luzes, o iluminar e ser iluminado por outro, e o ser “portador da própria chama” e da própria história. *Triangular olhares*, como dizemos na palhaçaria, isto é, o **olhar-se, ser olhado e olhar para os outros**, é permitido e exercido (ou não) nos processos de cada envelhecer, dependendo de cada vivência.

O olhar para o processo de envelhecimento próprio de cada um, o falar e responder a partir dele. A vulnerabilidade na velhice aparece nas “quebras” e “rupturas” proporcionadas pela vida e pelos lutos, nas interrupções e nas conseqüentes retomadas das coisas. Exploramos aqui a vulnerabilidade na velhice como o exercício de já ter vivido tanto, errado, e ter se reinventado tanto também.

Existe uma vulnerabilidade no exercício que desmonta, pois, além de pedir do participante que ele se apresente como ele é, vai também “descascando”, nesse processo de ir tirando as camadas. Nessas quebras, vulnerabilidade e fragilidade se misturam, pois muitas quebras tiram a potência e desestruturam. Nesse viés, “muitas pessoas envelheceram a duras penas” (Frase citada no curso Fragilidades na Velhice).

Vulnerabilidade, no entanto, nem sempre vai estar acompanhada de quebras, apesar do foco de esta reflexão ser justamente a vulnerabilidade que surge a partir das quebras. Mas essa pode também advir de momentos de troca, empatia, e da disponibilidade para estar presente.

### **A rede que acolhe e que também é vulnerável**

Quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem  
(PINKOLA ESTÉS, 2007)

Ao pensarmos sobre a vulnerabilidade na velhice, é um caminho a se traçar também a reflexão sobre a vulnerabilidade de quem cuida e pensa nestes idosos, isto é, a própria rede de suporte. Quando me capacitei enquanto *clown*, a proposta do projeto era justamente a de humanizar o profissional de saúde, e a humanização dos espaços que ocupávamos era um efeito daquele processo pessoal e grupal. Era também sobre formar um grupo ligado e movido pelo afeto.

Em grupo, participamos de um exercício chamado “A corda”, que tinha um trocadilho no nome pois os capacitadores se referiam a ele dizendo: “*Acorda!*”, no qual tínhamos que entrar em sintonia enquanto grupo para pular a corda, primeiro um seguido do outro e logo depois em duplas de mãos dadas. Por último, as duplas pulavam a corda de olhos fechados, incluindo os movimentos de entrar e sair da corda.

Este é basicamente um exercício sobre prestar atenção ao ritmo, aos passos e limites do outro. Sobre aprender e querer andar do lado do outro, respeitando o espaço pessoal deste e ao mesmo tempo criando um totalmente novo, comum à dupla e ao grupo. Isto me remete a fala da professora Débora no curso, que explica que um profissional não pode andar na frente do paciente, mas sim ao lado. No fundo, andar do lado também é este exercício de *acordar*, olhar pro diferente e pro comum, olhar pro outro que eu acompanho e que me acompanha.

No meu tempo na universidade também entrevistei uma palhaça para um projeto de iniciação científica e ela me mostrou uma visão muito interessante sobre empatia e também esse caminhar ao lado de outro:

Pra ser empático a gente tem que ter noção da gente, tem que ter noção do outro, tem que ter noção da gente do lado do outro... Não no lugar do outro. Porque é muito fácil a gente se colocar no lugar do outro, e no lugar do outro abre a oportunidade do julgamento. “Se fosse você não faria assim”, isso não é empatia...

Andar nos próprios sapatos, para poder acompanhar a história do outro, implica no reconhecimento da própria vulnerabilidade e dos limites. O corpo, além disso, não existe apenas “apesar” de seus limites, mas também por causa deles. Acredito que uma rede disponível também é aquela que sabe reconhecer até onde pode ir, nesse sentido.

Acredito na importância do profissional que compõe a rede, ou mesmo as outras pessoas, amigos, familiares, de olhar para si e reconhecer estes pontos. Ainda nessa entrevista, a entrevistada me diz: “é muito injusto o profissional entrar todo montado e preparado dentro de um quarto que tem um paciente todo vulnerável, e o *clown*, ele te vulnerabiliza também. E vulnerabilidade, ela pra mim é uma palavra muito bonita”.

Saber trabalhar em rede é também ter cuidado para “não deixar a bolinha cair”, e saber o que fazer quando ela eventualmente cai, ou poder olhar pro nosso não-saber diante dessa situação, ou seja, nossa vulnerabilidade, nosso erro, o limite anunciado. Me explicando melhor quanto à “bolinha”, no *Sensibilizarte* utilizamos de uma dinâmica na capacitação que é grande na sua simplicidade e importância.

Trabalha a resiliência de errar e começar de novo, até que todos no grupo estejam na mesma sintonia para o acerto, estando todos conectados por esse mesmo objetivo. O erro, que em um ambiente delicado como o hospital pode ser muito caro, aqui é processo e é fundamental para o crescimento.

A dinâmica fica mais complicada quando a bolinha é substituída por um objeto de valor que pertence a um dos capacitadores. Se cair, quebra. O objeto de valor é passado cuidadosamente de mão em mão. E quando estamos lidando com pessoas inseridas em uma rede, o cuidado precisa ser esse também, do toque gentil que passa para outro toque receptivo. Além disso, o profissional em rede trabalha para “fortalecer os vínculos e não colaborar para o rompimento deles” (Frase citada no curso).

Para mim, a melhor visualização do que é o trabalho em rede, é representado pelo exercício dos “triângulos” da capacitação, que consiste em se posicionar no espaço de modo que cada participante consiga formar um triângulo equilátero com mais duas pessoas, as quais são definidas como as pontas do triângulo de cada participante.

No entanto, ao trabalhar em grupo, cada participante é ao mesmo tempo a ponta do triângulo de outra pessoa, e este, ao se mexer para formar o próprio triângulo, modifica também o triângulo e o caminhar dos demais. Ou seja, quando se mexe em

uma “peça”, também se mexe em todas as outras, gerando um movimento vivo por si só.

A vulnerabilidade da rede também pode ser esse movimento vivo de um afetar o outro, um ser mexido pelo outro e, portanto, procurar realocar-se após o toque. Além disso, as pessoas e os elementos podem coexistir em várias dinâmicas e redes ao mesmo tempo, tornando muito difícil a formação de “triângulos equiláteros”, isto é, relações e encontros que sejam iguais.

### **A experiência de vida como norteadora da velhice: a reconstrução e a reinvenção a partir dos ferimentos**

Essas velhas foram a primeira prova absoluta que tive de que, embora a película externa da alma seja magoada, arranhada ou chamuscada, ela se regenera de qualquer modo. Repetidas vezes, a pele da alma retorna ao seu estado primitivo e intacto. (PINKOLA ESTÉS, 2007)

Escolher tornar-se mais sábia significa sempre escolher aprender de novo. (PINKOLA ESTÉS, 2007)

Nesta secção vamos refletir sobre como aprender com as experiências pode ser uma forma de vivenciar ou nortear a velhice, sendo que essas vivências de uma vida incluem rompimentos, quebras, e também reconstruções/ reinvenções a partir disso. A vulnerabilidade aqui se apresenta de mãos dadas com a resiliência, ou seja, da perspectiva de um sujeito já ter vivido tanto e ter se reinventado tanto, e errado no caminho e, nisso, ter se tornado mais sábio.

Foi na minha entrevista com a palhaça, que ouvi uma perspectiva sobre como encarar a ruptura, as fissuras, e a potência que é impulsionada desse lugar inesperado. A participante da entrevista disse, ligada a perspectiva da palhaçaria: *“Acho que o clown ele quebra tudo que a gente chegou pronto, e faz a gente improvisar nas ruínas. Daí minha vida é uma capacitação que quebra. A vida quebra... **Só que eu aprendi que eu posso improvisar diante disso...**”*.

Nesse viés, ela me trouxe o olhar do improviso como ferramenta e potência criativa que pode fazer parte do processo de reconstrução, ou melhor, de construir algo totalmente novo. Isso me remete ao curso “Fragilidades na Velhice” quando foi abordada a existência de uma potência criativa na velhice, ao falarmos de criatividade em vez de adaptabilidade: criar novas formas de existir a partir do improviso, podendo ser impulsionado pela crise, seguindo “a sabedoria da nova vida” (PINKOLA ESTÉS, p. 29, 2007).

Nesse sentido também, “o novo é sempre desafiador” (Frase dita em um dos encontros do curso Fragilidades). Clarissa Pinkola descreve esse reerguer-se como **“o que se recolhe depois do desastre ou da sorte inesperada...”** depois de explicar que “os fundamentos do que é *“grande”* (para a alma) ... são conquistados no início da vida, no meio ou mais tarde... muitas vezes mediante **enormes fracassos, elevações de espírito, decisões equivocadas e recomeços impetuosos** (...) tudo isso é sempre uma “obra em andamento””. Os velhos, nesse viés, se recuperam de

muitos lutos e mortes, sobrevivendo a eles, e quem sabe, vivendo. Clarissa, então, nos deixa a seguinte pergunta: “Pois quem será capaz de dizer que alguma coisa querida que foi rasgada e retalhada morreu de verdade?” (PINKOLA ESTÉS, 2007).

Estés também aponta bastante em sua obra “A ciranda das mulheres sábias”, a concepção da velhice e dos velhos como **seres sábios** que acumulam na raiz, assim como o faz uma grande e velha árvore, uma força interior que impulsiona para a vida e que se refaz diante das intempéries: “a vida nova está armazenada na raiz”.

Essa grande sabedoria também é apontada por ela como o arquétipo da “grande vó”... como “representante do arquétipo maior da mulher **sábica**, tem uma tarefa crucial que é intimidante... é simplesmente a seguinte, e nada além disto: **viver a vida plenamente**. Não um dia, abundância; no outro penúria... **Não de acordo com a capacidade do outro**. Mas de acordo com a sua própria capacidade, predestinada, de livre-arbítrio, que **dá a vida, não que entorpece a vida**.”

Faz parte da perspectiva que enxerga o velho como um ser sábio, também a visão de alguém que é contador de histórias, que preserva e passa adiante o legado de uma família, e da própria história: “Todas nós pertencemos a uma linhagem longuíssima de pessoas que se tornaram lanternas luminosas a balançar na escuridão, iluminando o próprio caminho e os passos de outras... nós também aprendemos a passar oscilantes pela escuridão” (PINKOLA ESTÉS, 2007).

O velho e a velha foram aos poucos perdendo esse lugar de sábios-contadores de histórias. As histórias transmitidas (ou não), por sua vez são aquelas que carregam as quebras e fissuras e que como vimos, é por onde pode nascer o improvável:

Uma flor nasceu na rua!  
Passem de longe, bondes, ônibus, rio de aço do tráfego.  
Uma flor ainda desbotada  
ilude a polícia, rompe o asfalto.  
Façam completo silêncio, paralisem os negócios,  
garanto que uma flor nasceu.  
Sua cor não se percebe.  
Suas pétalas não se abrem.  
Seu nome não está nos livros.  
É feia. Mas é realmente uma flor.  
Sento-me no chão da capital do país às cinco horas da tarde  
e lentamente passo a mão nessa forma insegura.  
Do lado das montanhas, nuvens maciças avolumam-se.  
Pequenos pontos brancos movem-se no mar, galinhas em pânico.  
É feia. Mas é uma flor. Furou o asfalto, o tédio, o nojo e o ódio.  
(DRUMMOND DE ANDRADE, 1945)

Ao pensar o que se recolhe depois do desastre, podemos associar isto com o conceito de resiliência. Fontes e Neri (2015) definem resiliência de diversas formas. Entre estas, resgatam a noção de resiliência como **processo**, sendo que neste ocorre a postura de **enfrentamento** do mundo. É ressaltada a variedade de respostas frente

a estressores possíveis, sendo que algumas pessoas sucumbem a tais experiências enquanto outras “escapavam ilesas ou se tornavam mais fortes” (p.1477). Dentre os riscos ou fatores estressores na velhice são mencionados: “a morte de entes queridos; acidentes, doenças e incapacidades atingindo o próprio idoso; pobreza; abandono; conflitos familiares; violência doméstica e urbana; tensão crônica de papéis sociais e ansiedade e depressão” (p.1477)

Para finalizar, Clarissa Pinkola nos traz o seguinte trecho que ilustra bem este processo de vida a partir da quebra, que mistura fragilidade com resiliência na velhice:

“Quando era menina, imigrou para a minha vida um grupo de velhas que eram as velhas mais perigosas que eu jamais tinha visto- pois quando foram torturadas por forças e poderes maiores do que elas, quando foram capturadas, aprisionadas, sob ordens de definhar, morrer, extinguir-se, em vez disso elas viveram através da luz da sua alma. Embora fossem derrubadas de tantos modos, **voltaram a crescer. E vicejaram como árvores em flor.**” (PINKOLA ESTÉS, p. 63)

## Referências

ANDRADE, Carlos Drummond de, 1902-1987. *A flor e a náusea. A rosa do povo.* — 1a ed. — São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

FONTES, Arlete P.; Neri, Anita L. Resiliência e velhice: revisão de literatura. *Ciênc. saúde coletiva*, 20 (5), 2015

HOLTHAUSEN; Andrade. *Mandala lunar 2021: um caminho de autoconhecimento feminino.* Porto Alegre, 2020.

PINKOLA ESTES, C. *A ciranda das mulheres sábias: ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem.* Rocco, 2007. Rio de Janeiro.

*Data de recebimento: 30/11/2021; Data de aceite: 15/01/2022*

---

**Giovanna Diaz Rebello** - Nascida na Argentina, onde residiu durante 15 anos. Formada em Psicologia (2021) pela UEL. Na graduação, atuou como clown de hospital no H.U de Londrina. Trabalho escrito no curso “Fragilidades na Velhice: gerontologia social e atendimento”, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, no segundo semestre de 2021. E-mail: [giovanna.diaz.rebello@uel.br](mailto:giovanna.diaz.rebello@uel.br)