

Envelhecimentos biológico, psicológico e social

Ercília Macedo-Eckel

*Se o sujeito tem boa memória e suas pernas andam,
fazer 90 anos é a coisa mais natural do mundo.* Bibi
Ferreira, no Teatro Frei Caneca, São Paulo, 2012.

Como elaborei meus envelhecimentos? A partir de cuidados físicos e com a saúde, bem antes do organismo acelerar sua decadência. Por volta dos 45/47 anos. Revi atitudes, comportamentos, valores individuais e substituí certezas antigas por probabilidades a curto prazo. Experimento: a dimensão existencial do encontro profundo comigo mesma, a relação com o tempo, a avaliação dos relacionamentos travados e construídos durante toda a minha vida. O envelhecimento psicológico coincide com a maturidade psíquica. Em mim é um processo quase imperceptível, pois busco o autoconhecimento e procuro dar um sentido para minha vida, superar conflitos do cotidiano e aceitar a realidade por mais dura que ela seja.

O envelhecimento não é determinado pela idade cronológica, mas pela idade funcional, pela (in)dependência física e pela (in)capacidade para administrar a própria vida. Importante também é a integração do idoso no contexto social e cultural de sua época e nas diferentes gerações. Uma vez que a sociedade preconiza a longevidade, mas nega aos velhos sua importância social, seu real valor, por estarem fora do padrão de consumo, com a validade vencida. Os idosos deveriam reagir contra esses estereótipos negativos e ridicularizadores; não se reconhecerem como indesejáveis, imprestáveis, um peso para a comunidade, uma mala sem alça. Muitos de nós temem levantar essa bandeira por não quererem parecer velhos e encenqueiros. Ou, mais grave ainda, por se verem realmente como inúteis, acabam aceitando o preconceito – igual ou pior que o de cor, pois eles não têm “cotas”.

O ancião ou anciã pode até pagar o smartphone mais caro e mais moderno do mercado para um jovem. Mas quem faz a propaganda na mídia? Os editores, lojistas, estilistas, homens e mulheres de negócio deveriam olhar mais demoradamente na direção do consumidor de cabelos brancos (tingidos ou não) e contemplá-lo com mimos e produtos diversos. Muitos de nós, anciãos, estão doidos para abrir a bolsa, gastar, mexer-se, viver bem e saudavelmente por longos anos. Basta que os produtores de bens e serviços nos enxerguem para ampliar seus lucros.

Na minha “professoralidade” de aposentada, defendo o exercício do ócio sem culpa para os velhos. Ócio criativo, versátil, dinâmico, ativo - como jardinagem, dança, viagens, atividades em clubes, academias e outros - além da ociosidade imóvel, estática ou quase, - como leitura, pintura, audição de uma boa música, conexão com a internet, televisão, uma conversa interessante, etc. Alguns desses ócios acompanham meus envelhecimentos e fecham o ciclo de minha vida, com mudanças paulatinas e constantes, cheias de significados do que fui. E exigindo redefinição de minha identidade presente, do que sou, olhando para o futuro, do que serei, embora o horizonte me pareça curto, pelo avançar de meus anos. Pessoalmente, não me preocupei tanto com a diversidade do ócio ativo ou imóvel, não busquei caminhos muito distantes dos professorais ao me aposentar, porque escrevo e publico desde 1968. Investi nessa direção, próxima do magistério. Entretanto isso não me impede de cuidar das plantas e árvores de meu quintal, renovando os espaços e retomando o primeiro estágio de minha existência na fazenda. Meio pública, meio privada (“aposento”: aposentada), ainda continuo sendo, graças a Deus. Continuo sendo igual a mim mesma com minha marca, minha franqueza agressiva, minha risada extravagante. E diferente por estar em constante mutação, em busca do novo e da inclusão, sempre.

Mas eis que surge um cisto aqui, um nódulo ali, uma punção com agulha fina acolá. E o tempo dolorido da espera do diagnóstico. Tempo interior de pausa, de silêncio e de reflexão. E tempo exterior de corre-corre pra ontem, de carreatas e buzinações eleitorais, de ausência de ideias, de consulta médica sem apalpação e excesso de tecnicismo. E tempo de cirurgia. E eu meio pública, meio privada. Fiquei com meia máscara no mundo, com a vantagem de ser dona de meu próprio tempo (por quanto tempo?) e de estar empenhada em reconstruir minha identidade, no meu novo espaço de existência, e de decidir acerca de meu próprio destino. Busco preservar minha saúde intelectual. Leio, leio, leio. Converso, converso, converso. O cérebro também faz parte daquelas áreas sobre as quais se diz: “usa ou atrofia”. Quanto menos o usamos, maior a degenerescência. O meu sempre trabalhou bastante e com satisfação exatidão, na fabricação de pensamentos, emoções, lembranças e preocupações. Entretanto, ultimamente, tenho percebido vagareza mental em absorver informações novas e sinais de declínio da memória, pelas falhas momentâneas e pelas rasteiras que ela (memória) me dá, quando eu mais preciso de credibilidade.

Finalmente, caminho, caminho e caminho sobre uma ponte cuja largura se estreita ou diminui à proporção que aumenta a idade de quem a atravessa. À proporção que as células envelhecidas, determinadas pelos genes, já não se entendem, ou os telômeros ficam cada vez mais curtos, até

que essas mesmas células parem de se dividir. Infelizmente o autorreparo do corpo diminui com a idade, com o gasto.

E no percurso dessa ponte já não me preocupo tanto em agradar a todo mundo. Posso ser excêntrica sem ser ridícula e esperar que algumas pessoas gostem de mim do jeito que sou, com alguma dificuldade de compreender o *nós* (eu e tu ou eu e você) para relações mais profundas. Aprendi a viver sozinha desde criança na fazenda de meus avós. Não os acompanhava em tarefas rurais. Ficava com meu gato mourisco, deitada na calçada do pátio menor, em frente ao pé de hibisco, olhando para os carneirinhos que as nuvens formavam. A planta mencionada, cujas flores simples exibiam um vermelho vivo, recebia todo o esterco do pátio maior e era muito cuidada por todos, uma vez que tais flores, quando esmagadas sobre o couro, deixavam os sapatos lustrosos e brilhantes para a montaria rumo à igreja rural da União, ou para a viagem de volta à cidade de Goiás, no final das férias escolares.

Como disse há pouco, aprendi a viver sozinha desde criança. Esse aprendizado consiste em um exercício de auto-afirmação, de identidade e de ser mais pessoa, à medida que o tempo avança e chega a velhice. Porém duro é entender e aceitar a morte. A minha e a de outras pessoas que já se foram – presentes nos álbuns fotográficos e *deletadas* nas agendas telefônicas e nas redes sociais. Minhas reflexões já longe das cenas, das experiências vividas, dos sucessos e fracassos compreendidos e aceitos – levam-me a uma identidade reforçada, singular e única nesse meu viver também singular e único, desde criança.

Percebi que cada pessoa tem seu modo de envelhecer, de viver a última etapa do ciclo da existência. Sozinha ou com a família, casada ou solteira, viúva ou divorciada, na cidade ou no campo. O importante é que essa pessoa não se sinta marginalizada e esteja dentro de um novo conceito de velhice que não aceita tornar-se refém de parentes exploradores, ou ser vítima de maus-tratos e de violência camuflada ou explícita. Aliás, aprender a envelhecer deve começar na infância, pelo exemplo da família, integrando as gerações. A maior lição de envelhecimento eu tive com minha avó materna e que me criou. Infelizmente ela não experimentou a morte digna que merecia. Observo que feliz é o velho que não perdeu a sua individualidade, auto-estima, privacidade e capacidade de se cuidar. E que é meio camaleão para se adaptar e lidar com novas situações e mudanças nos papéis familiares e sociais. Aqui se incluem lutos e perdas diversas, com diferentes graus de sofrimento. Ficamos tristes, quando perdemos amigos, parceiros, parentes e até um animalzinho de estimação. Também há várias mudanças de rumo em nossas vidas – de casa, de cidade, de emprego, de amor, de hábitos e, quem sabe, até de crença, de valores ou de princípios. Com o avanço do tempo vamos sofrendo diferentes lutos e perdas. Diferentes culpas. Por que fiz ou deixei de fazer, disse ou deixei de

dizer isso ou aquilo? Outras vezes sentimos raiva. Por que fulano ou sicrana nos deixou? Lá do fundo de mim vem a voz: Você pensa que controla tudo, hem? Até a morte, não é sua poderosa? Cuidado. Ela (morte) pode estar pertinho de você, brincando de chicotinho queimado.

Ainda sobrevivo aos vários e diferentes lutos por que passei – muitos deles por pessoas vivas – porém sofro por antecipação meu próprio luto. Como dizia Hebe Camargo: “Não tenho medo da morte. Tenho é peninha de morrer. A vida que tenho é tão boa, com meus amigos, meus bichos lindos”. O tempo está escasso, cada vez mais curto. O passado já se foi, o futuro é uma interrogação. Minha realidade é o presente, o hoje, o agora.

Para me inserir nessa realidade preciso desmistificar de vez a internet, atualizar-me diariamente, conectar-me com as pessoas e com o mundo – desenvolver novas competências interdisciplinares. Por isso acompanho as notícias em diversas mídias, vou a eventos, dou opinião sobre vários assuntos. Minha visão de idoso contraria a cartilha ocidental que preconiza seu isolamento e inutilidade, diante das novas gerações e do contexto histórico, profissional e social. Por outro lado, meu corpo narra minha história, minha longa experiência de vida. As rugas e o crepom da pele em minhas mãos, em meus braços fazem parte de mim. Porém, quando as linhas de meu rosto assustam o olhar mais exigente, ou me incomodam diante do espelho, faço discretas intervenções. Ninguém merece se defrontar com o feio, em tempo de rejuvenescimento com laser. A decisão é pessoal, lembrando-me de que a mente deve estar em primeiro lugar na manutenção de minha imagem, de minha identidade. Belo, feio, velho e uma pergunta instigante: Pode o belo estar presente em um velho corpo, fora dos padrões da mídia? Tudo é possível. De tempo em tempo, os jovens usam caveiras como adorno, evocam a temática repulsiva de Augusto dos Anjos e marcam encontros em cemitérios.

As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais por que passa o idoso não são sinais de doença. Fazem parte do processo de envelhecimento de quem não morreu antes disso. Idoso, no sentido de tempo vivido, não significa obrigatoriamente obsoleto, ultrapassado, fora de moda, ou inútil. E onde começa a velhice, você sabe? Aos 60/65 anos? Não consegui marcadores precisos. Nem mesmo a menopausa e andropausa estabelecem a fronteira exata. Esse limite não depende apenas da idade cronológica. Depende também do gênero, das condições físicas, psicológicas e mentais; da classe social, cultural e do nível de dependência de quem está ultrapassando ou já ultrapassou a fronteira do envelhecimento.

O tempo urge. Estou vivendo para quê? Que funções ainda posso exercer no mundo?

Goiânia, 1º de outubro de 2012 – Dia do Idoso.