

Envelhecer dá trabalho?

Uma jornalista me fez esta pergunta durante uma entrevista: envelhecer dá trabalho?

Ora, envelhecer faz parte do processo natural da vida; todos envelhecemos, queiramos ou não; não há necessidade de fazermos o menor esforço para isso... apenas precisamos nos manter vivos. Assim, parece que a pergunta não faz sentido.

Porém, se pensarmos em envelhecer bem, envelhecer buscando o máximo de qualidade de vida possível... aí, sim, a pergunta faz todo o sentido. Temos escolhas a fazer: podemos aceitar passivamente o envelhecimento e permitir que suas desvantagens vão se apossando de nós, ou podemos gastar energia indo atrás de situações que vão tornar o envelhecimento agradável para nós e útil para os outros que nos são próximos. Uma boa qualidade de vida na velhice inclui gozar, no grau máximo que for possível, de saúde, independência, autonomia e contatos sociais. Ir em busca desses objetivos exige esforço, gasto de energia, iniciativas, fadigas... A fantasia de que “agora sou velho, não faço mais nada, só quero descansar” não se mantém de pé quando confrontada com a busca por uma boa qualidade de vida; esta não vem para nós naturalmente, somos nós que precisamos ir atrás dela, e ir com empenho.

O instrumento que nos permite existir no mundo é nosso corpo físico, e é nele que percebemos com mais clareza a passagem do tempo. Há sinais que podem nos aborrecer emocionalmente, como o branco dos cabelos, a queda deles, o ressecamento da pele, a nova distribuição de gordura pelo corpo, o ritmo mais lento dos movimentos, as modificações no padrão do sono e da digestão dos alimentos, bem como na memória. Porém, eles não pioram sensivelmente nossa saúde física. Como nos incomodam, podemos escolher ameniza-los: os cabelos são tingidos ou são mantidos com um bom corte, a careca masculina ganha um charmoso boné, os cremes hidratantes colaboram com a nossa pele, e diminuimos sensivelmente a quantidade de alimento que ingerimos, entre outras medidas desse tipo. São úteis em especial para agradar ao olhar do outro, daquele que nos vê, e que em primeira instância nos avalia a partir dessas informações externas; funcionam como uma espécie de lubrificante para nossos contatos sociais. E para nos deixar apaziguados diante do espelho.

Outras providências em relação ao corpo já são mais fundamentais para termos um bom envelhecimento. Nem é preciso dizer que cuidados básicos de higiene, que já vigoravam para o adulto jovem e para o adulto maduro,

permanecem e, eventualmente, precisam ser até intensificados. Essas providências referem-se à nossa saúde, e também ao nosso trato com os outros. Um bem humorado amigo meu repete este bordão: velho sim, morrinhento nunca!!!... As visitas regulares aos médicos, ao dentista e a outros profissionais da saúde que nos forem necessários, bem como o comprometimento com os tratamentos prescritos, estão nesta categoria; claro que isso demanda esforços, iniciativas. Os esforços não são para serem feitos uma vez e pronto: eles precisam ser feitos diariamente! Sim, nosso corpo precisa ser atendido a cada dia! Boa saúde, autonomia e independência não são um presente que ganhamos e pronto: são produto de uma batalha diária, tenaz, teimosa, paciente, persistente! Ah, como isso dá trabalho!...

Do mesmo modo, precisamos gastar muita energia se decidirmos envelhecer bem do ponto de vista emocional, cognitivo e social.

A busca pelo bom humor e a procura do lado bom dos acontecimentos, a proibição ao pessimismo dentro de nós, o esforço em considerar os fatos dentro de um contexto amplo, o que nos é permitido pelo uso da experiência acumulada – inclusive reconsiderar fatos do passado sob novos ângulos, com mais compreensão e benevolência – são decisões que tomamos e que transformam nossa qualidade de vida.

Está muito bem comprovado por pesquisas científicas no campo da Psicologia e da Neurologia que as funções cognitivas, se não usadas, decaem. Isso remete à necessidade de irmos ativamente atrás de atividades onde nosso raciocínio e nossa memória sejam exigidos – sem preguiça, sem desculpas! Não vamos delegar a outros coisas que somos capazes de fazer. Acima de tudo, vamos aprender coisas novas, por difíceis que sejam! Mais uma vez, nossa dedicação e nossa resistência às frustrações tem que ser posta à prova em uma prática diária de persistência e paciência.

Uma das necessidades psicológicas do ser humano é a de pertencer: a uma família, a um grupo, a uma comunidade. O velho precisa ter contatos com outras pessoas para se assegurar de que essa necessidade fundamental está sendo atendida. Facilita muito se ele se esforçar para ser um velho ativo, agradável, engraçado, leve; capaz de perceber as necessidades dos outros e buscar atendê-las, em vez de ficar centrado em suas próprias necessidades; disposto a entender que as paisagens que a estrada da vida percorre são diferentes em cada fase e que é fundamental ser flexível para aceitá-las e se adaptar a elas; chantagens emocionais, cobranças, queixumes, assuntos desinteressantes e desatualizados, ser vítima, pena de si mesmo... ficam de

fora! Conviver é um aprendizado eterno, e é uma decisão nossa se aperfeiçoar nessa arte – o que, aliás, vale para qualquer faixa de idade.

Foi muito provocativa a pergunta da jornalista sobre se envelhecer dá trabalho! Permitiu todas essas reflexões, que compartilho com os leitores, e que levam a uma revisão de decisões de vida. A resposta? Sim, envelhecer dá muito trabalho! Mas... vale a pena!!!

Artigo escrito a pedido de Padre João Luiz Malnalcich para Revista PEGADAS – número 199, Junho de 2016 – Paróquia Sagrado Coração de Jesus – Méier – Rio de Janeiro, RJ