

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 15– junho, 2015

MATURIDADE PLENA

Ierecê Barbosa¹

Cheguei em casa cansada e liguei a TV. Deparei-me com Bibi Ferreira falando que ia completar noventa e quatro anos no dia seguinte, mas sentia-se como se fosse fazer vinte e cinco. Finalizou sua participação, no programa da Fátima Bernardes, cantando Sinatra, com a mesma empolgação de outros tempos.

Seria autoengano? Não, a idade cronológica nem sempre coincide com a idade psicológica da pessoa. Hoje sabemos que a atividade cognitiva influencia o comportamento. Se a pessoa se considera velha e incapaz, ela vai agir em conformidade com o que pensa de si. Mas, se ela desconsidera a idade cronológica e se julga produtiva, todo o seu organismo colabora para que a produtividade seja viável e qualitativa. O efeito recursivo torna-se visível.

Ao se negar psicologicamente a ter 94 anos nos padrões convencionais, a diva dos palcos se recusa de modo intrínseco e extrínseco a envelhecer como nossos pais, demonstrando sabedoria, bom estado físico, autonomia e alegria de viver. A qualidade de vida aflorou, refletida na telinha para o encanto daqueles que puderam assisti-la. Ficou a lição: qualidade de vida não se resume em frequentar diariamente a academia, no hábito saudável de malhar o corpo, mas em fazer a vida valer a pena em todos os sentidos.

A ciência da longevidade sinaliza que devemos manter nosso cérebro sempre em atividade, aprendendo coisas novas, nos impondo certos desafios. A malhação mental é fundamental e deve ser combinada com outros aspectos, dentre os quais o olhar a vida de modo proativo, o que estimula o sistema imunológico e aprimora os nossos relacionamentos.

A pior coisa que pode acontecer ao idoso é se isolar, pois pessoas bem relacionadas e que têm vida social ativa sobrevivem mais e melhor. O Estudo MacArthur sobre o Envelhecimento Bem Sucedido comprovou que a preservação dos relacionamentos contribui para uma vida mais longa.

Outro aspecto que deve ser olhado com carinho é o estresse. Situações estressoras antecipam o envelhecimento. Neste caso, a faxina íntima deve ser diária. É necessário jogar fora ou se desligar das coisas feias do ponto de vista psicológico. Junto com a limpeza da nossa casa emocional podemos também desapegar de bens materiais e limpar a casa física. O desapego não é muito fácil, em se tratando de um contexto social capitalista, mas é necessário.

O idoso não deve se descuidar também da espiritualidade, pois pessoas espiritualizadas vivem mais. O pacto com o divino, com o sagrado, acalma o espírito, traz paz, conformação, tranquilidade frente aos conflitos inevitáveis e isso não é autoajuda, é ciência. Várias pesquisas comprovam que pessoas que têm fé são capazes de vencer doenças em estado avançado. Comprovam, também, que nem tudo o que é previsível no envelhecimento pode ser atribuído as questões genéticas. Muito pelo contrário, nossa visão de mundo e escolhas pessoais são os

¹ Doutora em Educação, Jornalista, Psicanalista Clínica e Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia – PPGEEC/ ENS/ UEA. Email: ierecebarbosa@yahoo.com.br

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 15– junho, 2015

dois grandes vilões do envelhecimento precoce. Pensar e atuar de modo a não legitimar o paradigma da velhice como algo descartável são passos decisivos rumo a longevidade saudável.

É importante fazer projetos, traçar metas e manter o foco. É comum ouvirmos: “mas já fiz isso a vida toda, em que momento eu vou viver?” Viver é participar, é interagir, é produzir. Não precisa fazer projetos relacionados ao trabalho vivenciado durante uma boa parte da vida, mas sim de coisas que adiamos em favor de outros planos mais urgentes: tocar um instrumento, aprender outra língua, participar de um clube de vinhos, entrar para um grupo literário ou para uma faculdade, criar um blog, participar de trabalhos voluntários, planejar viagens para lugares diferentes e por aí vai, sem esgotar as alternativas.

Lembro-me de duas amigas de minha mãe, que já faleceram, que viviam competindo para ver quem possuía mais doenças e qual o pior quadro senil. Fico pensando que se elas tivessem feito uma boa terapia provavelmente ainda estariam vivas, pois faleceram novas para os padrões de hoje. É fundamental que o idoso não cristalice e nem generalize determinadas suposições negativas sobre a fase do desenvolvimento que está vivenciando. Quando as lamúrias, via telefone, não estavam em alta, aquelas senhoras falavam das mágoas passadas, potencializadas pela falta de perdão.

Devemos aprender a perdoar e deixar o passado passar com tudo o que tem direito, sem deixar rastros e restos. Neste caso, há necessidade de aprender a se perdoar. O autoperdão extingue a culpa e a fixação das falhas cometidas em tempos idos e vividos e que não voltam mais. Ter esse nível de consciência é um grande passo para tocar a vida para frente e passar pela última etapa do desenvolvimento humano numa boa. Última? Sim. É preciso ter consciência disso e encarar como uma benção, pois muitos nem chegaram nela, outros tantos ficarão pelo caminho. Passado e futuro se abraçam negando aos que se foram e aos que irão prematuramente algo precioso: a chance de viver a maturidade plena.