

# Somos velhos porque o tempo não pára<sup>1</sup>

*“A principal patologia da velhice  
é a nossa idéia da velhice”*

James Hillman

Ao defender o envelhecimento como processo de viver, não raro, eu escuto: “você diz isso porque não é velho”. Será que não sou velho? O que é preciso para ser velho? Para ser velho é necessário ter *certa idade*? Ser novo é melhor do que ser velho? Ser velho é estar ameaçado pela morte? Será que estamos enganados sobre o tempo?

Esses são alguns questionamentos que irei abordar neste capítulo. Quero iniciar pela última questão, porque envelhecer subentende atravessar o tempo. Viver é envelhecer, envelhecer é viver. A vida gera, alimenta, consome, e nos entrega à morte. Durante o processo de viver passamos por constantes ciclos de renovação. A cerimônia de renovação nos propicia o envelhecer. Quanto mais vivermos, mais velhos estaremos. Todos conhecem a veracidade desse processo. A grande maioria das pessoas não o aceita, porque querem equivocadamente o “modelo de juventude sempiterna”. Ninguém pode escapar do processo natural do envelhecer, como nenhum humano pode voar por si mesmo porque não é natural voar. Nascermos com escápulas, mas elas não se desenvolveram para o vôo, ficaram presas ao tronco. Essa é a nossa natureza. Como todos nós sabemos (mesmo que o nosso inconsciente não acredite) iremos morrer indubitavelmente. Sendo assim, ninguém pode viver sem experimentar a travessia, pois viver é fazer passagem. Como Jesus disse e hoje escrito no majestoso portão de Bulund Darwaza na cidade de Fatehpu Sikri na Índia: “O mundo é uma ponte. Passe por ela, mas não construa seu lar nela”. Por essa razão, é preciso lembrar de aproveitar a grande celebração dos ciclos de renovação da vida cujo mestre de cerimônia é o tempo.

---

<sup>1</sup> Capítulo do Livro VELHICE, ENVELHECIMENTO, COMPLEXIDADE.

## **O tempo nos engana?**

Vivemos em duas instâncias temporais: Kronos e Kairós.

A cronologia estuda o tempo em suas divisões e ordens de ocorrência de acontecimentos. Ela se referencia no modelo estático e analisável, ou seja, no modelo fragmentado e parcelado. O tempo Kronos é o tempo do relógio, um tempo-coisa com delimitações estanques e escalas numéricas. Ele é o tempo do fazer, do poder como dominação, das cercanias. Ele representa limites, é opressor, devorador de tudo o que cria<sup>2</sup>. Kronos rejeita a escolha do sujeito. Estabelece quem é o mais velho ou o mais novo em termos numéricos, requer confirmação. Assim, se tenho 40 anos de idade e você 20, eu sou o mais velho. Numericamente serei sempre o velho de uma pessoa mais nova, como serei o mais novo de uma pessoa mais velha.

O tempo cronológico é objetivo, referenciado em números, contável. Sem dúvida, um número não traduz as idiossincrasias de um ser humano, mas a organização de uma sociedade requer ordem, certeza, constância, hierarquia. Nossa sociedade, por exemplo, foi construída na premissa de “ordem e progresso”, como está escrito na bandeira nacional. O positivismo lógico da expressão mostra que sem ordem não há progresso. Em termos lógicos é possível entender a expressão, porém no que diz respeito ao humano, à vida, ficamos distantes de uma asserção coerente.

Mesmo que tentemos ordenar para controlar, cercar, delimitar, o que é humano não pode ser medido, contado, estabelecido por regras estanques. Sem movimento de passagem o humano não é humano. O que é vivo só tem sentido quando é dinâmico. Assim, pela perspectiva do humano que envelhece, não existe progresso na ordem, porque como podemos ter progresso na repetição? Repetir é sofrer a espera de nada acontecer. A repetição só corrobora a idéia de que quem é velho não tem mais o que fazer, quem é novo

---

<sup>2</sup> No mito grego, Kronos era filho de Urano (Céu) e Géia (Terra). Ambicioso, queria destronar Urano. Em batalha decepa os testículos do pai e toma o lugar dele. Urano predisse que a história se repetiria, um dos filhos de Kronos faria o mesmo. Quando Kronos toma conhecimento da profecia passa a devorar os próprios filhos, exceto Zeus que consegue escapar com a ajuda da mãe Réia. Finalmente, Zeus enfrenta o pai em batalha e vence, destronando-o.

tem ainda muito pela frente. Quem disse que temos muito pela frente? Você poderia responder: “é só saber contar”. Será que podemos confiar tanto em estatísticas? O tempo Kronos torna os dias repetitivos porque nada cria, torna os dias de espera longos e sem fim.

A Biologia da Evolução mostra que os fenômenos aleatórios dos genes nos possibilitaram ser o que somos. Como podemos ir adiante com a mesma estrutura? Se a espécie fosse sempre a mesma não poderia evoluir.

Para evoluir são necessárias novas alternativas. Por isso, sem renovar o aprendido continuaremos repetindo. Com a repetição nada se cria, tudo se copia. Tudo continua sendo o que sempre foi. Assim, podemos dizer que estar dentro das cercanias da ordem com relação às pessoas acima de 60 anos de idade é manter a idéia de que o velho é velho, problemático e pronto. Nunca saberemos o que fazer com eles. Será preciso saber o que fazer com eles? Isso é poder como dominação e não poder como possibilidade. O diálogo aberto é o caminho para o poder como possibilidade. Quando podemos por meio de nosso poder gerar poder no outro, formamos uma cascata interminável de feitos importantes para a sociedade.

Não é necessário decidir pelos velhos acima de 60 anos, a não ser que eles estejam demenciados e não consigam tomar as próprias decisões. Se prestarmos atenção, verificaremos que as pessoas acreditam que o que as pessoas mais velhas falam é sem sentido. Vá a um profissional de saúde, acompanhando a sua avó para uma consulta. Verifique o tempo que o profissional olha para você e fala com você, o mais novo, ao invés de dar atenção quem foi procurá-lo. A desqualificação dos mais velhos parece ser em decorrência da idéia de que quem é mais velho sempre precisa de amparo. Amparar não é o mesmo que escorar. Dar amparo é acolher a quem precisa (ética do abraço). Eles precisam ser respeitados como qualquer um independente da idade cronológica ou aparência física. Infelizmente, é muito difícil que uma escolha seja respeitada dentro do preceito Kronos. No mito de Kronos ele castra o pai. A idade cronológica é também castradora. Ela não determina nada a não ser limites e cerceamento à liberdade do sujeito. Temos mais medo de sermos limitados pelos outros do que ficarmos velhos. Ser velho não é o problema, mas o que fazem conosco quando somos mais velhos. Não queremos ser julgados e condenados

pela idade que temos. Por isso, as mulheres<sup>3</sup>, principalmente, escondem números em suas bolsas profundas e escuras.

Se Kronos não estivesse em nossos calcanhares, exigindo pontualidade, cobrando prazos, estabelecendo ritmos, estipulando metas, seríamos mais humanos e menos máquinas de produção. Máquinas enferrujam, enquanto gente envelhece. Desde cedo aprendemos que para sermos aceitos dentro do cenário social temos de obedecer a Kronos. Ele é tão severo e amedrontador que receamos ser devorado por ele. A fim de cumprir as normas do tempo, se paga um alto preço, deixa-se de ser quem é para fazer o trabalho que repete e repete, até chegar os dias enfadonhos de nada acontecer da aposentadoria, que freqüentemente arremessa as pessoas aos transtornos depressivos.

“Se eu tivesse todo o tempo do mundo faria muito mais”. Comumente ouço essa afirmativa de pessoas mais velhas. Sempre penso, que tempo é esse que elas procuram para “fazer” mais? Será que não fazemos demais? O problema é que fazemos muito com pouca qualidade do tempo. O tempo cronológico é ilusório, porquanto criado pelo homem.

Existe um outro tempo que nos pertence denominado Kairós. Essa palavra grega refere-se ao personagem mitológico que simboliza o movimento circular, espiralado, não-linear. Kairós é um tempo não-consensual, vivido e oportuno. Esse tempo pertence ao ser que se encontra na ação, no movimento de passagem, na mudança, no fluxo. Enquanto o tempo Kronos é tempo-coisa, o tempo Kairós é tempo-verbo. É o momento certo para o que há para ser manifestado. É o tempo da história individual, idiossincrática, colorida pela escolha do sujeito. O tempo do ser é aproveitado, saboreado, sentido, bem utilizado porque é o *momentum*<sup>4</sup> que se tem e que se é.

Viver no próprio tempo é viver consigo mesmo. Esse é o grande problema da velhice: saber que os movimentos do corpo diminuem para que você não fuja de você mesmo. No livro “Envelhecer: histórias, encontros e transformações”, uma mulher de 86 anos faz um interessante relato:

*“Durante a nossa juventude, estamos muito voltados para a vida externa. Temos obstáculos no trabalho, na família, e aí vamos vencendo, rompendo com as barreiras, e se vangloriando com as vitórias. Quando chegamos na velhice, nós*

---

<sup>3</sup> Em nossa cultura as mulheres são mais cobradas para estar dentro do modelo de juventude.

<sup>4</sup> A palavra *momentum* também significa mudança. *Momentum* é um ínfimo instante que se tem como possibilidade do real.

*temos que enfrentar um dos maiores desafios: o encontro com nós mesmos. É nesse momento que vamos nos encontrar de verdade, vamos nos conhecer. Olhamos face a face para nós. Não é agradável este encontro. Algumas vezes fico pensando se eu não tivesse feito isso ou aquilo como teria sido a minha vida [...] O tempo é impossível de ser captado. Só quando a gente vê um rapazinho que conhecíamos quando criança, que percebemos que o tempo passou depressa.”<sup>5</sup>*

Durante a juventude estamos mais sob o domínio de Kronos, enquanto na velhice é relevante aceitar Kairós, e reconhecer que ele é o tempo da oportunidade, da reflexão de vermos o que ainda resta a ser cumprido. Pode parecer estranho aos olhos de quem tem receio de Kronos, mas o tempo oportuno é o agora. Nada precisa ser planejado para o próximo ano, ou a segunda-feira seguinte. Toda mudança começa agora. Esse é o momento. Ele só a mim pertence, a mais ninguém.

O tempo Kairós é a convergência de toda a nossa história em um único plano, o aqui e agora. Nada irá acontecer, pois tudo o que for preciso acontecer já está acontecendo. Por isso, Kairós é a ocasião certa, a estação apropriada para ser o que somos de fato.

O tempo Kairós está muito bem representado no Livro de Eclesiastes:

*Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu: há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou; tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derrubar, e tempo de edificar; tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar; tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de abster-se de abraçar; tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de deixar ir; tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar; tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.*

Em suma, definir o velho pela passagem do tempo cronológico não é um bom meio, porque toda grade de referência advém com qualidades e valores e, conseqüentemente, métodos de julgamento. Ser julgado por classificações estanques do tempo não é definir o humano em sua complexidade. Isso condiz somente às máquinas.

### **Será que não sou também o velho?**

---

<sup>5</sup> Pedro Paulo Monteiro, 2003: pág. 163.

Para responder é preciso compreender a palavra. De acordo com o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2002) a palavra *velho* é definida como aquilo que tem muito tempo de vida, antigo; que se deteriorou, desusado, desgastado; que se contrapõe ao moderno, desatualizado. Sendo assim, diria que não sou esse velho, como ninguém quer possuir tantos atributos negativos, a não ser que seja para ganhos secundários.

Toda palavra vem carregada de valores, baseando-se em relações contrastivas. Se o moderno é bom o obsoleto é ruim, se o antigo é desconsiderado o novo é prestigiado; se a sociedade sofre transitoriedades contínuas é recusado o desatualizado. O que passou não serve, precisa de outro destino.

O problema está em como usar os enunciados, tanto para objetos quanto para pessoas. Se a palavra nos faz ser quem somos porque somos também constituídos pela linguagem, então é urgente uma revisão dos conceitos a fim de mudar o paradigma.

Ludwig Wittgenstein (1889-1951), grande estudioso da lógica e filosofia, dizia: “Nomear algo é como colar um rótulo a uma coisa”. Somos rotulados por palavras malditas. Se as pessoas, antes de dizerem algo compreendessem o significado daquilo que dizem, muitos problemas seriam evitados. A linguagem é algo sério porque rotula. Rotular é não permitir que algo seja de outra maneira senão o que está exposto no rótulo. A linguagem representa a realidade mesmo que esta representação seja inexata. Por isso Wittgenstein afirmava: “Toda vez que dizemos algo estamos fazendo algo”. A palavra falada não é um jogo de “bota fora”. É comum verificar pessoas falando toda sorte de coisas só para extravasarem. A palavra se tornou dejetivo na boca de muitos. O que as pessoas porventura não sabem é que toda ação deve ser responsável porque propicia uma nova ação, com corolário marcante e quase sempre não-consciente. O que é dito influenciará o outro que ouve, mesmo desconhecendo o nível de influência. Nesse sentido, todos somos responsáveis na formação da cultura. Ajudamos a construir tanto aspectos positivos como negativos dela. Somos, no entanto, produtos e produtores da sociedade.

Quando há referências positivas à palavra *velho*, estas podem gerar mais afastamento e isolamento, como é o caso da associação das palavras *velho* e *sabedoria*. O velho é cobrado a ser algo que muitas vezes não consegue ser. É praticamente impossível alcançar sabedoria tendo mente ruidosa, ao esforço de ser o que não se é, ao desejar o insignificante.

Atualmente atravessamos a era da informação cujos dados são computados em uma velocidade alucinante, e o que é novo se torna velho em instantes. O que as pessoas muitas vezes não compreendem é que sabedoria é muito diferente de informação. Ram Dass, em seu livro *Still Here*, explica:

*“Informação envolve aquisição, organização e disseminação de fatos. Mas sabedoria envolve outra função crucial: o esvaziamento e quietude da mente, dedicação do coração, e a alquimia da razão e do sentimento. No modo sabedoria, não estamos processando informação, analiticamente ou seqüencialmente. Nós paramos e deslumbramos o todo, discernindo o que é importante e o que não é, ponderando o significado e a profundidade das coisas. Essa qualidade de sabedoria é rara em nossa cultura”<sup>6</sup>.*

É fácil só enxergar atributos negativos na identidade do velho quando vivemos em uma sociedade que almeja novidades e, conseqüentemente, desvaloriza o passado. Quando se enaltece o novo em detrimento do velho, a situação se torna grave, pois representar a realidade pela palavra é algo sério. Somos capazes de acreditar no que é dito sem reflexão. Por isso, a importância da utilização correta das palavras – evitando eufemismos que nos tornem mais ignorantes – a fim de esclarecer o que é relevante.

As pessoas querem saber o que elas são. Infelizmente buscam as respostas nas classificações. O que elas não sabem é que para serem o que elas são de fato não precisam disso. Pelo contrário, saber o que você é, independente do que acham que você seja, é o caminho para a sabedoria. Por exemplo, é comum a pessoa que frequenta Universidades da Terceira Idade gostar de ser comparada aos mais jovens, e não assumir o próprio tempo. Juventude e velhice são categorias bem demarcadas, a fim de se ter ordem em uma sociedade. As pessoas são vivas, portanto não vivem apenas na ordem, elas necessitam da desordem para a criatividade e evolução.

---

<sup>6</sup> Ram Dass, 2000. pág. 17.

Como disse, vivemos em duas instâncias temporais, portanto não cabe dizer que uma é melhor do que a outra. Um grave problema, que é preciso reflexão e ação de mudança, é enaltecer o novo em detrimento do velho.

### **Para ser velho é preciso ter *certa idade*?**

Quando uma pessoa de 40 anos de idade, madura, quer estar inserida em grupos de pessoas mais velhas, não lhe é permitido, pois a certidão de nascimento, ou mesmo a fisionomia indicam que a pessoa não tem ainda a *idade certa* para participar do grupo. Quando a pessoa com 60 anos ou mais é capaz de exercer uma atividade vigorosa, porque reconhece a aptidão do próprio corpo, não raro é persuadida pelos mais novos a desistir devido a riscos ao velho corpo. Será que após *certa idade* não se tem *idade certa* para exercer determinadas tarefas?

Freqüentemente verificamos entre os profissionais de saúde os maiores cerceadores de desejo dos mais velhos: indicam dietas absurdas; roupas e acessórios confortáveis, porém sem atrativos estéticos; camas macias que afundam o corpo a ponto de impedir qualquer movimento de fuga do repouso silencioso. A razão disso nada mais é do que estar baseado na *certa idade*. O que é a *certa idade*? Eufemismo utilizado para se justificar uma sorte de coisas pelas quais os velhos sofrem, sem haver conhecimento factual delas. A *certa idade* é um modo de generalização, uma herança newtoniana que carregamos. Enaltecer a generalidade em detrimento da particularidade do velho é absurdo e arbitrário.

É comum ouvir que os velhos andam com dificuldades porque após *certa idade* é normal andar com dificuldades. Ninguém tem dificuldades sem que haja problema. Não envelhecemos para ter dificuldades, envelhecemos porque vivemos. Para não haver dificuldades é preciso praticar o que não se quer perder. A idéia de corpo cartesiano forneceu a asserção equivocada de que pessoas se tornam enferrujadas como as máquinas



enferrujam. As pessoas continuam a ter o pensamento de que usar demais o corpo faz com que ele se desgaste mais rápido. O corpo nasceu para a ação. Quanto mais praticamos melhor nos tornamos. Isso quer dizer que sem ação deterioramos. É como tocar piano, se não praticarmos esquecemos, a habilidade atrofia.

Perder a habilidade ocorre também no comportamento social e familiar. Quantos velhos deixam o conflito passar sem se posicionarem. O que eles esquecem é que o conflito não desaparece simplesmente porque o tempo passou. Enquanto eles levarem consigo a lembrança, o conflito estará presente, as memórias castigarão o corpo fazendo-o sofrer calado. Frequentemente vemos velhos que desejam a morte para não enfrentarem a situação. Culpam a velhice como se fosse a causa do problema, e não a possibilidade de solucioná-lo. Morrer nunca será a solução, porque nada pode ser solucionado sem enfrentamento da situação. Considerar o que surge e responder como deve ser, é o significado verdadeiro da palavra responsabilidade<sup>7</sup>.

### **Ser novo é melhor do que ser velho?**

A teoria da relatividade preconiza o intrincado entrelaçamento do tempo e espaço. Segundo Einstein, um não existe sem o outro. O tempo possui forma, portanto se reflete no corpo da pessoa. Isto é, a temporalidade se manifesta na configuração de cada um de nós. O corpo do velho, como o corpo do novo, são corpos no tempo. Vivemos no tempo, porquanto ele está em nós. Kairós contraria julgamentos e imposição de valores. Então, o tempo do velho não é pior do que o tempo do novo, ou vice-versa. Se o tempo é subjetivo, relativo, uma pertença existencial, não há por que razão julgar.

O tempo se tornou ilimitado aos humanos porque através da evolução da linguagem foi possível compreender o tempo em termos simbólicos. Isso propiciou a todos nós uma *idéia* (imagem mental) sobre a passagem do tempo. Sendo assim, o tempo e espaço são acessíveis apenas à mente humana. Géza Szamosi, físico húngaro, demonstra que um cão sabe onde está sua comida, porém não sabe que ela estava no mesmo lugar ontem, ou que

---

<sup>7</sup> Habilidade em ter respostas fiéis a situações específicas.

estará em outro lugar amanhã. Segundo Szamosi o mundo tempo-espaço de um animal não-humano é restrito.

Nossa compreensão sobre o tempo-espaço se torna irrestrita e, portanto, é possível levantar vários questionamentos como: “de onde viemos” e “para aonde vamos”. Se o tempo para nós humanos é simbólico ele pode ser revisto e reconstruído. É urgente pensar por outra perspectiva, pois a idéia de tempo que as pessoas possuem não é uma idéia satisfatória, é angustiante. A opressão da “corrida do tempo” se torna uma das conseqüências de inúmeras patologias debilitantes. A carga alostática (estresse) é acumulada cada vez mais de maneira a causar sérios transtornos na qualidade de vida das pessoas. Enquanto as pessoas persistirem na crença de que precisam “ganhar” tempo, continuarão a sentir a falta dele. O problema do tempo está em como o sentimos. Se ele é simbólico, é também abstração. Como bem escreve Jacob Needleman:

*“Um coração tranqüilo jamais é derrotado pelo tempo. Sob a superfície escondida nas profundezas das nossas obsessivas reações emocionais existe uma fonte de sentimentos que jorra sem cessar, circulando por todo o nosso ser até as células e os tecidos do nosso corpo mortal.”*<sup>8</sup>

Compreender o tempo como pertença existencial alivia as dores da alma, porque ameniza compassos, diminui ritmos, tranqüiliza os passos. Quando compreendemos que o tempo está em nós, e não nós é que estamos nele deixamos de sofrer a angústia da passagem, e aceitamos o processo inexorável do envelhecer. Ninguém consegue se esquivar de si mesmo. Enquanto vivermos, envelheceremos e morreremos a cada momento.

Posso ou não acreditar no que penso, isso depende exclusivamente de mim mesmo. Sem dúvida sei que estou envolvido pelo véu da cultura que me diz o que devo pensar e sentir. O que não condiz com as regras deve ser afastado sob a lei do “ridículo”. Por isso, ser velho deve ser visto pelos atributos desagradáveis do que é ser velho: feio, ignóbil, desmemoriado, rabugento, inflexível. Quem não se sente assim acredita que possui alma jovem. Outro dia li em um manual de auto-ajuda para idosos: “Ser jovem é ter objetivos, enquanto ser velho é desistir dos sonhos. Pense jovem!!!”<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Jacob Needleman, 1999: 36.

<sup>9</sup> Prefiro não citar a fonte para não ser indelicado.

Ninguém tem alma nova em corpo velho. Por que não dizem, ele tem alma velha em corpo novo? Porque ninguém aceitaria de bom grado tal expressão. Na Índia quando dois amigos se encontram após muito tempo sem se ver, um diz ao outro: “como você envelheceu!”. Na cultura indiana dizer que a pessoa está mais velha é um elogio, demonstrar que não somos os mesmos na travessia do tempo quer dizer que evoluímos, somos maduros e, conseqüentemente, mais sensato, prudente, formado, pronto. Enquanto isso, no Ocidente, as pessoas ficam buscando a “criança interior”, como se elas perdessem uma jóia rara. Pergunte a um velho sadio de 90 anos se gostaria de voltar a ser criança? Sempre faço essa pergunta, e a resposta é unânime: “só se eu continuasse com a ‘cabeça’ que tenho agora”. O problema não está em envelhecer, e sim na vulnerabilidade biopsicossocial na qual o sujeito se encontra na velhice.

O modelo de corpo desgastado pelo tempo não condiz com uma sociedade munida de avanços tecnológicos. Quem tem um corpo enrugado é um pecador. O evangelho da beleza prega: quem não tem um corpo de vitrine é criminoso. Já ouvi frases com esta: “hoje em dia existem tantos recursos que envelhecer se tornou desleixo”. Será que merecemos a punição por não conseguir (ou querer recusar) rezar o terço do evangelho da beleza jovial? O que podemos fazer para não ficarmos à deriva? Edgar Morin escreve: “o que quero recusar no envelhecimento: a deriva”<sup>10</sup>.

O problema sempre foi e será o isolamento. Nossa biologia enjeita o isolamento. Morremos quando o aprendizado termina. Retirados<sup>11</sup> não é possível doar o que aprendemos, e sem doar não recebemos, o alimento se esgota, e aí morremos. Somos seres gregários, precisamos do alimento do afeto para sobreviver.

Outro dia fui convidado a ministrar uma palestra em uma Universidade da Terceira Idade<sup>12</sup>. A coordenadora, com aproximadamente 70 anos de idade, veio me dizer que ela costuma ser admoestada só porque não parece ter a idade que tem: “quando estou na fila dos idosos sempre sou convidada a me retirar”, disse com júbilo (é claro) em não acreditar que o seu corpo tenha sido devorado por Kronos. Mesmo assim, no intervalo, me pediu

---

<sup>10</sup> Edgar Morin, 2003: 209.

<sup>11</sup> A palavra aposentadoria em inglês escreve “retirement”, que também significa segregação.

<sup>12</sup> Segundo Edgar Morin a expressão “Terceira Idade” é um “eufemismo antidepressivo para designar a velhice”. Pág 210.

uma breve consulta sobre seus “bicos-de-papagaio”. Infelizmente, ela crê que não seja a velha, somente as alunas dela são as velhas.

Será que para ser velho é necessário sentir a vida se fechar para nós? Ou posso ser o velho desde sempre, porque ser novo ou velho é questão de referência temporal? Criamos o tempo cronológico – o tempo do relógio – portanto ter 40 ou 80 anos é um fato que diz respeito às idéias. Posso brincar com as idéias porque elas são imagens que me pertencem. Mesmo que elas não façam parte do imaginário de outras pessoas. Se tudo está na mente tenho liberdade de escolher estar ou não dentro da categoria angustiante de ter *certa idade* ou ser criativo para reinventar os meus próprios caminhos do tempo. Tudo depende do sujeito que cria a própria narrativa.

Recusar ser o velho ou querer sê-lo é escolha, configuração da mente individual. O que temos é somente um tabuleiro mental para o jogo das imagens, porque cremos naquilo que nos interessa.

Quando se perde a história perde-se também a referência do espaço. Um conceito importante da física é que o tempo não existe sem espaço. Portanto, fica claro que ser velho ou novo depende de “ponto de vista”. Quando entramos no campo minado da subjetividade, a aceitação ou rejeição sempre depende de interesses pessoais. Portanto, não há como dizer o que é ser velho ou novo sem julgar. Se para mim, ser velho é melhor do que para o outro, estou julgando porque uso minhas concepções pessoais para determinar que ser velho é melhor, porque já experimentei algo que justifica minha asserção. Se, por outro lado, o outro insistir que ser velho é ruim, então emborcaremos no dissenso irrevogável. Se para chegarmos ao consenso for preciso estabelecer meios precisos, objetivos, plausíveis, então sairemos da questão subjetiva para cairmos na lógica linear. Em contextos objetivos determinamos que ser velho é uma questão numérica. No entanto, o que importa é se ele tem o número certo na carteira de identidade que possibilite estar dentro ou fora de discussão. Em resumo, se é melhor ou pior ser velho dependerá do ponto de vista de cada um, ou seja, de experiências subjetivas e não-consensuais.

### **O que é preciso para ser velho?**

A maior parte das vezes as pessoas identificam uma pessoa mais velha pela aparência do corpo. Principalmente pelas rugas e cabelos brancos. Esses são atributos físicos dos mais velhos. Os menos velhos não deixam de ser velhos só porque não possuem cabelos brancos ou rugas. As mulheres que se submetem a cirurgias plásticas não deixam de ser velhas ou menos velhas só porque retiraram os “pés de galinha”, ou diminuíram a profundidade do “alicate da face”, ou ainda minimizaram as linhas de expressão na testa. Elas continuam velhas só que com outra roupagem. Somos velhos desde o nascimento, porque sempre há alguém que vem depois de nós.

O corpo não é um instrumento natural da alma como preconizava Aristóteles. Quando mantemos essa idéia acreditamos no corpo velho e na alma sem idade, ou de preferência jovem. O corpo é energia em movimento, pois toda matéria é formada por pacotes de luz. O corpo talvez seja a própria alma, porém em outros domínios de frequência de onda, como bem explica a física quântica. Não me refiro ao que era chamado, com ar pejorativo, de “visão holística ou espiritual”. Refiro-me à visão científica “moderna” abordada por eminentes físicos. Há muito tempo deixamos de viver em um mundo quadrado para viver em um mundo circular. Entretanto, muitas pessoas continuam a acreditar que o mundo é reto e puramente matemático. Isso porque essa idéia gera uma falsa segurança.

Ainda somos ingênuos como crianças que precisam acreditar em histórias com certa lógica. Transcender o pensamento linear é deixar de ter os pés no chão para contemplar estrelas. O que há de mal nisso? Se somos ingênuos como crianças, não haveria problema brincar com as palavras de Shakespeare, e dizer que vivemos reclusos numa casca-corpo, mas mesmo assim podemos nos considerar o rei do espaço infinito.

Não temos um corpo velho ou novo, somos um corpo e pronto. Um corpo sem idade, porque ele não aceita mensurações. Somos meramente temporalidades. Vivemos na referência do espaço, abraçados ao sitio do tempo.

A ciência já demonstrou que o tempo e o espaço são fenômenos intrínsecos. Um não existe sem o outro, portanto, não somos pedaços de carne no anzol do tempo. Somos a eternidade em nós mesmos. Somos muito mais do que podemos acreditar ser. Somos enigmas de nós mesmos.

Quando desconhecemos a nós mesmos, saber que estamos equivocados é fácil, porém saber que estamos certos é muito difícil. Por isso, o oráculo de Delfos pregava, “conhece-te a ti mesmo”. Enveredar pela verdade de outros é expor o rabo para ser pisado. Não há modo de compreensão que não perpassa por nossa avaliação. O que o outro diz é apenas o que ele pode dizer, não quer dizer que esteja certo ou errado.

Nesse sentido, é preciso ser um cirurgião para extirpar a doença da idéia que temos de velhice e do envelhecimento. Ao invés de nos preocuparmos tanto com as tecnologias avançadas que mudam corpos que enganem a aparência, é preciso uma preocupação maior com o corpo-sujeito, o corpo vivido: sempre velhos corpos que atravessam o tempo. Somos Kairós, peregrinos aprendizes do nosso próprio tempo – pertença existencial.

Posso ser o velho como posso ser o novo dependendo do momento. O que não é justo para comigo mesmo é estar na mentira de acreditar na juventude eterna. Ferir o meu corpo-alma em prol de uma falsa crença. O abismo da idade será sempre um risco para quem não vê a paisagem de si mesmo. A subjetividade é uma fonte criativa a qual pertence a todos. É desnecessário subjugar-la em prol da aceitação do outro. Quando nos aceitamos nada mais interessa, o mundo se abre porque não precisamos mais nos silenciar com os ruídos da vida. O silêncio que angustia é o mesmo que nos ensina a viver. Portanto, mais uma vez, temos o livre-arbítrio para aceitar o destino.

### **Ser velho é estar ameaçado pela morte?**

Envelhecer é transformação<sup>13</sup>. Envelhecer é processo dinâmico na travessia da existência. Por outro lado, a velhice é construção do humano, como o mito de Kairós. A velhice é etapa, não é fim. Ela é meramente um momento como a infância e a adolescência, que também são etapas.

No tempo Kairós não existe início, meio e fim. Ele é não-linear porquanto imensurável. Temos o aqui e agora como oportunidade, e é só isso que temos. Não podemos tocar o nada do passado, e muito menos o nada do futuro. Passado e futuro são extremidades do impossível, véus a cobrir evidências. O passado, mesmo com a convicção de ter sido vivido, toma outras configurações quando é trazido à tona. O passado se torna

---

<sup>13</sup> Defino a palavra “transformação” como a ação que nos leva além da forma atual (presente fugidio).

dúvida, a certeza é distorcida quando se procura os detalhes na lembrança. A convicção do que somos agora é a única chance que temos de saber que o tempo nos pertence. Concebemos a nós mesmos a todo o momento, porque vivemos o nascimento de novas oportunidades a cada momento. Sem saber quem somos não podemos cumprir o nosso papel existencial.

Por meio da diferença posso me reconhecer melhor, posso ser de outro modo que ainda não sabia ser. Portanto, saber conviver com a diferença é uma oportunidade. Há anos trabalho com pessoas mais velhas. Atendo uma mulher de 95 anos que descobriu o velho em mim, fiquei emocionado. Ela disse: “Pedro, é incrível como você é velho. Tudo o que eu gosto você gosta. Tudo que me fascina também fascina a você. Como é bom saber que podemos compartilhar tudo isso e sermos nós mesmos”. Nesse momento me dei conta de que o tempo dela passava às margens do mesmo tempo no qual eu trafego. Costumamos dizer: “no nosso tempo era diferente”. Outro dia, enquanto conversávamos, ela me disse: “lembra do tempo em que a gente brincava de cabra cega? As crianças hoje em dia não brincam mais disso”. Apesar de termos uma diferença cronológica de quase 60 anos, eu me senti momentaneamente na mesma idade dela. Fui abraçado por Kairós.

Quando somos detentores do presente nada resta a não ser experimentá-lo. Somos levados ao âmbito do eterno e nenhuma discriminação temporal é necessária. Conversamos sobre o passado como se fôssemos contemporâneos de um mesmo tempo. Eu me sinto à vontade com ela, do mesmo modo que ela se sente comigo. Nunca foi preciso demarcar fronteiras para discriminações etárias, nunca existiu a preocupação do “respeito aos mais velhos”. Somos ambos os velhos<sup>14</sup>. Somos meramente parceiros na aventura do viver.

Viver sem racionalizar o tempo é uma oportunidade de similitude. Quando a temporalidade se torna fato, somos levados a compreender que podemos ser o que somos no momento, nada mais importa. Eu e ela somos verdadeiros parceiros num tempo construído por nós. Em nossas sessões terapêuticas, eu não tenho nada além dela, e ela não tem nada além de mim. Somos plenos, reais, invulneráveis nos cinquenta minutos irrealis, incompletos, do tempo do relógio. Nunca olho para o relógio para saber se a sessão terminou, ela simplesmente termina porque o corpo anuncia o término em busca de descanso. O corpo é sempre sábio.

---

<sup>14</sup> Eu sei que não sou o idoso como ela, porque ainda não tenho 60 anos de idade.

A velhice não é o mal. Ela é só foco virtual para que possamos conceituar alguma coisa. No fundo de nós mesmos, em nossa essência maior, há um espaço que nos toca, nos acaricia. Nesse espaço não temos rosto, muito menos rugas, não temos corpo, muito menos limitações.

Olhar para dentro é abrir-se ao mundo real. Vivemos cada vez mais em um mundo virtual, onde as ilusões são vistas com olhares da verdade. Caso viver infuso em ilusões seja melhor do que viver a veracidade de si mesmo, então é preferível sonhar a vida.

Atendo uma outra senhora que não anda devido a um problema neurológico. Ela não anda em vigília, mas sonha caminhar por entre pinheiros a beira de um lago plácido. Sempre que acorda se sente revigorada e feliz. Incentivo para que continue a caminhar, para que não pare nunca. A vigília não é mais verdadeira que o sonho. Se essa mulher tem a capacidade de sonhar e sentir o corpo, decerto pode vivenciá-lo, e se o vivenciou é real. O real sempre nos dá a sensação de completude, portanto, na maioria das vezes o que sonhamos tem mais fundamento para o real do que o que é vivido em vigília.

Existe um belo texto oriental que diz:

*“O sábio chinês Chuang-Tzu sonhou que era uma borboleta, e ao acordar se perguntou se até então fora um homem sonhando, ou se poderia ser naquele momento uma borboleta sonhando que era um homem. Que vimos a esta terra para viver é uma inverdade: nós vimos apenas para dormir, para sonhar.”*

Por que as borboletas têm dificuldades em abandonar o casulo? Porque lá nada se cria, tudo se repete, é seguro. Contudo, elas terão de sair porque senão o casulo as sufocará. No contexto humano não existe casulo seguro. Ao nascer já estamos em risco. Porém, sem o risco de ser ofuscado pelo belo não podemos tampouco contemplá-lo. Se a borboleta tem mais beleza do que a lagarta porque não experimentar o vôo? É preciso alcançar a liberdade. Ninguém poderá nos fornecer a liberdade senão nós mesmos. Ela não está fora no mundo da “concretude”, e sim no domínio da essência.

Viver a velhice é o mesmo que viver a adolescência, infância, ou qualquer outra etapa da vida, sem qualquer diferença. Pense na sua infância e me diga qual a relação da pessoa daquela época e a pessoa de agora. Pouco mudou. Quando fazemos uma reflexão profunda sobre o caminho percorrido verificamos que nossa essência é imutável, os



acontecimentos da vida só nos dão o recheio para saborearmos a existência de modo a nos satisfazer, ou não. Tudo é confeito. Porém, isso é só um ponto de vista ou a vista de um ponto. Cabe ao sujeito decidir o que quer.

Viver a velhice com receio da morte não faz sentido. Muitas vezes ouço: “se não houvesse a ameaça da morte, a velhice não seria um problema”. Costumo dizer que caso o humano fosse imortal logo inventaria um modo de morrer. Como não é, inventa meios para acreditar na imortalidade.

Diversas obras sobre imortalidade foram feitas ao longo da história, demonstrando a preocupação com o tema. A primeira obra escrita, em tábuas de argila, data 3000 a.C. Os sumérios foram os primeiros habitantes da Mesopotâmia a conhecer a escrita, e as tábuas de Nippur eram relacionadas à epopéia de Gilgamesh. Na narrativa, até hoje incompleta, é observada a preocupação humana com a imortalidade, a aquisição do conhecimento, o sofrimento da perda, a busca pela juventude eterna. Sempre o humano procurou uma saída para a morte, desde que não fosse morrer.

O humano é frágil travestido por mitos de herói. Ninguém nasce e se desenvolve para ser herói. Vivemos para encontrar significados em nossa existência. Mesmo assim desconhecemos por que razão é preciso ter significado.

O medo de deixar para trás o que se adquiriu é o que escraviza o humano. Ambicionam ter o que não se tem, controlam para não perder o que se adquiriu, e quando perdem, temem não reaver o que se perdeu. Em nossa sociedade, perder tornou-se sinônimo de fracasso, culpa, vulnerabilidade. Se a morte é a grande perda, pois temos de nos abdicar do próprio corpo, não raro, o medo da morte se tornou uma constante. As pessoas se enclausuram dentro de si mesmas por meio de couraças musculares, limitam a experiência, obstruem tentativas, negam a novidade, apesar de almejem-na.

O sofrimento reside na resistência. Uma vez na vida só nos resta a possibilidade da morte. Morrer é um processo natural, como viver. A preocupação em se afastar dessa certeza traz o padecimento. Todos continuarão a morrer, mesmo que sejam novos, bons, justos, honestos e felizes. Morrer não é só para os vilões dos mitos, lendas e estórias. Morrer não é fim, e sim passagem, como a vida.

Tudo continua, mesmo sem a nossa presença. No entanto, nada será o mesmo, pois não há possibilidade da vida permanecer a mesma enquanto existir o tempo como mestre de cerimônias. Envelhecemos até morrer, independente de idade cronológica.

Somos passageiros porque temos a certeza da morte. Viver, envelhecer e morrer são processos de conhecimento que nos permitem estar cada vez mais perto de nós mesmos. Saber que estou só é compreender que o processo de envelhecimento é autoconhecimento. Cabe a mim, aceitar estar comigo, pois ninguém morrerá comigo, ninguém viverá comigo a não ser eu mesmo. A solidão precisa ser revista, percebida não como o grande mal, mas como a amiga inestimável.

O tempo é fugidio, passa cada vez mais rápido, portanto não temos mais tempo para viver a beleza. Ficamos à deriva. Ninguém quer ficar longe de tudo. Mas se recusamos a nossa própria companhia, estaremos longe de tudo e de todos. Temos de pensar o que é o envelhecer agora e não depois que estivermos no leito de morte, se preocupando com aspectos legais da herança dos bens que nunca foi possível aproveitar. Como as pessoas que querem ter uma casa grande com piscina. Depois que conseguem não tem tempo de usufruir a piscina porque tem de trabalhar muito para poder mantê-la. A pessoa se torna escrava da piscina, refém da própria ilusão. Será que devemos desejar tanto ou devemos permitir o fluxo do tempo nos levar? Ninguém pode segurar nada. Como diz Carmem<sup>15</sup>: “se não podemos nem mesmo controlar as nossas próprias fezes como queremos controlar o mundo”.

O controle (*rolar contra*) é tão sem sentido quanto tentar técnicas antienvelhecimento. Ninguém deixará de envelhecer enquanto viver. Da mesma maneira, ninguém viverá para sempre. Aceitar a morte passou a significar covardia em nossa cultura, símbolo de fraqueza. É nos dito que devemos controlar a nossa vida, não desistir da batalha. Enquanto acredita-se nisso sente-se o peso da agonia de viver. Etimologicamente a palavra “agonia” significa batalha.

Quando a pessoa está mais velha acredita que o tempo dela já passou, só restando a espera da morte. Quem pensa assim está suspensa no anzol do tempo, por isso sofre tanto. O fato mais perturbador na morte não é a morte em si, e sim a aflição de morrer em vida

---

<sup>15</sup> Carmem é o nome fictício de uma das mulheres pesquisadas para o livro “Envelhecer: histórias, encontros e transformações”.

que muitos experimentam, principalmente os mais velhos. Quando doentes, o problema é ainda maior, pois não existe remédio que possa “curar a velhice”, como se a etapa fosse um “câncer”.

Sabemos que ao nos tornarmos mais velhos, menos ágil ficamos. Trabalho há quase 20 anos com a perspectiva do movimento vivo, portanto, educo aos mais velhos que ser mais lento é também possibilidade. Quando estamos mais vagarosos enxergamos a vida melhor. Vemo-la por aspectos antes não vistos. Andar mais devagar nos capacita deslumbrar a beleza de uma flor, refletir a história, renovar sensibilidades.

Atravessamos um momento paradoxal, enquanto a tecnologia nos propiciou mais tempo de vida, nos deixou um legado de tempo sem qualidade. A sociedade capitalista nos exige o “ter”, no entanto deixamos de ser para ter. Usamos a personalidade (máscara social) para ter algo: prestígio, fama, dinheiro, sucesso, poder. Caso ter seja melhor, então ter maior número de anos é melhor do que viver esses mesmos anos. Assim, a maior longevidade acabou por nos deixar marcas da foice da morte. De tanto tentar esquivar-se dela ficamos lesados, feridos, desconhecendo o saborear.

### **Últimas considerações: Sabedoria é saborear a vida**

Como Jacob Needleman escreveu que “um coração tranquilo jamais é derrotado pelo tempo”, podemos dizer que a sabedoria está no silêncio da alma. No ponto de equilíbrio cuja paz é o mais relevante. Isso não quer dizer que os mais velhos tenham de ter sabedoria. Tudo dependerá de como a experiência é angariada. Experimentar sem estar cômico do que se experimenta é passar pela experiência sem a degustar. A palavra *sabedoria* tem etimologia latina que significa “sentir por meio do gosto”, “ter sabor”, “ter bom paladar”. Ninguém saboreia o alimento sem mastigá-lo. Analogamente, o alimento é como a experiência do viver, é preciso degustar o suco do vivido, sorver a essência do momento, debruçar sobre o silêncio das impressões. Como bem aponta Ram Dass: “não seja um velho esperto, seja a encarnação da sabedoria”. Edgar Morin acrescenta: “seja um resistente, e não um retardado”. Hoje em dia, miseravelmente, os velhos estão buscando ser os espertos, procurando nas Universidades de Terceira Idade o falso conceito de juventude.

Querem aprender a ser jovem, como se universidades pudessem criar longevos, fornecer sabedoria, educar espertos.

O problema que enfrentamos ainda é a idéia de velhice. Por isso a necessidade urgente de reconstruir conceitos, criar novos paradigmas. Tudo o que acreditamos está baseado em algo que aprendemos. É assim que fundamentamos a verdade, estabelecendo parâmetros e referências que nos auxiliam a viver melhor. Não há mente sem idéias. Idéias são imagens mentais, portanto, toda idéia é apenas um jogo de imagens de nossa mente. Ou seja, uma belíssima ilusão.

Precisamos de muito pouco para viver, e no pouco que precisamos o mais importante é o foco. Se o foco é luz podemos entrar na caverna de nossa existência e iluminar o real sentido dela, basta estar no momento presente. Enquanto os velhos não aceitarem a dádiva do instante não há como existir significado. Viver o passado é cair nas sombras do ser, é abnegar-se da própria existência.

Enfim, não podemos esquecer que desde o momento de nossa concepção já estamos na linha (circular) do tempo. Já somos velhos suficientes para experimentar a vida, mesmo que ela seja mais curta que um piscar de olhos.

### **Bibliografia:**

ANÔNIMO. *A epopéia de Gilgameshi*. São Paulo: ed. Martins Fontes, 2001.

DILLON, Leo e Diane. *To every thing there is a season*. New York: Blue Sky Press, 1998.

GUIMARÃES, Ruth. *Dicionário da Mitologia Grega*. São Paulo: ed. Cultrix, 1982.

HAWKING, Stephen. *O universo numa casca de noz*. 2ªed. São Paulo: ed. Mandarim, 2002.

HOUAISS, Antônio e VILLAR, Mauro de Salles. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: ed. Objetiva, 2001.

MAGEE, Bryan. *Confissões de um filósofo*. São Paulo: ed. Martins Fontes, 2001.

\_\_\_\_\_. *História da filosofia*. 3ª ed. São Paulo: ed. Loyola, 2001.

MONTEIRO, Pedro Paulo. *Envelhecer: histórias, encontros e transformações*. 2ª ed. Belo Horizonte: ed. Autêntica, 2003.

MORIN, Edgar. *X da questão: o sujeito à flor da pele*. Porto Alegre: ed. Artemed, 2003.

NEEDLEMAN, Jacob. *O tempo e a alma*. Rio de Janeiro: ed. Ediouro, 1999.

RAM DASS. *Still here: embracing aging, changing and dying*. New York: Riverhead Books, 2000.

SZAMOSI, Géza. *Tempo & Espaço: as dimensões gêmeas*. Rio de Janeiro: ed. Jorge Zahar, 1994.