

# A ARTE DE ENVELHECER

ARMANDO PORTO \*

Pode considerar-se que a Medicina é uma ciência e o seu exercício uma arte.

São muito numerosos os estudos científicos que tentam descortinar os segredos do envelhecimento, mas ainda se não sabe quando este se inicia, conhecendo-se apenas, seguramente, quando acaba.

Talvez paradoxalmente, sendo amplo o leque de investigações sobre a biologia do envelhecimento, que interessa um número limitado de estudiosos, é muito escassa a lista de trabalhos dedicados a outros aspectos, como a arte de envelhecer, que diz respeito a todos os vivos, sem excepção.

A leitura do livro de A.Gün (\*\*\*) e uma reflexão longa sobre este assunto, realizada sobretudo desde a nossa jubilação, há mais de 4 anos, incitou-nos a expor algumas ideias que consideramos úteis, sem a preocupação de repetir as oportunas citações que se encontram no citado texto, cuja leitura se recomenda.

Num mundo e numa época em que tudo o que é novo é que parece ter êxito, esquece-se frequentemente que os idosos possuem uma sabedoria que o homem precisa de ter para viver bem. Por isso, a nossa sociedade necessita de uma mais correcta compreensão dessa sabedoria e do significado da velhice.

\* Professor Catedrático Jubilado da Faculdade de Medicina de Coimbra

\*\* Anselm Gün – A sublime arte de envelhecer e tornar-se uma bênção para os outros Ed. Paulinas, 2009

Obviamente que, como todas as pessoas envelhecem constantemente, reflectir sobre a velhice não é apenas importante para os idosos, mas também para os mais novos; o que é particularmente relevante, além do mais, porque estudar o envelhecimento implica meditar sobre o segredo da humanidade.

Envelhecer bem depende, em boa parte, de cada um e representa uma grande arte alcançar “saber e poder”, que não se criam por si, exigindo preparação aturada, para que se possam exercitar as chamadas virtudes da idade.

Envelhecer significa deixar-se amadurecer com o tempo – mantendo-se informado do que o rodeia – e transformar-se, sem perder a imagem que de si se formou ao longo dos anos.

Envelhecer não é apenas algo que nos afecta exteriormente; comporta também um significado especial que, uma vez percebido, nos permite aceitar o envelhecimento de uma forma positiva.

Para tal, é necessário que se tenha vivido bem o tempo que já passou e se aceite a presente diminuição das capacidades físicas e mentais como algo natural e se possa olhar para o seu interior, descobrindo a riqueza das experiências havidas.

Para se compreender o valor e significado da velhice é, portanto, preciso estar de acordo com esta fase da vida e com aquilo que ela encerra.

A primeira tarefa da velhice consiste em tornar-se sábio, entendendo-se então melhor tudo o que dá sentido à nossa existência. É compreensível que o idoso crente sinta uma maior

proximidade (de certo modo especial) com a eternidade e coisas que no passado pareciam importantes se afigurem insignificantes e outras, que se julgavam fúteis, adquiram seriedade.

A sociedade deve despir-se do actual “infantilismo”, que apenas reconhece o valor da vida enquanto jovem, providenciando um espaço adequado ao idoso, no qual ele possa envelhecer bem, onde a sabedoria da idade possa prosperar.

Não pode continuar a encarar os idosos apenas como uma carga financeira, esquecendo que o confronto de ideias que eles veiculam é muito útil aos mais novos, indicando-lhes uma forma de terem êxito na vida, não apenas como detentores de bens voláteis, mas sobretudo de valores perenes.

Mas, como envelhecer de forma a tornarmo-nos sábios, ou seja, pessoas que gostam de si e fazem com que os outros também as apreciem, por serem capazes de transmitir uma sensação de liberdade, serenidade e alegria – aquilo que todos os humanos almejam?

O idoso dá sentido à história, mostra o que vale a vida, torna-nos solidários, humaniza-nos.

Claro que só quem gosta de si e da sua vida é que se aceita incondicionalmente, mas é bom que cada idoso evite sentir-se o centro de todas as atenções: auto-estima, sim; egoísmo, não !

Sem dúvida que o termo da vida profissional activa representa um período difícil, em que o idoso se sente pouco solicitado e, por isso, se julga de menor utilidade. Nessa ocasião, louvar a vida passada será a melhor maneira de aceitar-se e à sua existência,

reencontrando uma forma agradável de estar consigo e com os outros, em que os valores que sempre cultivou sejam por todos respeitados.

Os sucessos do “mundo” foram efémeros e agora há que enaltecer outras facetas da vida, essas sim, eternas.

Quem viveu plenamente na sua vida activa, em realização que considerou gratificante, aceita melhor a sua nova condição, tendo boas oportunidades para se dedicar a outras acções, mais consentâneas com a sua idade, que lhe preencham o tempo e, sobretudo, mantenham uma sempre necessária motivação.

Muitos idosos têm medo de vir a ficar desamparados, de não terem quem cuide deles; então, necessitam ainda mais de força interior, que os leve a renovar-se, dia após dia, procurando sempre uma perspectiva que lhes permita, apesar da debilidade, encarar o futuro (ainda que breve ...) com algum optimismo.

Envelhecer não é um processo simples e, frequentemente, até é doloroso, sendo numerosas e repetidas as queixas que os idosos exprimem.

Não sendo fácil responder aos seus queixumes, como simples acompanhantes, temos que mostrar compreensão para as suas dores, desamparos e solidões, para depois encontrar, em conjunto, caminhos para a sua eventual solução.

Se alguns idosos se fixam doentamente naquilo que perderam, o seu esforço deve antes centrar-se em recordar com gratidão o passado feliz, para que quem os rodeia possa melhorar

o eventual clima indesejável de fraqueza e isolamento em que se deixaram envolver.

Mas, de facto, aquilo que tivemos de exercitar na nossa vida adulta é, novamente, requerido na velhice, quando temos que nos reconciliar com o passado, aceitar os próprios limites e, por vezes, aprender a viver com a solidão, ser eremitas.

Quando persistem sentimentos de culpa, o idoso deve compreender que aquilo que passou já não se pode mudar, mas a sua atitude é que precisa de ser outra: tem que reconciliar-se com a sua própria história e com os homens seus irmãos, mas não deixando que o passado condicione o resto dos seus dias.

Por outro lado, o idoso tem que entender os seus limites actuais, no trabalho, no desporto, etc. Não o fazer pode acarretar graves riscos e decerto não melhora o seu ego, sendo mesmo inconveniente estar sempre a estabelecer comparações com as fases anteriores da sua vida ...

Todos os esforços dispendidos devem ser mais leves e lentos, (vivendo em câmara lenta, o que permite estar mais presente em cada instante), não se deixando, todavia, de fazer exercício físico e mental, mas consentâneo com a sua condição actual. Para tanto deve ser ajudado por quem o apoia que, duma forma mais realista, lhe deve definir os limites razoáveis para o seu estado. Só assim poderá amadurecer na velhice e, simultaneamente, cumprir as tarefas que esta requer, diariamente.

Tendo uma gestão do tempo diferente, de dispor dele para o consagrar ao que sempre o fez sonhar e para poder escutar e compreender os outros.

Não se pode ignorar que a solidão faz parte da velhice, quer porque os companheiros do seu tempo já desapareceram, quer porque limitações visuais, auditivas e da mobilidade provocaram isolamento, sentindo-se ignorados pelos outros.

Diferente é o gostar de estar sozinho, tirando proveito desse tempo para ouvir boa música, ler um bom livro ou meditar.

Ora, o convívio com a solidão também pode ser um caminho para a sabedoria e deveríamos desde cedo preparar-nos para ela, entendida como fonte de tranquilidade.

E, não se aprende a lidar com a solidão estando sempre a fugir dela, do nosso encontro, porque então estaremos constantemente a querer alguma coisa, em vez de querermos ser algo. Pelo contrário, é preciso aprender a estar só, a aproveitar o silêncio, meditando naquilo que se viveu e no que constitui o seu verdadeiro valor.

É sempre importante o idoso voltar-se para o mundo e para as pessoas que o rodeiam, em vez de ficar, passivamente, sempre à espera dos outros.

É mesmo imperioso o esforço de sentir interêsse por alguma coisa, de se dedicar seriamente a uma tarefa concreta e útil, ocupando o tempo da melhor forma e valorizando-se continuamente: “aprender até morrer”!

Nesta cronologia de acontecimentos, depois da aceitação vem a renúncia. E, se toda a nossa vida é repleta de sacrifícios, a velhice em especial desafia-nos a renunciar a muitas coisas, desde logo à actividade intensa na profissão que exercíamos (dando lugar aos mais novos), a relações sociais e conjugais, a bens materiais.

Depois, renunciar ao próprio ego, pressuposto para encontrar a sua verdadeira razão de ser. Quando atingido pela doença, a difícil renúncia à saúde e, por último, quando “chegar a hora”, renunciar à própria vida, mas com a consciência tranquila de se ter realizado tudo o que estava ao nosso alcance, com os talentos que havíamos recebido e que oportunamente puzemos a render, como era nossa estrita obrigação

É penoso quando os idosos se agarram aos bens materiais e não querem renunciar às suas posses; julgam que as coisas palpáveis é que lhes dão a sensação de ainda estarem vivos (como é difícil o desapego...).

Esquecem que com a morte ficam para trás os bens materiais e que mais vale começar cedo a renunciar a todos eles interiormente, pensando que aquilo que outrora tinha tanto valor para si pode trazer a alegria a outras pessoas e que, se oferecidos de bom grado, mostram o apreço que se sente por elas, quiçá propiciando até o início de fortes amizades.

Há indivíduos que se preocupam obstinadamente com a sua saúde, têm um medo excessivo de adoecer; de tanto venerarem a saúde são assolados pelo receio de a perder.

Ora, quem se ocupa apenas com a sua saúde não encontra alegria de viver; por exemplo, quantas vezes uma dieta exagerada se torna uma obsessão, que tira o prazer legítimo das refeições.

Mas é um facto que para alguns a ida ao médico é a única oportunidade para conviver e a “consulta da sala de espera” torna-se quase tão importante como a observação clínica!

Na velhice têm-se menos relações sociais e, por isso, é imperioso que não se utilizem apenas estas relações para nos definirmos a nós próprios, encontrando uma forma de vivermos isolados, sem ficar reféns da vida dos outros.

É necessário renunciar à sexualidade como era entendida em adulto jovem, mas nada impede que os idosos possam viver o seu amor, pois a sexualidade não morre com a velhice; pode é dar-se a transformação num amor diferente, mas repleto de ternura, pleno de intimidade e de confiança recíproca, usufruindo das “últimas idades do amor”.

A renúncia ao poder do mundo, na profissão e na finança, é muitas vezes difícil nos idosos, pois tal associa-se a perda de influência, sempre custosa.

Saber retirar-se a tempo é prova de discernimento, que é importante para quem lhes sucede, e fundamental para a manutenção do ego por quem toma oportunamente esta decisão lúcida.

A renúncia ao ego tem lugar quando estamos de acordo com o facto, real, de já não sermos o centro dos interesses e temos noção clara de que a nossa utilidade e influência são relativas.



A vida quebra o nosso ego, vai destruindo as ilusões que construímos acerca de nós próprios e, por isso, tal corte causa sofrimento, mas é nosso dever suportá-lo.

Mas, quem renuncia ao ego não tem que abdicar das suas relações, nem do seu conhecimento; deve é saber sentir-se finalmente livre.

Quando a aceitação e a renúncia decorrem sem problemas, os idosos adquirem uma nova fecundidade.

Os que estão empenhados em ajudar o próximo mais necessitado serão mais felizes do que os que se retraem e só se preocupam consigo.

Um trabalho de voluntariado e o usufruto dum entretenimento (hobby) são muito importantes para manter motivação na fase última da vida.

E o convívio com os jovens, facultando-lhes conhecimentos preciosos (propostos, não impostos), obtidos ao longo de muitos anos, representa uma simbiose, em que os mais velhos sentem como podem ser ainda úteis e os mais novos beneficiam de um legado valiosíssimo. E, assim, as pessoas de idade, que com palavras sábias dispensam ensinamentos, são essenciais às famílias, às comunidades e ao mundo inteiro.

Muitos anciãos sentem-se esquecidos, separados da família e, por vezes, compelidos a passar a viver em lares da terceira idade. Tal decisão é sempre complexa, mas até pode ser bom estabelecerem contacto com outros idosos, criarem novas amizades, desenvolverem acções comunitárias.

Quando os casais idosos não saem do seu pequeno mundo, não se ocupam também fora de casa e não reflectem sobre a vida em comum, podem surgir conflitos que tornam a vida a dois muito difícil, até afastando os próprios filhos, que não suportam as questiúnculas permanentes entre os pais.

Envelhecer juntos não é fácil, sobretudo se as famílias não eram unidas. E, a cultura dum comunidade pode aferir-se pela forma como são aceites e acarinhados os idosos, não olvidando que velhos e jovens têm que compreender-se nas suas diferenças, para se poderem completar, como é desejável que aconteça numa sociedade harmoniosa.

Sem dúvida que para um bom envelhecimento são necessárias virtudes.

Se a velhice nada vale por si, é indispensável treinar desde cedo certas atitudes boas, chamadas “virtudes da velhice”, que podem conferir a esta um suporte precioso.

Saber julgar e aconselhar são atitudes que geralmente se reconhecem como próprias dos idosos. Mais em particular, pensamos que algumas virtudes são uma dádiva e um dever dos mais velhos, como:

- serenidade (não se deixar perturbar por nada, deixar as coisas como elas são);
- paciência (suportar a vida, tolerar o outro com os seus erros e fraquezas, mas reconhecendo e confessando o seu valor);
- mansidão (reunir o que está dentro de si, para atrair os outros, não os julgando);

- liberdade (sem se guiar pelas expectativas dos outros, sem necessitar de dar provas);
- gratidão ( apreciar as suas recordações, pensar naquilo em que se tornou, ser alegre pelo momento presente);
- amor ( capacidade de não julgar nem condenar, crer que perdoar vale mais do que ter razão, abdicando do seu narcisismo, não se levando demasiado a sério; “tudo desculpa e tudo suporta”).

Mas, infelizmente, não existem apenas idosos que irradiam amor. Muitos são atormentados por medos e depressões e só um bom enquadramento no meio que os rodeia pode evitar ou atenuar tais situações, sendo sempre importante uma atitude positiva dos idosos que, quando capazes de estar em silêncio prolongado e contemplativo, conseguem reflectir sobre a sua existência, encontrando então uma verdadeira pacificação perante o segredo da vida e da morte.

A vida é a nossa mestra da morte e a morte é mestra de vida. E, nunca esquecer que o direito à morte natural é tão importante como o direito à vida, razão pela qual se deve evitar a obstinação terapêutica.

Temos que compreender que muitas vezes o idoso não se limita a permanecer calado, está realmente em silêncio, irradiando aquela espiritualidade que a todos os seres humanos é necessária, porque só ela pode conduzir à autêntica felicidade a que sinceramente aspiramos.

Quando estamos em plena condição física e psíquica consideramos a velhice algo distante, embora incómodo.

Mas é estultícia não pensar nela, pois para a maioria das pessoas é inevitável chegar a tal fase da vida.

Encaremo-la, então, de forma positiva, pois, como disse um escritor contemporâneo, “envelhecer é a única forma de não morrer”.

Preparemo-nos o melhor possível, e com tempo, para que, quando chegar a nossa vez, saibamos usufruir plenamente da sabedoria que a senectude propicia e que pode ser fonte inesgotável de paz, aquilo que sempre desejámos, da primeira à última hora.

Oxalá saibamos todos entender que, ao exercitarmos a arte de envelhecer, poderemos alcançar aquele estado desejável, que levará os outros a guardar de nós uma bela e exaltante recordação!