



Desafios do envelhecimento

Quem não quer ter vida longa? Todos querem. Mas, para isso, é preciso que a fase do envelhecimento chegue e são poucos os que lidam bem com essa realidade.

Nos anos de 1900, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida do homem era baixa: em torno dos 37 anos. Porém, o limite da força veio chegando cada vez mais tarde. O Livro dos Espíritos nos esclarece sobre a existência da lei da destruição.

De acordo com Márcia Sirotheau, em palestra realizada no canal da Comunhão no YouTube, o envelhecer não deixa de ser a destruição gradual do corpo físico. E, indagados por Kardec se esse fenômeno seria algo da natureza, os espíritos respondem que o envelhecimento não passa de uma transformação que tem, por fim, uma renovação em sentido amplo – uma renovação enquanto seres integrais. A cada transformação do corpo, o ser humano é convidado à transformação interior.

Do ponto de vista espírita, é necessário que se tenha em mente três percepções: a primeira é a imortalidade. A segunda é a necessidade de experimentar vivências para que se possa desenvolver potencialidades. Se a experiência fosse sempre igual às da juventude, não seria possível o despertar diante de outras situações. A terceira, por sua vez, é o livre arbítrio, colado à lei de causa e efeito.

Ao chegar na velhice “vamos perdendo um pouco da agilidade, tanto física como mental. Perdemos nossa independência, mas vamos conquistando outras coisas. É uma mudança de situação”, comenta Márcia. Segundo ela, nem sempre essa situação de fragilidade ou de maior dependência está ligada à velhice. Muita gente, ao longo da vida, experimenta contextos de intensa fragilidade física ou emocional, por múltiplas circunstâncias.

Márcia cita a médica geriatra dra. Ana Cláudia Quintana que, por meio de um vídeo, conta que o envelhecimento coloca o ser humano diante de duas grandes situações: a perda da autonomia e a perda da independência. Autonomia é a capacidade de tomar decisões e independência é a execução dessas decisões. Contudo, a palestrante destaca que o contexto do envelhecimento é, de certa forma, esperado pelas pessoas e que é necessário haver uma preparação para tal. “É nesse ponto que entra a questão do livre arbítrio”, diz Márcia. O ser humano precisa ter em mente que o livre arbítrio é a manifestação maravilhosa do amor de Deus em permitir escolher como envelhecer, não esquecendo, claro, da lei de causa e efeito. A vida é feita de escolhas. O tempo todo é preciso tomar decisões, que têm reflexos não só no agora, mas principalmente no futuro.

Márcia cita também, em sua palestra, pesquisa do médico psiquiatra e professor da Universidade de medicina em Harvard, Robert Waldinger. As vidas de jovens foram acompanhadas anualmente, em diversos aspectos, até o envelhecimento. A pesquisa, então, concluiu a importância do relacionamento interpessoal para se envelhecer bem. A dor física era exacerbada pela dor emocional daqueles que se sentiam solitários. “A conclusão é simples:



bons relacionamentos nos mantêm mais felizes e mais saudáveis. Com base nisso, temos uma escolha. Olha o livre arbítrio entrando! Podemos escolher como nós queremos viver e envelhecer”, comenta Márcia.

De acordo com a palestrante, manter boas relações exige do ser humano e, como seres imperfeitos, há certa dificuldade nesse quesito. O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo 13, lembra que a caridade moral consiste ‘em vos suportardes uns aos outros...’, portanto há o desafio de exercitar a caridade moral para que saibamos envelhecer. Um dos exemplos que o Evangelho menciona é o de calar para poder ouvir, suportar uma palavra irônica. “Não nos incomodarmos tanto com as falhas alheias, pois também temos nossas inúmeras e complicadas falhas. Isso é saber viver”, conclui Márcia.

É importante ressaltar que, além da percepção da forma de se relacionar com o próprio envelhecimento, é necessário olhar com respeito, paciência e carinho para o envelhecimento do próximo. A cada contexto que a vida nos apresentar, é preciso ter no coração que tudo que acontece vem para o desenvolvimento maior.

Confira a palestra na íntegra:

[embed]<https://www.youtube.com/watch?v=2XBxO1P6foM>[/embed]

Texto: Virgínia Bravim.

Revisão: Luciana Matsunaga.