
AUTOR:

José Augusto Santos ¹

¹ CIFI²D, Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.10.02.115>

Como envelhecer sem dor.

07

PALAVRAS CHAVE:

Envelhecimento. Desporto.
Arte. Sentido de vida.

RESUMO

O processo de envelhecimento é um fenómeno incontornável que marca indelevelmente o existir humano. Quando nascemos, temos como destino seguro o terminar da existência. Esta inevitabilidade não deve ser encarada com angústia ou pessimismo mas como corolário de uma vida normal.

Viver é uma aventura única e cada dia deve ser vivido como se fosse o último. Para viver muito temos inexoravelmente de envelhecer e por isso devemos atrasar, sempre que possível, os sinais de senescência que acompanham o viver muito.

Somos caracterizados por várias idades — biológica, psicológica, afetiva, social e funcional. Esta última, a idade funcional, é a que nos deve caracterizar. Se soubermos envelhecer, poderemos manter um nível de atividade, de funcionalidade, que nos faça esquecer a ditadura do envelhecimento.

Cronos marca-nos com os sinais do tempo. Temos de enganá-lo afastando para o mais longe possível o atrasar da hora de inverno. Enganemos o tempo e não atrasemos o relógio no outono da vida. Para isso devemos manter a mesma capacidade de amar e de nos surpreender da juventude. A melhor forma de enganar o tempo é fixarmo-nos na juventude. Não em recorrência malsã àquilo que fomos mas para mantermos da juventude a alegria do risco e do desconforto. Só assim se abrem fronteiras.

Correspondência: José Augusto Santos. CIFI²D, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Porto, Portugal (jaugusto@fade.up.pt).

Ser jovem em espírito não é uma impossibilidade inelutável para aqueles que já viram muita água passar debaixo das várias pontes da vida. Deve ser o objetivo daqueles que agarram a vida com toda a sua força tentando retirar dela o sentido ou sentidos da sua plena realização humana.

Militantes da vida, devemos preservá-la, mesmo que a emergência de algumas falências biológicas nos forcem a redirecionar o essencial da nossa funcionalidade para recantos mais calmos. Aprendamos a descobrir na cultura — poesia, pintura, dança, desporto, etc., o sentido estético do existir que nos prolongará a vida numa dimensão superior em que teremos a Arte como companheira.

ABSTRACT

Aging is an inevitable phenomenon that indelibly marks human existence. When we are born the unique fate we can surely hope is end of existence. This inevitability should not be viewed with anxiety or pessimism but as a corollary of a normal life.

Living is a unique adventure and each day should be lived as if it was the last. We only can live long throughout aging and therefore we must delay whenever possible the signs of senescence which accompanying prolonged lives.

We are characterized by various ages - biological, psychological, emotional, social, and functional. This last, the functional age, is the only important to characterize what we are. If we know how to get older, we are able to maintain a level of activity and functionality that makes us forget the dictatorship of aging.

Cronos brand us with the signs of time. We can trick him delaying as much as possible the entrance in the winter hour. Deceive the time and did not change the hour in the autumn of life. For this we must maintain the same capacity to love and to be surprised as we have done in youth. The best way to cheat time is to remain young. No pathological returning to the old good days but a healthy capability to maintain alive the drive for risk and discomfort which are special privileges of the youngsters. Only assuming the risk we can open the borders of life.

Being young in spirit is not an inescapable impossibility for those who lived longer. To be young in spirit should be the goal for those who catch life with full force trying to find the meaning or meanings of their human fulfillment. As militants of life we must preserve it, even if the emergence of some biological debilities force us to redirect our essential functionality to quieter corners. Learn to discover the culture - poetry, painting, dance, sports, etc. When we search for the aesthetic sense of existence we prolong life in a higher dimension in which we have Art as road companion.

KEY WORDS:

Aging. Sport. Art. Meaning for life.

INTRODUÇÃO

O drama e sortilégio da existência radicam no facto que ao nascermos começamos a morrer. Só que a morte perde a sua lógica de perda quando o ato genésico que nos fez hóspedes do mundo for continuado por momentos de realização que vão dando sentido à existência humana. Para isso se concretizar temos de ser militantes da vida.

O que significa ser militante da vida?

Significa que cada existência individual deve permitir acrescentar qualidade a este fenómeno cósmico peculiar que permitiu a matéria ganhar consciência de si e que se exprime naquilo que nós conhecemos como vida no planeta que habitamos.

Não podemos dramatizar o futuro incontornável que a todos espera, pois nada é mais gratificante para o viajante de muitas jornadas que a fruição do merecido descanso, e que será tanto mais merecido quanto as jornadas forem completas e bem vividas.

Quando nos cumprimos em vida aceitamos como natural o corolário da mesma, e quando os átomos, protões, neutrões, eletrões, *quarks*, neutrinos, bósons, etc., que nos constituem se desintegram do ser que nos dá forma, não se dissipam no vácuo e tornam-se disponíveis para novas viagens cósmicas que têm sempre o mistério ou a poesia como meta referencial. No mais ínfimo de nós, o universo já nos comportava; nos seus eventuais movimentos de expansão e/ ou retração, o universo continuará a comportar-nos. No universo nada se cria nada se perde, tudo se transforma. Esta lei deve alegrar-nos pois permite-nos ver a morte como ponto de passagem entre formas de vida ou existência diversas. Algo de subtilmente real dimana das conceções budistas que preveem várias vidas num percurso de aperfeiçoamento interior. Essas vidas poderão não ser mais perfeitas pois o universo não se rege por lógicas de moral ou aperfeiçoamento mas é de aceitar que naturalmente aconteçam.

O universo simplesmente existe no incomensurável da sua dimensão, aberto a constante renovação que erradica o conceito de finitude. Por isso, devemos olhar a morte nos olhos, sem temor, sem fatalismos, pois só ela dá razão à razão de viver. O que nos calha em sorte é única e simplesmente viver o melhor possível, e é aqui, a este nível, que por vezes emerge o drama, pois ao cumprirmo-nos em existência nem sempre o fazemos da forma mais gratificante, já que por vezes, moldados aos valores duma sociedade desumanizada, perdemos a oportunidade de nos descobrirmos em absoluto e de descobrirmos os outros em nós.

Devemos viver, conseguindo metas de realização que não podem estar condicionadas pela idade cronológica que nos localiza num tempo. Mas esta idade marcada pelo relógio não corresponde, não deve corresponder, às outras idades que nos expressam e que relevam da possibilidade de constante aperfeiçoamento.

Que outras idades nos expressam?

IDADE BIOLÓGICA

Devemos rejeitar a ditadura do tempo pois os relógios biológicos diferem de indivíduo para indivíduo. Quando nos querem enclausurar nas prisões da idade cronológica negam-nos a possibilidade de concretizar as nossas potencialidades biológicas que para uns podem estar diminuídas pela doença, cansaço ou stresse vivencial, enquanto outros conseguem manter por muito tempo a chama existencial que lhes faz perdurar, senão a juventude, pelo menos a vitalidade e capacidade de trabalho.

Urge ultrapassar a ditadura da idade biológica, permitindo que seres que mantêm intactas ou pouco reduzidas a sua funcionalidade biológica e a sua capacidade de trabalho continuem a laborar premiando a sociedade com a sua experiência.

IDADE PSICOLÓGICA

É-nos dado verificar, amiúdes vezes, jovens e adultos a demonstrar sinais de cretinismo reflexivo, resultante não de insuficiências meníngeas mas de incompetência cultural. Quando constatamos a lucidez reflexiva e a prolífica produção intelectual de muitos gerontes, que se assumem como guerreiros da existência lutando contra o niilismo dos demitidos da vida, quer-nos parecer que a arrumação dos indivíduos em idades é mais um dos fundamentalismos que caracterizam a nossa época. Temos exemplos recorrentes de que o melhor das conseqüências intelectuais de muitos escritores, pintores, arquitetos, realizadores cinematográficos, músicos, etc., é conseguido em idades bem avançadas. Podemos crescer psicologicamente até ao fim da nossa existência atual.

IDADE AFETIVA

Não existem ciclos de declínio na capacidade de emoção; antes, pelo contrário, verifica-se que a idade permite dar *nuances* muito mais positivas às efervescências das paixões juvenis. Alguém, já em idade avançada, afirmou que o drama da velhice é continuarmos a sentir da mesma forma absoluta as efervescências psicoafectivas do amor num corpo que lhes não dá correspondência. Não concordo, pois acredito que o avançar da idade não só caldeia as tensões corporais de Eros como as canaliza para fruições de maior pendor estético e poético. Alguns arroubos serôdios são mais jactância de macho latino que verdadeiras manifestações de libidos desenfreadas que a existirem só têm a patologia como justificação. Na parte dos afetos mais tocada pela libido devemos ter sempre presente que mais que físico *l'amore è cosa mentale*.

IDADE SOCIAL

Temos os papéis sociais em que melhor ou pior nos investimos. Somos sempre o fruto dos investimentos passados e, malgrado os constrangimentos duma sociedade com laivos de desumanidade e redutora de possibilidades de realização, existe sempre uma brecha para escaparmos à ditadura do “*Metro, Bulot, Dodot*”. Até para ser feliz é necessário ter coragem.

Assim, mesmo quando esgotamos um dado papel social numa lógica de realização profissional, todo o capital de experiência e conhecimento adquirido pode ser perfeitamente canalizado para outros objetivos. Tal nos permita a sociedade. Devemos erradicar a lógica de que a reforma é o nadir da capacidade de produtividade social. A procura de novos objetivos existenciais rejuvenesce o idoso e, por isso, urge repensar a continuidade na esfera do trabalho daqueles que continuam com a efervescência produtiva da sua juventude.

IDADE FUNCIONAL

É a única que nos deve caracterizar. Aquilo que conseguirmos fazer, fruto da nossa imaginação, conhecimento e capacidade, é que deve ser o verdadeiro aferidor do sentido da nossa utilidade. Existem jovens demitidos que se cumprem em inércia; existem idosos que agem transformando qualitativamente o seu meio envolvente. O homem para viver em plenitude deve ter consciência do mundo que o rodeia, que se transforma a um ritmo alucinante, e que o obriga a encontrar respostas cada dia mais complexas. Acreditamos que a capacidade de captar a mudança não é apanágio exclusivo dos jovens; é fruto da capacidade de realização pessoal que para muitos é um processo sem soluções de continuidade e sem limites no tempo.

Quando vivemos em plenitude não existem idades diferenciadoras, a cronologia perde força de referência, e assim podemos lutar contra os efeitos deletérios da flecha do tempo.

Ao nascermos, caminhamos para o fim, não sem antes atingirmos um ponto ótimo adaptativo que corresponde à idade adulta. Para Platão, o zénite da formação cultural do homem só era atingido em idade muito avançada. Uns envelhecem rapidamente; outros retardam a degenerescência conseguindo níveis de funcionalidade global que perduram até ao momento que a matriz genética diz, chega!

Assim, considerando o envelhecimento como um processo regular e multidimensional que provoca a limitação das possibilidades adaptativas do organismo, podemos, quando gostamos da vida, de nós e dos outros, atrasar a emergência das manifestações degenerativas correlacionadas com a idade e manter níveis de funcionalidade que nos permitam fruir a existência afastando para longe as sombras da senescência.

O homem cumpre-se quando morre de posse do seu corpo, ou seja quando o corpo foi companheiro de viagem e que malgrado algumas sevícias de ocasião com que o agredimos, conseguimos mantê-lo vivo e sentido até ao fim dos nossos dias.

O corpo cumpre-se de múltiplas formas pois consubstancia a essência plural do homem.

Quando o corpo biológico nos começa a fazer negações temos sempre outros corpos para nos cumprirmos. O nosso melhor corpo é aquele que se cumpre em ARTE.

Onde encontrar esse Eldorado?

Na música, poesia, literatura, escultura, desenho, teatro, cinema, fotografia, etc., e no desporto.

Quando entramos tarde em novas áreas de realização o êxito ou rendimento são mais difíceis, mas os frutos são quiçá mais saborosos. É óbvio que nem todos podem ser Picasso, a fecundar filhos aos 70 anos e atingir zénites criativos aos 80. Essa dimensão de arte e realização biológica a poucos está cometida, no entanto, todos nós, ao nível das nossas possibilidades e empenhamento, podemos construir o ato grandioso que nos permita entrar no areópago dos artistas.

Uma área especialmente gratificante de realização artística é o desporto. A via desportiva permite o acesso de muitos idosos ao *élan* transcendental da cultura, consubstanciando uma forma ímpar de encontrar mais vida, na sã competição contra outros e fundamentalmente contra si. A competição desportiva humana permite, independentemente da idade, e de forma socialmente aceitável, responder às pulsões instintuais que caracterizam a espécie e que estão adormecidas (não mortas) em virtude de fatores de constrangimento vários impostos pelas normativas sociais.

Sabemos que o nosso companheiro corpo envelhece; isto é, perde paulatinamente o seu *élan* vital. O processo natural de envelhecimento, pode ser profundamente agravado pelo denominado envelhecimento patológico, provocado quer pela doença quer pelo uso incorreto do corpo (drogas, tabaco, álcool, alimentação desregrada, exercício físico anárquico, ausência de repouso, etc.).

Quando estamos perante a patologia as armas de que dispomos provêm da medicina. Quando o envelhecimento se consubstancia numa mera diminuição das capacidades adaptativas, então temos outras armas à nossa disposição para combater a degenerescência natural.

Assim, a Atividade Física ganha importância terapêutica, devendo ser coadjuvada por uma Nutrição cuidada. Contudo, devemos rejeitar atitudes fundamentalistas que fazem o indivíduo sair da prisão da doença para entrar na prisão da saúde, mas sempre prisioneiro sem liberdade. A atividade física deve ser moderada e as práticas nutricionais corretas não podem excluir os momentos de festança e de fuga à regra. Devemos saber distinguir entre os dias normais dos de festa. Não é por um sujeito de vez em quando se exceder em algumas fruições gastronómicas que rompem as regras da frugalidade (apanágio duma vida sã para o idoso) que deve desenvolver qualquer sentimento de culpa e auto-expição em posteriores práticas de jejum.

Também o corpo do idoso tem o direito ao excesso.

Todas as alterações que caracterizam o avanço da idade embora irreversíveis podem ser atenuadas, quer mantendo níveis adequados de atividade quer estabelecendo regras dietéticas saudáveis.

Podemos ficar grisalhos e mesmo carecas mas manter a cabeça mais cheia.
Podemos ficar com a pele rugosa mas a alma cada vez mais lisa
Podemos reduzir de estatura mas crescer em emoção
Podemos ficar mais pesados mas mais leves de espírito
Podemos ficar mais fracos fisicamente mas com mais força interior
Podemos perder a visão mas manter despertos os sentidos da sensibilidade estética
Podemos ficar surdos e ouvir-nos melhor e aos outros
Podemos perder células nervosas e ganhar células de cultura
Podemos perder capacidade cardíaca e cada vez mais aumentar a nossa capacidade de amar
Em suma, podemos ir diminuindo a funcionalidade de alguns órgãos e tecidos e aumentar, doutra forma, o prazer de os utilizar.

O mal acontece quando a síndrome do idoso não se radica à sua dimensão física e contamina a sua existencialidade. Quando o idoso fica frio, severo, e intolerante, e não aceita, com naturalidade, o fluir incessante do muito vivido, é porque está doente ou porque falhou na sua realização ontológica, tendo subordinado a sua existência a valores alheios à sua dimensão humana, tendo vivido alheio a si.

Até para viver é preciso ter coragem. Viver é uma aventura. Viver muito pressupõe canalizar a aventura para sagas de interioridade. Pressupõe a aceitação de condicionamentos em alguns planos mas a opção de outros planos de realização que deem novos sentidos à vida.

A expressão da sintomatologia do idoso não quer significar a emergência de uma espada de Dâmocles que paira por cima da sua cabeça. Antes pelo contrário, serve como aviso para o aparecimento de sinais que podem ser contrariados tanto mais eficazmente quanto mais empenho tiver o sujeito em relação a algumas pautas comportamentais que se estabelecem como fundamentais para atrasar e por vezes mascarar os efeitos degenerativos da idade.

Sabemos que o progresso técnico tem facilitado o trabalho físico humano. Hoje em dia o stresse do quotidiano é menos de índole física e mais intelectual e psicoafectivo. De igual forma as poluições (sonoras, paisagísticas, arquitetónicas, culturais, respiratórias, etc.) que caracterizam as sociedades atuais têm de ser combatidas com comportamentos adequados a uma vida o mais saudável possível.

Ser saudável é uma condição *sine qua non* para retardar os efeitos negativos da velhice; esse desiderato tem na alimentação e atividade física determinantes cruciais mas o principal fator concorrente para a saúde é — a manutenção da capacidade de rir, sorrir e amar que nunca devem ser perdidas apesar das vicissitudes existenciais.