

Preparar-se para o Envelhecer

Hélio de Castro*



Foto: Arquivo Engenhonovo

Identificar as condições que permitem envelhecer bem, com boa qualidade de vida, é tarefa das ciências biopsicossociais. A promoção de boa qualidade de vida excede os limites da responsabilidade pessoal, resultando da qualidade de interação entre pessoas em mudança, num mundo girando velozmente.

Pensadores ao longo dos tempos procuram identificar as condições do amadurecimento humano. No

drama desse velho Rei Lear, a velhice revela-se como a verdade da condição humana, onde Shakespeare nos mostra o horror do exílio e expressa seu desamparo. Já em Sófocles, o velho Tirésias, o sábio, revela o destino de Édipo Rei. No Iluminismo, Rousseau pretende contestar um determinismo rígido que não deixaria lugar para a liberdade humana.

Evidentemente que para uma compreensão mais ampla necessitamos de mais aportes da medicina, biologia, filosofia, lingüística... e paradigmas socioculturais, econômicos, psicológicos, espirituais e éticos. Privilegiamos o saber psicanalítico por tratar-se do nosso dia-a-dia: quem busca uma análise quer saber mais de si, quer ser mais feliz e não tem encontrado a melhor forma de fazer isso.

Alguns trazem conflitos com aspectos fundamentais da sua vida, dores, obsessões, fobias, melancolias, questões sexuais. Formas de aprisionamento que a civilização nos impõe. Para não nos sentirmos culpados e egoístas negligenciamos, muitas vezes, o fato de sermos desiguais, com desejos, desventuras e aventuras desiguais.

Ao esquecermos da importância do que nos particulariza, fingimos ser felizes com o que é possível, ou quase: o alimento básico, algum lazer, intoxicações com álcool, fumo e outras drogas, novelas de tv... e obrigações, muitas. Cotas de auto-sacrifício para aliviar a culpa que sentimos ter: não somos como todos os outros. O idoso com frequência anula-se, sente-se impotente para sustentar o que poderia mantê-lo jovem: sua sabedoria, resultado de larga experiência de vida, dores e repetições.

O velho hábito de periodizar a vida, a psicogênese, paradigma da Psicologia do Desenvolvimento, guarda estreita relação com os preconceitos sociais e individuais em relação ao envelhecer: como o tempo determina transformações desenvolvimentais, criam-se expectativas de comportamentos apropriados e atípicos para cada idade, levando-nos a perder a heterogeneidade do envelhecer.

Idéias sobre o envelhecimento que nos desnorteam, desde que o ritmo biológico é regulado por fatores genéticos e fatores casuais. Casuais, particularidades significantes que, impostas por uma história, revelam uma forma única de ser. Ao longo do seu desenvolvimento, o ser humano recebe informações que o revelam limitado, não-crescido, sem autonomia. Um outro que o cuida e o ama (ou não), oferece-se como modelo do que desejará vir-a-ser uma criança em crescimento. Significantes que são o desejo

de um outro (aquele a quem a fala se dirige), tornados imperativos por traços de identificação que, com frequência mal costurados, esboçam um eu. Um eu fragmentado.

O isolamento do idoso pode deslizar para esse imaginário regressivo, onde as lembranças do passado são a única satisfação, enquanto seu convívio com os outros se deteriora. Pode constatar que não pode mais intervir como antes, parecendo-lhe não ter outra escolha além da depressão. A angústia pode traduzir-se como interpretações paranóides ou agitação, por exemplo, ao tempo em que ocorre uma lentificação das funções vegetativas. O retorno aos sentimentos de desamparo e dependência pode acontecer, conscientemente para alguns ou inconscientemente, manifestados por sintomatologia de toda ordem.

Doenças, perdas afetivas, perdas de papéis (familiares, como a saída dos filhos de casa e a viuvez, ou ocupacionais como perda de emprego, falência ou aposentadoria) podem ocasionar diferentes graus de ansiedade, dependendo do equilíbrio psíquico da história pessoal, dos valores individuais e do suporte afetivo. Então, uma velhice satisfatória é amplamente mediada pela subjetividade.

Prevenção do envelhecimento, digamos, é a busca de um fator que significa ser jovem. Ser jovem é uma idéia. O envelhecimento é doloroso quando nos acostumamos a pensá-lo como encurtamento das possibilidades de realizar-se e manter uma boa qualidade de vida. Só percebê-lo em suas desvantagens, estimula sentimentos de ausência de futuro.

Diferentemente do instinto, a pulsão é, para a psicanálise, o conceito de uma força entre o psíquico e o somático, um impulso atravessado pela linguagem. Freud, é preciso lê-lo em sua dimensão mais ampla, alegórica, onde possamos estar conectados com o que ocorre com o nosso interior. O Mal-Estar na Civilização, nos mostra um antagonismo irremediável entre as exigências pulsionais e as restrições da civilização.

A vida é árdua para todos, sofrimentos, decepções e tarefas impossíveis. A civilização nasceu do crime e do desejo de amor estreitamente ligados - Eros e Tânatos. A civilização é contra o aspecto de Eros que pode assumir a forma de perturbador, imprevisto, de paixão, individualização. Impõe proibições e estabelece a exigência de amar ao próximo como a si mesmo, para impedir a agressividade que jaz no coração de nós. A comunidade dá origem a um

Supereu cultural cuja influência estabelece ideais e exigências, entre as últimas a Ética.

Em O Futuro de Uma Ilusão, Freud nos mostra uma civilização que se baseia numa compulsão para o trabalho e na renúncia às pulsões. Isso é que resulta em frustração e estabelece a proibição que produz a privação. As proibições que afetam todos os humanos incluem desejos de incesto, canibalismo e ânsia de matar, presentes na infância da humanidade e de cada um de nós, inconscientemente ou no imaginário infantil, nos rituais de expiação e liberação, na comunhão.

Que nos impõe a ética psicanalítica? O vir-a-ser, o desejo.

Freud nos fala do desamparo e de como, firmemente, temos que ir em busca do nosso desejo para alcançar alguma felicidade. Sim, alguma, pois como a verdade, a felicidade é não-toda. Assim, a velhice é não-toda do idoso, a jovialidade não-toda do jovem...

Na prevenção de fatores de causação de dificuldades com o envelhecer, o homem pode tomar a felicidade como um processo de reordenar, recriar e até reinventar sua própria história, buscando trazer elementos novos para a compreensão de si-mesmo e do mundo. Na felicidade do homem comum, o indivíduo foge de suas questões mais profundas e íntimas, como vagos sentimentos de inadequação em distintas áreas, fantasias agressivas ou eróticas que não são aceitas. É frequente a dificuldade em buscar ajuda para enfrentar suas questões e daí tirar muita força.

Dizemos, sim, a velhice do corpo é inexorável e devemos nos preparar para o imprevisível/previsível da aproximação da morte, esta também não-toda para os idosos. O terror a envelhecer e falecer é o caminho do desespero... Conseqüência do terror ao mirar o desamparo. A criança, em seu desamparo e dependência, pede ajuda pelo grito e esperneio.

Ser jovem é uma idéia. O envelhecimento é doloroso quando nos acostumamos a pensá-lo como encurtamento das possibilidades de realizar-se e manter uma boa qualidade de vida.

O ser humano nasce limitado em sua capacidade de alimentar-se, locomover-se, comunicar-se. À medida que cresce, sente-se cada vez mais autônomo e pode achar-se muito poderoso e imbatível. Realiza sonhos, ultrapassa barreiras. É comum só pensar em limitações e fragilidades ao enfrentar uma séria crise, aos 40, 50, 70 anos. Começa então a perceber que algo indefinido está acontecendo, que logo mudará quer ele goste ou não, e dá a isso o nome de velhice. Digamos, velhice é o medo da morte.

Nessa nova crise vai-se tornando cada vez mais velho, das idéias. Para negar que está morto, vê-se morrendo a cada instante, acha que o mundo lhe cai na cabeça. Presumivelmente, pode retornar a padrões antigos para lidar consigo e com o mundo, padrões às vezes já abandonados como inadequados ou ineficientes, já que novas possibilidades estão bloqueadas, diria Freud, inconscientes. O movimento psíquico está eclipsado pelo próprio imaginário congelado e o indivíduo faz um esforço enorme para controlar um movimento que é morte/vida: fluir.

O óbvio nos parece a possibilidade de um ser observar seu envelhecer de dentro de si mesmo, como uma etapa de vida outra, nem melhor nem pior que qualquer outra. Vida-outra observada por um ser sem idade que faz do seu despreparo um estímulo para ultrapassar limites. O caminho da sabedoria bem pode ser apostar na capacidade de reavaliação e plasticidade das condições internas e do mundo. A decadência do corpo? Por que aprisionar-se ao que cai do corpo? O espírito faz-se carne e daí tira a sua força. O corpo é o limite último, o prazo que temos... desconhecido.

Ajudar-se é estar desperto: inválido, criativo? Já há sinais de futuro sombrio? Incompleto é o vir-a-ser sustentado pelo desejo. Por isso o movimento contínuo se faz necessário.

O sentido que buscamos, é a vivacidade na observação do seu processo de viver, cuidar-se, guiar-se. Sabendo-se frágil, confiar na sua força. E para que ser tão forte, senão para sustentar sua fragilida-

de humana? Mais forte que o eu, é o inesperado, o desafio, é a força do desejo a revelar que não estamos prontos. Difícil é o movimento quando o indivíduo já está lá, idoso, no canto, crente da sua velhice, nocauteado, doente, humilhado.

Velhice é uma atitude freqüente no idoso. Ser jovem é uma atitude, é revelar-se capaz de prosseguir sem muito apoio e fazer daí surgir seu ser verdadeiro. Aqui tratamos do entrelaçamento entre vida e morte, amor e ódio. A fantasia da velhice projetada no futuro remete-nos à infância e aos braços que acolhem ao dependente e desamparado.

O heroísmo, Freud o vê na certeza descrita nos contos: nada pode acontecer, os perigos são enfrentados, a morte não é levada em consideração. Segundo Lacan, "é indispensável à vida que algo de irreduzível não saiba que estou... Fadado à morte... mas, em nome desta alguma coisa que não sabe disso, eu também não quero sabê-lo". É pois, longe de ser clara a possibilidade de preparar alguém para a morte.

Ao Ser verdadeiro podemos atribuir a qualidade fora-tempo. Vai em busca de uma nova possibilidade, importa não o tempo que resta e sim o movimento que renova a busca do vir-a-ser-si-mesmo. Descobre novos enigmas, inclui novos sentidos. E esse Ser talvez um dia exploda em alegria, ou dele captemos apenas um leve sorriso de um morto que diz: estive no mundo e gostei.

Referências Bibliográficas:

FREUD, Sigmund - *Considerações Atuais Sobre a Guerra e a Morte*-1915.

_____ - *O Futuro de Uma Ilusão* - 1927

_____ - *O Mal Estar na Civilização* - 1929

LACAN, Jean - *O Averso da Psicanálise* - 1970

* Hélio de Castro é médico e psicanalista.