

SOBRE AMAR, CUIDAR E DEIXAR IR¹

Cláudia Couto Gondim da Rocha

Introdução

A palavra *cuidar* significa, nos dicionários, *ter desvelo ou zelo*. Na prática, significa que alguém irá investir seu tempo para dar mais qualidade de vida ao tempo de vida do outro. Dessa forma, as mães cuidam dos seus filhos, e os pais também. Familiares cuidam dos seus parentes, pessoas cuidam do abandonado, do desvalido, daquele que, por não ter alguém, jamais aprenderia o valor que, somente na atitude amorosa, o cuidado tem.

Aqueles que cuidam, aprenderam que o cuidado verdadeiro é a única maneira de se comunicar ao outro que ele importa nas suas vidas. Por isso, é tão difícil a profissão e a ação do cuidador. É porque *cuidar* nos remete a mais que uma profissão, precisamos lançar mão de recursos afetivos e emocionais necessários que irão qualificar a vida do outro que está em um momento de vulnerabilidade. E quem disponibiliza esses recursos em prol do outro, em algum momento da vida, também os recebeu de alguém.

Particularmente cuidar do idoso, como de criança, não é fácil. Exige paciência, persistência, precisa-se de alegria e de esperança. O idoso tem toda a vida para dar como razões, nós precisamos de todas as razões para tentar convencê-lo sobre o valor e o sentido da vida. Muitas vezes, uma vida cheia de limitações, um fio de vida tênue e vulnerável. Uma vida que dá a impressão que já passou, está no fim, mesmo ainda estando presente.

A atitude, quando generosa do cuidador de idosos, pode fazê-los se sentirem acolhidos e amados, reconhecidos, pertencentes e incluídos no contexto. Assim, a vida ganha um valor. Frágeis e vulneráveis, no amor e somente no amor cuidadoso, os idosos se tornam fortes na travessia. Somente no amor eles podem vislumbrar a esperança e seguir vivendo integrados, mesmo quando tudo ao redor nega a vitalidade. Quando tudo ao redor afirma que apenas juventude e vigor são valores pelos quais vale a pena viver.

¹ Ensaio originalmente publicado no livro “Envelhecer: Tempo de (re)criar a vida” (2017), organizado por José Clerton de Oliveira Martins e Marlo Renan Rocha Lopes.

Cuidar de idosos também significa aprender. Aprender sobre a empatia e a temperança, aprender a agradecer e a retribuir. No caso dos cuidadores por profissão, aprender que o salário recebido, maior ou menor, não equivale à experiência vivida no tempo investido em prol do outro. Cuidar nos remete também a um futuro perto ou distante, à transitoriedade da vida e das relações. Ele nos ensina sobre a condição pessoal de fragilidade, sobre a nossa condição de humanidade.

Enfim, o cuidado mais que uma obrigação ou trabalho, é a essência do ensinamento sobre a vida e o viver pleno e verdadeiramente rico em sentido.

Minha experiência de cuidar de meus velhos

Acompanhar meus pais ao longo do seu envelhecimento, não foi uma decisão ao acaso ou apenas baseada na racionalidade. Ao vê-los envelhecendo e tornando-se mais vulneráveis a cada dia, eu escolhi, na prática, que seria assim. Aprendi ao longo da minha infância, sendo por eles tão amada, acolhida e apoiada que a melhor forma de comunicar amor é investir no cuidado diário aos seus. Além disso, o idoso não nos remete à esperança da vida que inicia. O idoso, ao contrário, lembra as limitações, a solidão, a finitude, por isso, precisa de maior cuidado, carinho e atenção.

Sendo eu uma aprendizagem incansável da alegria, da positividade e da esperança, costumo fazer uma leitura para cada acontecimento da vida no sentido de entender o “para quê” das situações e assim, fazer-me uma pessoa melhor. Afinal, como refere Airton Freire, “ninguém caminha para permanecer no ponto de partida”. De que modo eu poderia então conviver com essa realidade do envelhecimento e, ao mesmo tempo, contemplar a esperança, não fosse assumindo o cuidado diário aos meus na integralidade da sua caminhada?

Assim sendo, esse cuidado com meus idosos não tem se configurado um peso ou uma obrigação. Eles têm me ensinado como ser e como não ser. Eles têm me ensinado que nem todas as pessoas vivem a mesma história e o mesmo momento, a despeito de juntas partilharem uma longa vida em comum.

Histórias que se invertem: cuidando de minhas cuidadoras

No início, foram as nossas babás, Beatriz e Nilza, chamadas por nós carinhosamente de Babá e Nice respectivamente, que conviveram conosco, cuidando de

nossa família por cerca de sessenta e cinco anos. Babá, a primeira delas, ainda jovem, chegou acompanhada de sua mãe, quando meus pais eram recém-casados. Após o falecimento de sua mãe, Conceição, ela passou a ser definitivamente apenas da nossa família. Ela era a função executiva da casa. Sentia-se *a dona*, e era mesmo, até porque minha mãe assim também autorizara. Suas atribuições foram desde cuidar dos meus irmãos mais velhos, até preparar a comida de todo dia. Ela não aceitava folgas, não delegava a outrem trabalho seu, não aceitava auxiliares e dava ordens a todos. Não admitia contestações. Era uma apaixonada pela família e pelo trabalho doméstico. Babá brigava por todos, defendia a família sempre. Ela era passional em todo seu movimento.

Nos últimos tempos, inúmeras foram as situações em que discutíamos, quando a sua doença renal se avizinhava e parecia que somente eu enxergava. Ela quase nunca concordava com mudanças, e a inclusão de outras pessoas para ajudá-la, soava como uma ameaça ou uma humilhação. Eu, por outro lado, em muitos momentos, era obrigada a ceder, porque estava adentrando num espaço ainda proibido: a parte dela na casa de minha mãe. Sentimentos de irritação, culpa e impotência sempre me tomavam nessas circunstâncias. A sensação de me ver obrigada a desistir era terrivelmente desconfortável, principalmente quando me percebia com a razão e a certeza de fatos reais. Babá brigava com todos, mas não por ela própria, pela sua saúde, pelos cuidados pessoais. Subestimava a doença, subestimava sua idade, superestimava seu vigor e sua saúde.

Ao final, a cena repetia-se três noites por semana e sempre nos mesmos horários: a ambulância, os enfermeiros, a cadeira de rodas. E aquele corpo, antes forte, austero, firme e quase inflexível, agora tão frágil, totalmente vulnerável e indefeso, retornava para casa após um dia de hospitalização. E deslizando silenciosamente ao longo do corredor sombrio, passava por nós, espectadores atônitos e impotentes, até chegar ao seu destino: o leito de repouso, de entrega da dor, do descanso sonhado.

Eu sempre pensara que hemodiálise não era “coisa” para qualquer um. E Beatriz, não era qualquer uma. Ela resistiu até quando pôde. Não aceitava perder. E a hemodiálise veio, ou melhor, estabeleceu-se como única alternativa à sua vida. E aquela negra forte e impetuosa, que dignificava sua raça, e dizia-se do signo de escorpião como modo de se qualificar valente e vigorosa, precisou se entregar. Entregar-se ao nosso destino final, entregar-se ao morrer silenciosa e progressivamente.

Ao longo de sua doença, ela não nos deu trabalho. Sofremos com sua dor solitária até o fim. Logo ela que fora independente, arrogante com a vida, desafiadora com a realidade. E assim, foi fiel a todos até seu final, lutou até se entregar, e uma entrega serena

e doce, forte, mas solitária como fora sua luta pessoal pela saúde. Escolheu o dia de morrer. Respeitou-nos até nisso. E num domingo, dia 05 de agosto, quando todos nós estávamos de folga do trabalho, ela entregou finalmente a sua luta a quem de direito.

Meus pais não souberam de sua morte. Naquele dia omitimos e disfarçamos nossa tristeza. Escondemos tudo com muita maestria: desde a notícia, a cerimônia, o funeral. Pouparamos os dois do sofrimento de ter perdido uma pessoa tão significativa na vida deles. Achávamos que eles não suportariam aquela perda. Voltaram a ser crianças pelas nossas atitudes... Não é assim que fazemos com nossos filhos pequenos?

Nice, sua melhor e maior amiga, era a companheira fiel por longos anos na casa de minha mãe. Onde se via uma, a outra ali estava. Discordavam em quase tudo, brigavam por todo o dia, mas eram duas almas em um corpo só, quando o assunto era nossa família. Com Nice, quando pequena, eu ia e voltava da escola, das festas infantis de aniversário; e mais tarde, acompanhou-me quando fui estudar na capital. Assim, a despeito de cuidar de todos nós, Nice era a minha *babá*.

Foram dois meses precisamente entre a luxação do ombro, por ocasião de uma queda, a intervenção cirúrgica, o AVC numa tarde sombria de 02 de novembro, a hospitalização e, finalmente, a morte. Ela, mesmo com toda a vontade de superar, foi conduzida duramente pela doença até o fim. A cada dia uma melhora. Logo em seguida, uma piora. E assim foi até que, no dia 19 de dezembro às 13H30, um ano e meio após o falecimento de Babá, ela entregou-se.

Seus últimos momentos foram, para mim, muito difíceis de serem vistos. Seu olhar apagando-se, sem aquele brilho de esperança que lhe era peculiar, ainda se voltou como se me olhasse, mesmo que não me visse. Chorei solitária e silenciosamente e também eu me entreguei à triste realidade de lidar novamente com a impotência. Era véspera de Natal, entretanto não havia mais esperanças... Nossa festa de Natal, sempre com muitas alegrias, estaria duramente mais triste. Duas ausências agora se colocariam entre todos nós: Babá e Nice.

Assim como fora com Babá, após uma semana da morte de Nice, decidi que era o momento de dividir o que estava em sua posse. Interessante como imaginamos que as coisas são nossas e, em muitos casos, parece que as coisas nos têm e, somente com o advir da morte, tudo se define. Com a morte, tomamos consciência de que as coisas estão conosco, mas não nos pertencem de fato. Essa consciência é difícil de enfrentar com serenidade. Por isso, preferimos acumular, guardar, esconder até. Afinal o outro pode nos

levar os bens preciosos que achamos que temos. Nunca pensamos que a morte nos leva e separa tudo ao final.

Dessa forma, tudo de Nice foi doado para o IACC (Instituto de Apoio às Crianças com Câncer). E eram muitas coisas, inúmeras. À época, essa instituição estava preparando um bazar para a compra de um carro que conduzisse as crianças ao hospital, e nada mais justo que ajudá-los nessa luta pela vida. Nice também lutou muito na tentativa de viver mais e melhor.

Enquanto eu ordenava aqueles inúmeros objetos, roupas de cama e mesa ainda lacradas, fotos de minha infância e até brinquedos que ela guardava para provavelmente dar a alguém, lágrimas teimosamente preenchiam meu sentimento de vazio naquele momento. Muitas lembranças me fizeram encontrar um tempo que passou... Pensei no quanto os mortos são invisíveis, ao mesmo tempo são também tão presentes. Nice estava ali comigo em tudo que eu organizava, separava e embrulhava para entregar às pessoas responsáveis do IACC.

As lembranças aportavam em minha memória a cada objeto, a cada fotografia encontrada naquele amontoado de coisas, agora sem dono. Era muito cedo da manhã de um dia de Natal. Acordei e quase de imediato fui confirmar se o meu presente de aniversário havia sido entregue como de costume. Um cuidado amoroso que meu pai sempre nutria: Papai Noel se fazer presença no presente embaixo das nossas camas. Gracinha, minha irmã em amor, e eu, acreditávamos sempre. E todos em casa, papai, mamãe, meu irmão Fred, Babá e Nice, pelo silêncio, confirmavam aquela história do bom velhinho. E assim foi ao longo de minha infância: plena em atenção, em carinho e fantasia. Plena em cuidados. Meu pai, carinhosamente chamado por mim de Max, gostava de me fazer sorrir, era feliz por me ver feliz. E eu também. Minha mãe cuidava das tarefas da escola, dava limites, ensinava o princípio de realidade.

Voltei dos meus pensamentos de saudade. O tempo passou. Agora, eu só tinha pai e mãe para cuidar. Pai e mãe, que esperam por mim a cada final de tarde, após o dia de trabalho. A atenção, o carinho e o acolhimento agora partem de mim. O cuidado também. O abraço, o beijo, um afago, os limites também são dados por mim. Cada medicação, e são muitas, cada consulta, que são rotineiras, o movimento de sintomas novos e antigos, que reaparece, tudo precisa ser preciosamente cuidado. Estou aprendendo a lição!

O idoso é tão ou mais vulnerável que a criança. A criança faz gracinhas, tem a pele lisinha e perfumada. O idoso, ao contrário, remete ao fim. E nós temos medo do fim.

A melhor maneira de aprender a lidar com o que não sabemos, talvez seja nos aproximar do que não conhecemos. Cuidar da doença e do doente, das limitações próprias da idade, da dor, pode nos fazer compreender (ou aceitar) um pouco sobre a transitoriedade. Pode nos fazer aceitar a passagem da vida sem lamúrias ou melancolia, acolher e aceitar sobre nossa condição de finitude.

Babá e Nice faleceram. Elas se foram deixando apenas o amor devotado: o essencial.

Cuidando de Max, o amado Antônio de minha mãe

Meu pai envelheceu. Max, conforme já mencionei anteriormente, é como eu carinhosamente o chamo desde criança, envelheceu ao completar 93 anos. Se esse fato é tão óbvio na vida de todos nós, falar que alguém é idoso aos 93 não é uma redundância? A questão é que ele envelheceu apenas ao chegar nessa idade, e não envelheceu de todo. O corpo, a mobilidade, os cinco sentidos, seu coração tem 93 anos. A cabeça, enquanto ideias, enquanto sentimentos, não. E é aí que vejo um problema. Ele percebe, sente, observa e deduz como um adulto jovem. E por essa razão, não aceita esse envelhecimento. A partir do momento em que ele já não conseguiu mais fazer o corpo acompanhar suas ideias, a revolta e a negação se instalaram.

Meu pai não se resignou com a condição de que a vida é uma caminhada sem retornos. Com ela não se pode voltar ao ponto de partida. Ela não tem volta. A vida segue sempre olhando para frente. E por ele não ter aceitado essa regra do viver, ora nega a vida como um grande presente, ora a desqualifica argumentando que todos deveriam morrer jovens. Segundo ele, as pessoas não sabem o quanto é ruim desejar longos anos de vida por ocasião dos aniversários, comenta com ar de graça. E para nós, filhos, é muito difícil convencê-lo de que ainda assim, vale a pena viver. Para que? Responde ele. E eu retruco: porque é bom! Ele não se cansa de contra-argumentar e diz; Porque você é jovem e tem todo o mundo à sua frente. E quando eu faço um romance na tentativa de convencê-lo dizendo que esse tempo é de contemplação, ele, seriamente retruca: “esse é um tempo de decepção!”

Nesse dia então, decidi contar para ele uma história infantil que tenta explicar para as crianças sobre a finitude da vida. É que aquilo que não alcançamos entendimento com nossa inteligência, procuramos uma história para explicar. Começa assim: “Quando estávamos na barriga da mãe, sendo gestados, éramos muito pequeninhos e, lentamente,

fomos ganhando espaço. Ocupando lugares. E, de passo em passo, ganhando peso e tamanho, num determinado dia, não cabíamos mais dentro da barriga da mãe e *pluft!* Nascemos. Um mundo maior e mais cheio de coisas para serem descobertas encontrava-se à nossa frente. E fomos crescendo, crescendo, estudando, formando família, amigos, trabalhando, até que um dia... Esse mundo também passou a ficar muito pequeno para nós. Daí, *pluft*, passamos para a outra margem, onde havia muito o que descobrir e conhecer. Morremos. E de *pluft* em *pluft*, fomos nos aproximando de Deus, fomos nos aproximando da perfeição.” Essa historinha, continuei, retrata a simplicidade da vida ao mesmo tempo em que marca como é difícil para nós o desapego.

Nós apenas queremos o *pluft* de chegada e adiamos ou negamos indefinidamente que há também o *pluft* de voltar às origens. Por essa razão, parece que vivemos como se nunca fôssemos morrer. E vamos agarrando-nos às coisas e às pessoas numa tentativa infrutífera de convencer a vida de que ainda não é hora de irmos. Ele escutou com aquele cuidado que lhe era peculiar, riu e, com um sorriso pálido, mas divertido, balançou a cabeça. Virou para o outro lado e fingiu que dormia.

O fato é que ele gostaria, ao contrário de minha mãe, de que a regra da vida fosse diferente. De alguma forma, fosse definitivamente diferente. Ou não se sofrer pelas limitações inerentes à idade avançada, ou se morrer jovem. E eu me pergunto: e quando se sofre em idade precoce? Crianças abortadas ou quando nascem com doenças incuráveis, precocemente convivendo com a dor e a falta, com pouco ou nenhum recurso para se defenderem.

Nós não deveríamos buscar compreender a lógica da vida numa racionalidade humana e exata como a de meu pai. Minha mãe é mais livre, por isso, mais feliz e mais inteira. Ela aprendeu sobre a simplicidade da vida. Ela apenas vive! E vive com essa inteireza que só a espiritualidade consistente, coerente e verdadeira inspira!

O dia passara e, como de costume, cheguei à casa de meus pais. Era noite. A mesa cuidadosamente posta indicava a hora do jantar. Meu pai, minha mãe e a cuidadora dividiam, agora, aquele espaço onde, antes, a família de quatro filhos, Babá e Nice faziam as refeições. A família mudou: Os filhos cresceram, Babá e Nice faleceram, os pais envelheceram. Aqueles que se foram deixaram um pouco para os que ficaram. Mesmo assim, muitas vezes, eles se sentem sós, pois guardam apenas as lembranças que, mesmo sendo também uma forma de encontrar, deixam profunda saudade. Deixam uma presença de profunda falta.

Agora a cuidadora, na sua insistência habitual, conversava, ria, relatava fatos do dia. Tentava preencher aquele silêncio, aquele vazio que se instalara naquele momento. Sua alegria, ora não era vista, ora contaminava tirando uma sonora gargalhada de minha mãe. Apenas ela a escutava. Uma escuta própria de sua idade: às vezes distante, às vezes desatenta. A cuidadora não desistia. Continuava falando e falando. Era sua profissão, era sua missão.

Meu pai não escutava. A tristeza e o desencanto estampados nitidamente em seu rosto dirigiam seu olhar para o vazio. Seu corpo falava do seu silêncio. Seu corpo falava do que ele nada tinha a dizer.

Essa realidade vista por mim em tão curta distância, nunca me incomodara tanto, como naquela noite. Um sentimento de impotência e de tristeza momentânea me tomara por completo. Resisti. A cuidadora também resistia. Ela sempre resistia a cada noite, a cada manhã, sem perder sua galhardia. Vivia as dificuldades uma noite por vez: a insônia, a medicação necessária, as quedas eventuais, a desorientação, o desalento. Cada noite tinha uma história e cada história, um final, quase sempre feliz, pelo menos na sua interpretação. Ela era otimista e positivista, parecia comigo. Cada dor tinha seu alívio e sua alegria que viriam logo a seguir.

Assim era seu cuidar: primoroso, atencioso, agradável, sedutor. Era preciso voltar à vida, resgatar a alegria e o prazer de conviver. Às vezes acho que essa missão, em muitos momentos, tem se tornado quase impossível para ela. Por outro lado, parece que ela nunca acha assim. Impressão minha.

Os cuidadores deveriam ter sempre essa postura, precisariam ser alegres e confiantes. Não se perderem de sua essência, não se perderem de sua insistência e disponibilidade para resgatar a qualidade de vida do outro, daquele que a perdeu. Os cuidadores precisam sempre, além da competência profissional, estar revestidos de afetividade. Porque somente dessa forma, investidos de amorosidade, eles poderão persistir na essência de sua missão.

Por essa razão, o cuidado com alimentação, higiene e medicação deve vir sempre permeado pelo carinho e afeto na relação. Como se a cada atitude de cuidado despendido, uma dose de esperança na vida fosse igualmente oferecida. Nessa difícil relação, tudo precisa ser observado: as mudanças, as reações, as afirmações, negações e rejeições. Tudo precisa ser cuidadosamente visto para poder ser mediado ou remediado.

E por falar em cuidadores, essa é a maior ou uma das maiores dificuldades de quem quer ver suas *crianças-grandes* bem tratadas: Escolher o cuidador. Ele precisa ser

e não apenas estar na profissão. O cuidador de idosos, (como de crianças), não se faz em um dia. Não se forma em cursos. O cuidador se constrói com a vida, e ao longo da vida. Assim, ele também precisa gostar de crianças, pois é assim que os idosos se apresentam. E por isso, precisa também conhecer sobre paciência, mansidão, tolerância e amorosidade. Ele precisa conhecer da profissão, mas precisa viver a humanização nas suas relações. Ele precisa ser *doutor* em afetividade.

A escolha dos cuidadores era sempre difícil. Eu sempre levava em conta como elas falavam e olhavam. Se sua fala confirmava ou negava o olhar. É que o olhar, como espelho da alma, fala muito sobre a própria fala que, em muitas ocasiões, teima em esconder o que os olhos insistem em descobrir. Os adultos, assim como as crianças, são muito dados a mentir. Os adultos, assim como as crianças, são muito insistentes naquilo que querem esconder. Talvez por isso, quando idosos, literalmente, transformem-se em crianças grandes.

Voltando a falar sobre as escolhas dos cuidadores, esse cuidado não fazia com que eu sempre acertasse. É que também, na ânsia de encontrar a *pessoa certa*, eu costumava ir muito rápido em avaliar. E nessas circunstâncias, era eu que não escutava o que minha intuição tentava me falar. Assim, de repente eu me deparava com pessoas emocionalmente imaturas e profissionais despreparados para lidar com eles próprios, e o pior... para cuidar do outro! Para cuidar dos meus pais! Como cuidar do outro se nem de si mesmo cuida bem? Essa pergunta eu sempre fazia na procura por eles. Como consequência, o desgaste de uma demissão precoce sempre acontecia, pois eu não conseguia imaginar meus pais entregues a alguém desprovido de honestidade, gentileza, delicadeza, responsabilidade e competência para deles cuidar.

E ao final, a necessidade de dizer: não deu certo, era quase uma imposição pessoal. Dizer não é sempre mais difícil. Lidar com a ansiedade para demitir sem humilhar, para dizer que aquela relação, se continuada, não daria certo, para dizer de minha frustração de expectativas... Sempre era muito difícil. Com o tempo, eu já estava, de tanto fazer, aprendendo como se diz, trilhando o caminho das pedras. As palavras eram quase as mesmas, as justificativas também. O sentimento, não. O desgaste e a ansiedade sempre me consumiam quando era necessário demitir. O que restava ao final, além do cansaço, era o alívio. E o aprendizado.

Por essa razão, decidi por uma nova profissional para complementar o time de cuidadoras. Além da Fisioterapeuta, uma Terapeuta Ocupacional foi convocada para qualificar a rotina nas atividades da vida diária de meu pai. Afinal, viver e existir são bem

diferentes. Algumas pessoas vivem, outras apenas existem. Insistindo em existir somente, dormindo dia e noite, meu pai estava desistindo da vida.

A escolha da referida profissional veio assim para possibilitar mais um movimento de resgate e qualificação na vivência diária de meu pai. Um resgate das possibilidades que para ele, acredito eu, ainda é possível. Dessa maneira, a conversa fácil, a troca de ideias, o manuseio de seus eletroeletrônicos há tempos abandonados e a experiência da esperança precisavam ser exercitados. Se no viver, a esperança é teimosa, ele parecia estar contaminado pela desesperança e pela racionalidade de que sua vida perdera todo o sentido. Essa luta parecia desigual. Eu me sentia só e, principalmente por isso, novamente a impotência ameaçava minha perseverança na relação com ele.

Foi assim que, certo dia, uma ideia quase infantil me surgiu: oferecer a meu pai um jogo de raciocínio lógico para o qual eu não estava encontrando fácil a solução. Pedi sua ajuda. Naquele momento, vi seus olhos retomarem o antigo brilho da alegria e do desafio ao manusear os blocos de madeira. Ouvi suas palavras quanto às possibilidades de solução. Aquele jogo, ele não desconfiara da minha estratégia, era uma metáfora da vida. Da minha, da sua, de todos. É preciso continuar cuidando da vida e buscando as possibilidades do encontro que trazem alegria e realização. A solução do jogo não era o objetivo maior, mas a procura, o movimento, enfim o resgate. O jogo foi apenas o instrumento para possibilitar o reencontro com a vontade de viver.

Não sei até quando aquele brinquedo iria instigar o sentimento, o desejo, a procura... Mas essa preocupação ficaria para depois. No jogo, como na vida, tudo tem seu tempo e seu lugar. E viver cada momento com plenitude, é sabedoria. Vem de um aprendizado maior. Nós que aprendemos a cuidar, temos muito a ensinar, temos mais a aprender.

O tempo passou. Os dias para eles pareciam iguais. Para mim, não. Comecei o dia com o telefonema de uma das cuidadoras de meu pai. Ele estava triste. Para mim, esse fato não era de todo inédito. A tristeza parecia companheira fiel da monótona rotina que ele escolheu viver. A diferença agora é que ele além de muito triste, havia chorado copiosamente. Chorou como uma criança que sente a falta da mãe. Chorou como um idoso que não se conforta com as limitações que a idade, tão duramente, tem imposto. Chorou por sentir-se só. Finalmente, chorou porque queria resgatar os filhos a qualquer custo durante o dia, como para preencher uma falta, uma saudade que só dele tem sido. E entre lágrimas, proferiu palavras que somente uma cuidadora sensível e atenta consegue escutar e receber sem se orgulhar. Ele comentou que sua família eram agora suas

cuidadoras, porque naquele momento ele só tinha a elas para compartilhar ao longo do dia. Essa expressão de desabafo e tristeza deixou-a incomodada e um sentimento de desconforto a fez me procurar para que eu “tomasse providências”.

Para ela, tomar providências significava intervir imediatamente para colocar, na vida emocional do meu pai, cada pessoa no seu devido lugar: filhos e cuidadores. Como cuidadora, ela não se permitia, mesmo que só no pensamento do meu pai, tomar o lugar dos filhos, ou mesmo corroborar que ele nutrisse tal pensamento, numa situação de fragilidade momentânea. Na verdade, ela, mesmo não se permitindo ocupar o lugar dos filhos, também era família, mesmo que não se desse conta disso. O cuidador é aquele que ama e por isso, aprendeu a cuidar. E isso é família.

Era final da tarde, quando compartilhamos, meu pai e eu, seu sentimento de profunda tristeza. Tentava convencê-lo de que eu estivera sempre presente no pensamento, nos cuidados, na função executiva de administrar suas obrigações civis, mesmo quando ausente. Meus argumentos não o convenceram. Fala não convence sentimentos. Foi aí que chorei e chorei muito também. Ficamos juntos naquele silêncio repleto de lágrimas e de palavras não ditas, mas ouvidas.

Foi então que num dado momento, já na tentativa de me despedir, minha mãe, que a tudo assistia, saindo do seu silêncio atento fez uma solicitação direta:

- Não vá agora filha. É tão bom tê-la aqui! Ao que ele retrucou: - Deixa Zuila, ela tem muitas obrigações ainda para cumprir e já é quase noite...

Pronto, ele finalmente compreendeu com o coração! Eu precisava ir-me, mas a essência da minha presença havia de ficar.

Como sempre, minha mãe foi o resgate do equilíbrio, entre emoções e palavras. Na dura realidade da solidão, do envelhecimento, minha mãe permanece com a lucidez da simplicidade, e assim, põe emoções para falar e faz pedidos que só na emoção pode-se compreender. Mais que isso, ela ainda hoje, consegue instigar no meu pai o lugar da razão e da emoção na situação vivencial. Ela o fez compreender que é na ausência que a proximidade se faz presente.

E nessa dança de palavras, emoções e sentimentos essa mulher de 96 anos, acometida de demência senil, mostra clareza e sabedoria para organizar no outro a saudade presentemente acolhida e encontrar as respostas perdidas no tempo de sua própria solidão.

Em meus relatos, e eu percebi isso somente agora, falo por demais sobre meu pai. Até que certo dia vi o sofrimento explícito de minha mãe. A suspeita de uma virose,

comumente denominada “cobreiro”, fê-la gemer de dor. Um gemido intenso e verdadeiro, e que por isso, não poderia passar despercebido ou mesmo ser subestimado por nenhum de nós à sua volta. Hoje decidi dedicar esse espaço a ela, porque a cada dia a admiro mais. Pela sua fortaleza, coragem ao enfrentar as dificuldades e suportar a dureza que muitas vezes a vida impõe, minha mãe tem se constituído, para mim, um estilo de mulher raro, por isso, admirável.

Zuila, no seu silêncio falante, que sempre a caracterizou, vem ensinando a todos à sua volta a vida em realidade. E quando ela dirige a palavra a meu pai principalmente, ela é contundente e o faz com propriedade. Simples assim. A vida para ela, é como uma realidade limpa e transparente, nela não cabem manchas de mágoa, vingança ou até mesmo conversas fúteis sobre consumo e vaidades exageradas. É que ela, além de sua personalidade austera e espartana, vem se desapegando suavemente, ao longo da vida, dessa bagagem. Bagagem que muitas vezes nos é ofertada e nós a aceitamos prontamente, talvez como modo de nos assegurar de que não sejamos abandonados pela vida, como já anteriormente mencionei.

Para melhor entender a vida, minha mãe falava da morte com total naturalidade. Ela me ensinou a visitar os mortos, em datas especiais, fazendo disso um ritual para lembrar sobre a transitoriedade da vida e agradecer o tempo em que estivemos juntos. Nunca houve murmuração. Apenas uma saudade mansa e suave. Uma saudade repleta de gratidão.

O que vejo é que minha mãe foi gradativamente, e não somente nos últimos anos de sua idade avançada, deixando todos os excessos que em sua vida, já eram poucos.

Reportando-me à minha adolescência, lembro do quanto ela não retocava os cabelos brancos que chegavam. Suas roupas, sóbrias e suaves, não tinham como objetivo maior remoçá-la, seu comportamento confirmava sua maturidade e suas escolhas comunicavam que, a cada dia, a vida precisava ganhar em encanto e substância. Desprendendo-se de si mesma, assim, hoje ela só carrega consigo o essencial.

Acho que, por isso, para ela, a maior idade não vem se configurando como um fardo insuportável, mas apenas como uma consequência natural de quem viveu mais. E para quem viveu mais, a saúde se mostra frágil, as limitações de memória e as dores pelo corpo aparecem teimosamente e a cada dia, parece que menos tempo se tem. Entretanto, isso não se configura em medo para ela.

Dessa forma, a herpes foi vivenciada por ela com muita galhardia. Minha mãe soube suportar as dores intensas, o desconforto e a medicação agressiva. Os efeitos

colaterais da medicação, entretanto, logo chegaram e potencializaram a perda de memória e a desorientação, mesmo que de maneira transitória. Sendo assim, ela, no décimo dia da sua enfermidade, pela primeira vez não reconheceu a mim, nem a Rebeca, minha filha, sua neta que chegara para o feriado de Natal. Seu olhar era vago e distante, vazio de lembranças. Aquele olhar ausente de sentido valeu-me de aprendizado. Aprendi a suportar a frustração de não ser vista e reconhecida. Aprendi a suportar esse momento como só uma mãe, ensinada por outra mãe, poderia aprender.

Esse momento de desorientação fez-me recordar outros que se passaram e eram frequentes no início das manifestações de sua demência senil. Após algum tempo, eu aprendera a reconhecer os momentos em que minha mãe desorientava. Seus olhos denunciavam sua angústia. Seu rosto mostrava o medo do desconhecido. E dessa forma, o pedido dela, que já fora suave e bem educado, em muitos momentos, era quase uma ordem: *“Leve-me para casa. Já estou há muito tempo numa casa que não é a minha. Os verdadeiros proprietários vão chegar e eu vou fazer o quê?”* No início nossa angústia, minha e das cuidadoras, e indecisão eram também as dela. Assim, nessas circunstâncias, imediatamente nós nos colocávamos à sua disposição para levá-la de “volta para casa”. Como diz o dito popular, “para quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve”. Para nós, era quase assim: nós não sabíamos que caminho tomar, apenas queríamos vê-la chegar. Assim, andávamos num passeio sem muitos objetivos definidos. Já para minha mãe, aquela *viagem* era um retorno. Aquele caminho era a possibilidade de voltar para casa. Dessa maneira, para lá e para cá íamos apontando os lugares que ela reconhecia na cidade até o ponto onde, na rua, ela identificava: *“ali a minha casa!”*

A alegria dela era quase infantil, e o nosso alívio era tranquilizador. Minha mãe conseguiu *voltar para casa*, pelo menos na sua imaginação. Com o tempo esse artifício já não mais funcionava. Por mais que déssemos voltas, o retorno para casa nunca acontecia. O encontro com suas imagens perdidas na memória, era pura frustração. Ela reconhecia a fachada da casa, mas não o seu interior. E tudo recomeçava.

Então, decidi que, a partir daquele momento, mentir seria a melhor saída. Quando ela insistia em voltar para sua casa, a argumentação era sempre a mesma: está chovendo, o carro está na revisão e eu estou de carona ou, vamos esperar até amanhã porque papai vai estar mais disposto para sair. Esse último argumento era quase sempre o mais convincente. Esse sentimento de cumplicidade com o marido nunca mudara. Para ela estar bem, era imprescindível que também ele assim estivesse.

Essas mentiras então não só a confortavam, como criavam uma expectativa de que, na próxima oportunidade voltaríamos. Reaprendi a mentir. Ela aprendeu a esperar e voltar a ser feliz.

Foi assim que assumi que mentir, nesse caso, era a melhor alternativa. Sem culpas e com o propósito de confortar, eu a persuadia com uma propriedade ímpar! Exatamente quando fazíamos, enquanto adolescentes, para convencer nossos pais do que queríamos ou, por outro lado, como tratávamos nossas crianças pequenas para dissuadi-las de um projeto impossível para elas ou para nós.

Essas mentiras ensinam a adiar projetos, ensinam a nos conformar na impotência momentânea, ensinam, principalmente, a aliviar angústias e ansiedades. Elas também ensinam sobre a esperança. Enfim, essas mentiras ajudam a aliviar a dor e o sofrimento, por isso, considero que estamos perdoados.

O dia amanheceu muito quente. Acordei mais cedo que de costume, para ir ao trabalho. A escola sempre foi um dos meus maiores prazeres. De tão prazeroso, não sinto que é trabalho. De repente, fui tomada por um pensamento estranho: organizar documentos pessoais e transformar minha conta bancária, em conjunto com minha única filha. Dessa maneira, em caso de uma possível morte, minhas economias não passariam diretamente para o Estado. Tão repentino quanto esse pensamento, veio a pergunta: por que fui tomada tão cedo da manhã por essa ideiação mórbida? Não é hábito meu e muito menos no início da manhã, esse tipo de sentimento.

Cedo da noite, cheguei, como de costume, à casa de meus pais. Mais que os outros dias, ele suspirava num movimento de desânimo, que me deixou incomodada. Seu corpo desarrumado estava largado no leito, o olhar parado sem luz, o suspiro profundo como que pedindo algo que jamais receberia... pelo menos não naquele momento. Para mim, isso é morte. Acho que para ele também. Morte da esperança, morte do desejo, profundo cansaço por viver.

Fui tomada pela sensação de não ter mais palavras para traduzir sentimentos. Não sabia mais o que fazer... o que dizer, para quem dizer.

Novamente a impotência. Estou me tornando mestre em lidar com esse sentimento. Agora sou eu quem suspira e se percebe desanimada. Daí o cansaço. Daí o pensamento invasor de morte como um sinal de alerta que eu precisava restaurar minha capacidade de resiliência para continuar a viver com qualidade.

Só então, percebo, nitidamente, que começo a me sentir cansada, mesmo sem permissão para tal. Há três anos, o assunto vivenciado é exatamente o mesmo. A

murmuração é persistente, o desânimo é evidente. Minha reação no sentido de não desanimar, de perseverar e insistir em convencer, principalmente, o meu pai de que vale a pena viver, também. Entretanto tem sido muito difícil. Tem sido desafiador. Principalmente nesse momento que a cadeira de rodas tem sido uma necessidade para sua locomoção. A cadeira de rodas passou a ser a maior inimiga, a condição de dependência, a entrega final, como ele mesmo se refere. Essa realidade, não pode ser mudada. A cadeira de rodas, assim como a vida, traz sentimentos de impotência talvez, mas a possibilidade de locomoção, de um novo olhar sobre as coisas e sobre o mundo. Eu vejo assim... Ele, decididamente, não.

Como aprender a resistir? Como ensinar sobre a persistência, a tolerância, a esperança e a alegria num tempo de desertos? Entre meu pai e eu, o silêncio, naquele momento, talvez tenha sido a melhor resposta. Como as pausas para a música, o silêncio também dá sentido, comunica e prepara para o que vem depois. Finalmente o silêncio e o suspiro profundo dele passaram a ser meus também.

A palavra acordar sugere, se lemos na ordem inversa, *dar cor a*. Meu pai ultimamente tem preferido a vida em preto e branco. Assim, ele tem preferido adormecer. Ao fazer uma leitura na ordem direta, ou seja, *acordar*, ele vai resistindo e desistindo de viver. Desse modo, adormecido, a lembrança de um passado no qual a vitalidade alimentava a esperança, e as limitações e obstáculos tão somente motivavam seus desafios diários, não o perturbam, nem voltam. E, acordado, vai se deixando possuir pela melancolia, vai desistindo da vida presente. Ou seja, a vida para ele tem *a cor da* limitação que ele tem vivido. Ele era a alegria e a motivação personificadas. Hoje ele é a face da tristeza e do desencanto.

Assim, a hora de acordar passou a ser a mais tortuosa para ele. Com todos os argumentos de que já não vale mais a pena essa vida, segundo ele, cheia de limitações, sente-se pleno no direito de estar com a razão. Nós, na insistência de vê-lo melhor, tentamos convencê-lo de que é preciso continuar tratado bem da vida, porque assim é que ela vale a pena. Eu costumo me utilizar da estratégia dele, a racionalidade, para me fazer compreender e convencê-lo.

É difícil para a família e para os cuidadores convencerem-no de que, enquanto há vida, é preciso vivê-la com inteireza. Enquanto há vida, é preciso tratá-la bem, pois ela assim o merece, pois “des-cuidar” não é próprio de quem sabe amar. E, no seu jeito humano de ser, ele viveu plenamente a amorosidade.

É sempre assim, queremos convencer aquele que sofre ou aquele que desiste, de que seus sentimentos precisam mudar, de que é preciso aprender: a aceitar, a resignar-se sem perder a beleza, a cor, a esperança. É preciso aprender sobre o desapego, sem sentir-se como se um perdedor fosse. E isso nada mais é, que aprender a viver.

A fragilidade de um parece deixar vulnerável e desconfortável seus familiares, incomoda os outros. Talvez, por isso, tenhamos tanta urgência de tratar, de cuidar, de sanar. Assim também é com a alegria. Quando estamos felizes gostamos de comunicar aos outros nossos motivos. É que o homem foi feito para o encontro, para a partilha.

E então quando todas as tentativas são frustradas, é necessário lançar mão da medicina. A consulta médica é quase uma tortura: Incomoda, inquieta, traz desconforto. É que as falas muitas vezes, remetem àquilo que não se quer escutar, que não se quer aceitar. A consulta é como um tradutor pessoal daquelas palavras que todos sabem, inclusive quem sofre, mas é preferível deixá-las no limbo. O limbo é, segundo a religião católica, para onde vão as crianças que morreram sem o batismo. E o batismo é o ingresso formal na vida cristã. Vida que nada mais é que espaço de alegrias, desafios, prazer e limitações, naturais perdas, naturais ganhos, espaço de aprendizados. E o homem nasceu senão com o objetivo de aprender. Inclusive de aprender sobre o amor.

O amor que, conforme acredito, tudo resgata, revigora e regenera. Meu pai não acredita mais que seja assim!

Meu pai tem preferido o limbo. Eu não tenho conseguido descobrir como tirá-lo de lá. Não sei também se ele quer sair. Por isso, recorri à medicina. Será que tenho o direito de resgatá-lo sem que seja do seu desejo? O fato é que, eu não quero entrar no limbo. E sua condição de depressão, desânimo ou rebeldia como queiram chamar, remete-me ao fato de que, por toda minha vida, eu o admirei e o imitei, acreditando e seguindo seu jeito de ser e de conviver. O jeito bem humorado e inteligente de estar com o outro, de agradar e servir. Portanto, eu também não aceito como ele está.

Sendo essa sua atual condição, não poderia também, um dia, a minha vir a ser? Por isso, era preciso cuidar dele, para cuidar de mim.

Dias e meses pareciam intermináveis para ele. Cada nascente era sinal de desesperança e principalmente muito cansaço. E nessa marcha monótona, havia tempos em que se encontrava, ora com menor, ora com maior tristeza, desânimo, desencanto.

Até que certo dia, eu, voltando de uma viagem de rotina à Fortaleza, fui ao encontro dos dois, meu pai e minha mãe. Eu sempre sentia necessidade de vê-los antes de chegar à minha própria casa, após uma ausência mais prolongada. Naquela noite, que

poderia ser igual a qualquer outra, tive a certeza que ele não tardaria por nos deixar. Seu olhar, antes brilhante, a despeito da falta de vitalidade, perdera-se dentro dele. Tentei encontrar meu Max, aquele Max que eu tão bem conhecia... não consegui. E naquele momento, eu me senti impotente para reencontrá-lo. A tristeza dele passou a ser muito mais dele mesmo, que minha. A sensação que brotou em mim, por ocasião daquele encontro com ele, surpreendentemente me fez mais forte, não sei explicar a razão.

Terça-feira, 26 de julho de 2016. No trabalho, muitos pais e mães para assistir, acolher, aconselhar e favorecer. De repente, no toque do celular, a fala da cuidadora anunciava que meu pai havia contraído um resfriado. Rapidamente, pedi permissão e retornei mais cedo do trabalho. A ansiedade fazia a distância que separava as duas cidades parecia muito maior que realmente era. Quando finalmente cheguei, o levamos para uma consulta no hospital. Feito o raio X, ficou constatada uma pneumonia. Tudo que eu mais temia. Pneumonia em idosos e bebês, sempre é grave... diziam os médicos. Medicado, retornamos para casa. Na madrugada da quinta-feira, dia 28, precisamente às três horas, o celular volta a me acordar da ilusão de eternidade. Ele piorou e decidimos interná-lo. A saída para a hospitalização foi difícil pela separação de minha mãe que, adormecida, nada presenciara daquela partida. Naquele momento, meu pai pediu formalmente que eu cuidasse dela, porque ele sabia que não mais voltaria. Seu corpo franzino e frágil falava de sua impotência e de seu cansaço.

Passaram-se três dias, desde aquela noite e no domingo, dia 31 de julho, meu Max faleceu. Ele realmente estava cansado. No sábado à tarde, ele clamou para que eu o matasse... não suportava mais a vida! O enfermeiro que a tudo presenciara, assustou-se com aquele pedido inusitado e veemente. Eu briguei com ele pela última vez, porque, afinal de contas, aquilo não era pedido que se fizesse a uma filha. Na saída do hospital, chorei pelo seu sofrimento.

Era domingo, eu estava me preparando para ir vê-lo logo cedo, antes da missa, quando o acompanhante enfermeiro, pelo telefone, comunicou sobre a parada cardíaca. Rapidamente nos deslocamos para lá. Chegando ao seu aposento no hospital, encontrei a cuidadora tomada por uma profunda tristeza estampada no rosto, chorando e referindo, com amargura, que assistira a tudo. Eu, tomada por um sentimento que não consigo nomear, me aproximei lentamente, acariciei sua cabeça, peguei sua mão e tentei retirar sua aliança que firmava 76 anos de casamento com minha mãe. Observando à distância, o enfermeiro veio em minha ajuda.

Meu Antônio era agora minha saudade, minha lembrança amorosa, minha falta.

Os preparativos para o funeral aconteceram sem muitos atropelos. Não tínhamos porque esperar para o dia seguinte. E, naquele mesmo dia, por volta de 18 horas, após missa de corpo presente, cumprimos o ritual de sepultamento.

Quanto a minha mãe, às 13:00 horas, quando o corpo estava sendo velado, contrariando meu irmão que não concordava que comunicássemos a ela, parti com esse fim. Como poderia não participar a ela que seu Antônio tão querido não mais estava entre nós?

Caminhei lentamente, para a casa de meus pais. Fui me aproximando e imaginando como falar de uma dor tão densa, e de um sentimento de medo do desconhecido por um luto recém instalado... Entrei em seu quarto e, ao me aproximar do seu leito de descanso, encontrei-a encolhida a um canto. Estava chorando. Era um choro contido de dor. A penumbra daquele aposento misturava-se ao profundo silêncio de sua alma que parecia falar de sua solidão. Ao perguntar a razão do seu choro, ela me falou que não queria se separar de mim... não compreendendo sua expressão, afirmei que nós não iríamos nos separar. Ao que ela literalmente afirmou: “Vamos sim, porque eu quero ir para junto de seu pai!”. Minha mãe sempre me surpreende nas horas mais difíceis!

Abraçadas, choramos muito, ela e eu. Foi um encontro de profunda dor e intimidade entre mãe e filha. Pude, naquele momento, me entregar à tristeza pela falta de meu pai.

Em seguida serenamente ela adormeceu. O que até hoje não compreendemos, é que ninguém comentou sobre o falecimento de Max. Será que ele, de alguma forma, foi até ela para uma despedida?

No seu computador pessoal, nosso pai deixou escrito como gostaria que fosse identificado na lápide do seu túmulo:

“Aqui se encontram os restos mortais de um homem, que teve a esposa que sonhava ter. Filhos e netos que se orgulhou de ter. Os sofrimentos e decepções que precisava ter. Que teve amigos e não conheceu inimigo. Que aceitou a morte porque compreendeu o sentido da vida”.

Fizemos exatamente como era o seu desejo.

Hoje, passados oito meses, diariamente, lembro de suas palavras, de seu abraço e olhar carinhoso, do seu cheiro perfumado. Lembro também do quanto ele acertou na educação de seus filhos e do quanto ele foi companheiro e fez minha mãe feliz. Lembro raramente de suas faltas e de seus limites, enquanto pessoa humana. Afinal Antônio era

um homem bom, um homem de bem e, por isso, pôde ser e fazer feliz todos aqueles que com ele conviveram.

Com relação às convivências da vida inteira desde infância, restamos hoje sozinhas, minha mãe e eu, caminhando pela vida aprendendo e superando, cada uma a seu jeito, a falta que nosso Antônio, assim como a de Babá e Nice, nos faz.

Aprendizados da experiência de cuidar e deixar ir

O aprendizado do amor dá-se na forma do cuidado, da atenção, do investimento compassivo, paciente e tolerante na relação com o outro. Esse cuidado é a tradução das palavras que nem sempre dizem tudo sobre os fatos e acontecidos da vida, mas pode, formalmente, definir num escrito, o essencial para aqueles que vivem apenas a necessidade compulsiva do cotidiano laboral.

A convivência com meus idosos tem sido de grande aprendizado e eles, sendo tão iguais e tão diferentes, me têm ensinado sobre o essencial no crepúsculo de suas vidas. Eles não percebem. Eu sim.

O ensinamento sobre sentimentos nem sempre vem através de livros ou tratados de pedagogia. Esse ensinamento acontece bem mais pela troca de emoções, da empatia, da contradição, do encontro e do desencontro. E é nesse momento de troca que aprendemos e ensinamos, acolhemos e resignificamos experiências, palavras e atitudes. Compartilhamos a vida em sua essência porque com os idosos, vivemos a oportunidade de nos desapegar da vaidade e das preocupações passageiras.

Fica aqui então esse recorte da nossa convivência familiar repleta de alegrias e frustrações, permeada de sentimentos como tristeza, esperança e impotência, cheia de incertezas, mas certamente marcada pelo Amor que a tudo compreende e perdoa; que revigora, regenera e promove nas horas de solidão e dor. Como bem se referiu Madre Tereza de Calcutá "o que constitui a pobreza não é apenas a fome, a nudez e o desabrigo. O não ser desejado, o não ser amado e o não ser cuidado representam as maiores de todas as pobrezaas".

Finalmente, meu desejo é que esse relato de experiência aconteça para o leitor como uma leitura de fruição, a despeito dos sentimentos aqui descritos. Que ele possa suscitar a alegria e a esperança na vida de quem lê e vive uma experiência similar.

OS ENVELHECERES EM MOVIMENTOS SINFÔNICOS²

Erotilde Honório

Primeiro Movimento

Já nasci aliada do Tempo, quase meio dia de um sol muito claro de uma quarta-feira regida por Xangô. Na Umbanda o Orixá das pedreiras, do combate e da Justiça. Vim ao mundo pela perícia da minha avó Josefa, cachimbeira da região. Suas mãos encarquilhadas pelo tempo e pelo sol do Sertão Central do Nordeste, castigado pela seca me ampararam num super esforço de contração da minha mãe me jogando para fora do seu ventre. Sem um gemido, ou queixa. Atitude impensável para a mulher que era dura na queda e resistente à dor. As mãos da caximbeira me aterrissaram no chão de barro batido, forrado com um couro de criação e amaciado por uns tantos cueiros higienizados com sabão da terra, quarados nas escaldantes pedras do estendedor. Esses panos eram engomados com um ferro a carvão e postos abertos em cima de uma cadeira para receber a fumaça que exalava um leve cheiro de alfazema queimada nas brasas postas num flandre feito de lata, fazendo às vezes de incensório. A alfazema era comprada no povoado distante para esta finalidade, parte do ritual para afastar os maus espíritos. Acreditavam. Acredito. A primeira respiração já me deixou inebriada pela lufada de ar carregada no limite tóxico do fumo de rolo feito em casa, socado no forninho do inseparável caximbo de barro, de Mãe Zefinha.

Na camarinha fechada a névoa de fumaça, desenhava caminhos e personagens procurando as brechas das telhas no rumo do mundo. O cachimbo aceso era um instrumento necessário e indispensável durante a sua prática, tanto quanto um bisturi elétrico o é na atualidade nas mãos de um cirurgião obstetra. Manuseada com uma rapidez de especialista logo fui mergulhada no alguidar de água morna trazido pela minha tia Ana velha, assim chamada por ter envelhecido sem casar. E embora solteira (interdição para entrar numa camarinha de mulher em trabalho de parto) seu tempo contado em anos e rugas lhe conferia autoridade para adentrar aos mistérios da vida.

² Ensaio memorialístico originalmente publicado no livro “Envelhecer: Tempo de (re)criar a vida” (2017), organizado por José Clerton de Oliveira Martins e Marlo Renan Rocha Lopes.

Vivi nessa região uns poucos anos convivendo com meu avô Pai Vei que de dentro da rede, pela janela do quarto falava com a Caetana vezes sem conta.

— Ela passou aqui hoje, Zefa!

— Quem? — Muito aborrecida.

— Ela!

— Ela quem, Zé? — Voz alterada.

— A morte, Zefa. Passou com uma foice no ombro, vestida de preto. Parou. Me olhou da janela, sorriu e disse: Você está aí hein! E foi embora.

— Deixa de marmorta! — ela já respondia enrolando seu inseparável pano branco de cabeça que cruzava o ombro. E saía.

— Cumadre Tereza tá pra ter memino e vou antes que anoiteça — dizia, atravessando o batente da porta, e desaparecia na vereda com seu chinelo de dedo, sua saia longa estampada e seu casaquinho cintado. Era uma figura pequena, esguia e bem-feita, já com muita idade. Tinha como prazer, missão e diversão trazer seres àquele mundo esquecido. Era um tempo para si. O seu tempo livre.

Tia Ana a velha solteirona cuidou do pai, meu bisavô, todos os seus anos de velhice. Dele falavam:

— Na mata que o véi Zé Honório entrar que não sair mastigando nada, jumento não escapa.

Diziam também que nunca fez uma porta para a casa em que moravam. Era um entrançado de varas amarradas com cipó que tirava de dia e botava de noite para impedir a entrada dos bichos grandes. E retrucava para quem o arguia: — Pra quê tanta lida pra tão pouca vida!

Passeava na mata já bem conhecida, vezes sem conta. Catava graveto, escavava o chão seco procurando raiz, experimentava resinas derretidas pelo sol e solidificadas pelo vento. Experimentáva-lhes o sabor. Velame, Marmeleiro, Pau D'arco, Angico, Aroeira. Conhecia cada arbusto, cada folha caída, cada carregio de formiga e se comprazia com o relato quando voltava. Eram seus passeios, seu tempo livre reencontrando cada recanto do seu universo. Falava pouco. Era plácido e sorria satisfeito. Tinha pouco e possuía tudo. Morreu aos 98. A porta não lhe fez falta.

Minha avó fumava seu cachimbo acorada debaixo do paiol feito de madeira bruta, cortada na caatinga. Em cima das toras juntinhas, há mais ou menos um metro do chão, guardava o milho seco, em espiga, reserva de alimento até o próximo inverno.

Quando havia. O fogo das trempes debaixo do paiol emitia calor e a fumaça que atravessava as frestas era uma forma de preservação contra as pragas que podiam estragar o que lhes restava de sobrevivência. A pucumã tomava conta da armação e formava relêvos como estalagmites no teto daquela caverna humana. Ali se cozinhava e preparava o café que não podia faltar o dia inteiro. Vó Zefinha era calada de pouca conversa, contanto que não lhe faltasse o café.

Meu avô cochilava na rede, se sentava no terreiro e contava histórias fantásticas que viveu no Amazonas e outras tantas que ele foi inventando e acreditando à medida que ganhava do tempo. Manteve anos a fio essa amizade com a morte e nos relatava as conversas. A morte sempre sorridente. Morreu lúcido.

Meu bisavô vasculhava a mata atrás de uma raíz, uma folha, um entrecasca, um enxame de abelha. Minha avó acudia às mulheres parideiras. Minha tia Ana me ninava. O velho professor Zé Francisco aparecia aos domingos muito bem vestido, usava gravata e lia o Lunário Perpétuo para minha mãe que ouvia boquiaberta. Falava-se da velha Tumelina que não saía mais de casa e não reconhecia sequer os próprios filhos! Mas era tão velha!!!

Morávamos por esta época nas terras do meu avô pai do meu pai. Dos jovens, dos meus tios e tias lembro pouco. O tempo livre deles era empregado em outras libertações. Trabalhavam na roça e tinham outros interesses que passavam distantes da convivência entre os velhos sem medo do tempo e as crianças a brincar com ele - o Velho Tempo.

Minha mãe, ainda jovem, contava histórias e cantava os cordéis de cor. Uma voz bonita e cheia de emoção embalava a mim e ao meu irmão caçula. Suas histórias eram fortes, de luta, coragem, amor e altruísmo. Não era um amor meloso, adocicado, era um amor que venciam obstáculos, que falava a verdade e ia até as últimas consequências pela sua realização. As lutas de Oliveira e Ferrabrás no cordel “Os Doze Pares de França” nos levava a picos de emoção. Ela sabia bem interpretar. Sabiamente ela não nos amedrontava com o Saci, o Curupira e outras personagens da cultura nordestina, talvez levássemos muito ao pé da letra pelo contexto do nosso *habitat*. Não admitia filhos medrosos. Isso não. Descrevia o dromedário, um bicho de terras distantes, com suas duas corcovas, seu porte descomunal e seu andar bamboleante como último recurso para nos fazer adormecer. E ouvíamos na nossa imaginação o estrondo das patas do animal no oitão da nossa pequena casa de taipa. Se um cachorro uivasse era um indício, se as galinhas ficassem desassossegadas era certeza. Para nossa tranquilidade com uma fala forte ela afugentava o bicho para as terras de onde viera. Simples assim. O poder de persuasão da

minha mãe era incontestável. Hoje me pergunto: de onde minha mãe analfabeta, restrita àquele oco de mundo, tirava essas histórias? Não sei. Nunca compreendi, mesmo tendo indagado a ela.

Sua voz era plena de uma saudade infinita de outros mundos, de fatos desconhecidos que não tinha vivido, mas pressentia. A força desse sentimento tomou conta da minha vida, contaminou a minha carga genética e me faz ter uma alma de Matusalém buscando culturas várias, revisitando acontecimentos, lembrando com susto e espanto de tempos imemoriais não vividos. Quem sabe reencarnações múltiplas! Esse é outro caminho, ou vereda. Quem sabe?

Estes são os velhos dos meus primeiros tempos, de quando começou o meu próprio processo de envelhecimento. Convivi com gente mais velha desde cedo e talvez seja esse o motivo pelo qual tenha essa alma anacrônica. Cronos é um velho conhecido meu, com quem tenho todos os dias, para tratar dos mais variados temas. Entre eles o ócio. Para alimentá-lo, dou “de mamar”, alimento-o com o passado, com as memórias, com o leite da vida. Afinal, é a memória a mãe do tempo, a única capaz de colocá-lo para dormir, esquecer sua vivaz vontade de tocar as coisas, de mexer com quem está quieto, de “bulir” com tudo e com todos. Menino vei danado!

Segundo Movimento

E me encontro num segundo movimento da vida num povoado de 1000 habitantes, todos parentes, todos vizinhos, professando a mesma fé sob a proteção da Padroeira Nossa Senhora da Conceição, uma Santa achada num inverno de grande cheia, no meio da lama, trazida pelas águas revoltas do Rio Jaguaribe, encalhada no matapasto um arbusto pequeno da região. Foi encontrada por um menino e levada pelo casal de velhos donos da fazenda ao Pároco do Icó. Reconhecida como Nossa Senhora da Conceição o padre aconselhou a fazerem um Nicho para ela no local onde foi achada. Mil braças em quadro foram doadas à Santa e ao redor se fez o povoado bem desenvolvido quando lá chegamos para morar. Meu pai se estabeleceu como comerciante e minha mãe como costureira. Eram 200 famílias ali instaladas há mais de 100 anos com fundas raízes, muita devoção e identidade. Filhos, netos e bisnetos por ali fizeram e faziam suas histórias. Primeiro foi vila do Icó e quando Orós passou à cidade incorporou o povoado como distrito. Havia muitos velhos e muita tradição, do alto da Bolandeira com Tio Lau e suas histórias

inverrossímeis, à Nana veia mãe do Mudo da Nana, Dona Maria do Espírito Santo e Seu Antonio Nogueira.

Minha avó mãe da minha mãe era um caso à parte. Tinha uma doença adquirida de um resguardo quebrado, logo no primeiro filho. Assim diziam. Teve 11. Na verdade, era bipolar e o foi até a sua morte aos 88 anos. Seu ser doente era um ser artístico, agitado, feliz e extrovertido. Era dançarina, cantora, artesã, artista plástica, íntima da vida e valente. Não abria pra ninguém, rio cheio, noite escura, tempestade, cascavel de 7 palmos, tudo ela enfrentava com uma coragem que beirava o impossível. Fazia renda de bilros, trabalhava com argila, só falava rimado e se mudava de casa, absolutamente independente, quando recebia a visita da alegria. Hoje, seu abrigo seria chamado de atelier. Nestas ocasiões os filhos emudeciam e se envergonhavam e ela nem aí. O marido a protegia e respeitava. Viveram assim por 58 anos de casados. No início ele fez de tudo para curá-la. Não conseguiu. Ela morreu de alegria consequência de um salto desastrado de uma calçada de mais de meio metro de altura aos 87. Quebrou o fêmur mas não perdeu a piada. Presa ao leito do hospital quando o médico na tentativa de elogiá-la falou que ela ainda quebrava um galho, ela retrucou que ainda quebrava a moita toda. Seu Antônio Nogueira morreu lúcido 3 meses antes de completar 100 anos.

A Maria do Zé do João, uma tia avó, era a mãe do Nascimento, do Zé do João, do Cícero e da Rosa. Os dois primeiros se revezavam em estados de loucura. Até que o Nascimento assumiu de vez o posto. Passava os dias em pé na beira da calçada convidando as mulheres para ir tomar banho no rio ou no riacho. Ninguém se incomodava ou se ofendia. Era a licença da loucura. A mãe era uma velha soturna, vestida de preto desde que ficou viúva. Não se sabia a idade. Mas isso não importava. Ninguém cogitava da idade de ninguém. Era como se o passar do tempo não os afetasse. O Zé do João era um tipo esquisito, um velho bruxo que entrava na mata recolhendo folhas e cascas, fazia beberagens e receitava as pessoas. Foi na sua sala escura de odor forte que eu conheci/vi medicamentos homeopáticos na bancada preta, cheia de pacotes, vidros, raízes e sementes. Acho que aquele cheiro determinou a minha escolha. O Zé do João em pé era uma figura fora do esquadro, as juntas dos joelhos e braços se desconjuntavam fazendo-o parecer um espantalho.

E havia o João Marcolino, que pensava diferente de todos, tinha uma gramática e uma filosofia próprias ainda não estudadas. Esse conhecimento paralelo morreu com ele. Era falante, bem posto na vida e possuía um jipe que não sabia dirigir mas o fazia assim

mesmo. Um precipício! Um desastre anunciado! Sua mulher, a Doninha do João Marcolino, não compactuava, mas não discutia. Tinha o Raimundin alfaiate do lugar, cuja mulher fugiu com o negro da Lídia. Foi um escândalo. Abafado. Havia um pacto silencioso de não trazer à tona assuntos desagradáveis.

A Lídia tinha uma filha a professora do povoado, a negra Eva, como falavam pelas costas. Não sei onde adquiriu conhecimentos, alfabetizou a todos numa classe mista de crianças, adolescentes e adultos. Fui sua aluna e não encontrei até hoje nas inúmeras didáticas, metodologias e pedagogias da pós modernidade nada que superasse os resultados que ela conseguia. A irmã se assumiu como prostituta e estabeleceu abertamente sua casa de recursos. Fora do Patrimônio da Santa. Bem no limite. Ali podia. Foi tolerada.

E tinha velhos famosos como o véi “Manel Câindo”, destacava-se pela sovinagem rico em terras e outros recursos. Vivia miseravelmente feito um avarento com a preocupação de quem o trataria quando as filhas (bem mais novas, naturalmente) morressem. Sua avidez mesquinha abarcava o tempo. Conversava pouco e tinha um transtorno social, não recebia ninguém por medo de que o roubassem. Morreu aos 99 anos, pobre e só.

A minha outra Tia Avó a Velha Filó, a de útero seco, nunca teve um filho embora o tivesse desejado ardorosamente. Rica de terras, criação, cordão de ouro, sela de montaria, cavalo braiador e muita fartura, lhe faltava o principal. Seu marido irmão do meu avô, era também conhecido por desviar a conversa quando se tratava de saber o tamanho de suas propriedades.

Falo destes todos e esqueço outros para chegar aos velhos e velhas de Guassussê, a nova denominação do povoado a partir de 1958, e a forma como conviviam. Reuniam-se nas calçadas na boquinha da noite à luz das lamparinas e conversavam até à chegada do Aracati vento que vinha da cidade de mesmo nome, chegava ao povoado por volta das nove horas da noite e invadia a rua principal sinalizando a todos que era hora de recolherem-se. Havia mistério, sobrosso e respeito na região por este vento, em especial.

Nas calçadas contavam os causos em que se haviam envolvido, peripécias, o sofrimento das secas desde a do 15, passando pela de 1932 na qual vários deles perderam algum parente, seja de fome, de sarampo ou esmagado por uma máquina quando da construção da barragem do Lima Campos. Não faltavam algumas mentiras, outros acréscimos, algumas pabulagens, as histórias de trancoso e as piadas picantes. Riam a

mais não poder. No inverno faziam mutirões com os mais jovens, juntavam-se nas desbulhas de feijão, arrecadavam donativos voluntariamente para a festa de Nossa Senhora da Conceição, rezavam a novena, divertiam-se no leilão, confessavam e comungavam no dia da Padroeira. Oito de dezembro. Anos a fio. Uma tradição obrigatória. Até que em 1958 o Governo de Juscelino Kubitscheck determinou a construção do açude de Orós, deixando dessa forma Guassussê alagado e toda a população havia de se retirar. Para onde? Isso não era problema direto do Governo. Assim considerado. Toda a estrutura tradicional montada, a vida pacata arrumada, suas festas, devoções, brincadeiras seriam afogados pelas águas. A solução mais fácil apontada pelo Padre e Prefeito foi mudarem-se para o povoado vizinho e submeterem-se a outra rotina. Parte da população insurgiu-se, com destaque para as mulheres mais velhas que passaram claramente à desobediência civil.

Minha mãe arquitetou um plano de roubar a Santa com ajuda dos homens e esconderam-na. Envolveu minha irmã mais velha, que enganou o lado contrário. Sob a alegação de rezar um terço conseguiu a chave da Igreja e destravou uma janela. Conseguiram o intento. Alta madrugada, os ladrões, meus tios Izaías Cândido e Chico da Novata, ao chegarem ao altar, encontraram a Santa já de mala arrumada. Sofreram calúnias, perseguição, ameaça de prisão, pressão psicológica e não cederam. Minha mãe foi ameaçada por um vereador, bêbado, do povoado vizinho, atirando ao redor de sua casa. Ele tinha uma espingarda cheia de chumbo atrás da porta e os filhos trancados no quarto mais seguro da casa. Eu e meu irmão caçula, ainda hoje um pouco traumatizado com mudanças. Por qualquer irritação ela ameaça destruir a casa. Trauma de infância.

Arranjaram outra terra em nome da Santa e deram início à reconstrução do novo povoado. No meio de tudo isso houve uma tragédia de alagamento pelo inverno rigoroso em 1960 com várias famílias ainda no local. Com muita dificuldade se reorganizaram e se reconstruíram com a mesma geografia, tendo a Santa, dada como desaparecida por 2 anos, sido reconduzida com glória ao mesmo lugar da Padroeira.

Alegro

Com os velhos do novo Guassussê, reunidos, sofridos mas vitoriosos, recontam essa história para os jovens, as crianças e os visitantes. Entrevistei-os em 2000 para a minha tese de doutorado sobre a memória, suas identidades e comunicação. Esse grupo, principalmente de mulheres, 40 anos após esta saga, me surpreendeu com depoimentos

fortes, reviveu e ressignificou a vivência do passado. Destaco a memória fabulosa de Maria Nogueira Rodrigues, rica de detalhes e no momento da entrevista, de grandes reflexões, aos 82 anos. Não se consideram heróis, mas, concluem que encaram o tempo e aceitam as dificuldades como desafios, algo assemelhado ao desapego budista ou ao distanciamento brechtiniano. Conversam, se encontram, confabulam, se reúnem e lembram dos fatos vividos. As velhas vieram juntas à capital como as Memorialistas de Guassussê, cantaram seus hinos e ladainhas para uma admirada platéia. Ainda hoje as que teimam com o tempo vão à Igreja, ou em casa mesmo, se reúnem para o terço, cantam as modinhas que lembram e os benditos antigos. Alzheimer? Dois apenas. Alguns destes entrevistados partiram no tempo certo, a Bemvinda com 92, a Andreлина com 97, a Merantina com 99... A Eva, Alzira, Maria, Eliete, Quininha, Josefa e outras estão vivas, bem vivas e lúcidas e cantam e ainda conversam na calçada. Esse é um modo de envelhecer restrito a uma população de uma cidade do interior. Existem outros, vários, tão dessemelhantes quanto as digitais.

Andante

Falar sobre o envelhecer é tão necessário como falar sobre a alimentação que nos mantém vivos. Tão natural como falar da nudez. E por falar em nudez ouvi a mais bela das lições sobre corpos nus de um velho de 92 anos. Daí concluo que temos envelheceres múltiplos e cito mais alguns exemplos. Este velho um bispo, me disse aconselhar casais a descobrirem seus corpos, a se contemplarem na perfeição da nudez, a buscarem em si a mais bela obra de Deus: seus corpos sem vestes assim como nasceram. Ouvi encantada a sua descrição que remetia às esculturas gregas, o nu artístico que ao contemplá-lo a alma se enleva e eleva. Mais espantada ainda fiquei com a consciência de sua vitalidade quando falávamos de sacerdotes e castidade e ele disse que para mantê-la precisava estar atento à proximidade feminina porque era homem e poderia não resistir à tentação, como qualquer outro. Vi nas suas palavras um princípio de vitalidade que o tempo não destruiu e parafraseando a Bíblia acho que Deus acha isso bom. Continua completo nas suas funções e este é um envelhecimento saudável de todos os pontos de vista.

Na mesma linha tenho uma amiga de 78 anos, cheia de vida, gosta de viagens, de conversar, lê por prazer, ouve música, encontra com as amigas, curte os netos e aprecia bons pratos acompanhados de bons vinhos. Foi acometida de uma doença grave, mas curável e após sua alta quando eu lhe aconselhava alimentos saudáveis, a retirada do

açúcar, por exemplo, ela me questiona: — E o princípio do prazer como fica? Se evito por completo o que me agrada o gosto, como fica o meu nível de satisfação? E eu achei coerência em suas palavras. Percebi suas papilas gustativas em ação, a memória ativa do seu paladar, sua mente na busca de uma realidade gratificante, o desejo de manter a saúde do corpo e a serenidade do espírito. Vi muita semelhança no seu modo de pensar com a Escola Grega Epicurista.

Terceiro Movimento

Preciso me deter, não sem um certo desencanto, nas mulheres que acompanhei e que acompanho o envelhecimento nestes 35 anos de clínica médica homeopática. Chamarei por uma questão ética de Mulher 1, 2, 3, 4 e 5. Para preservar suas identidades.

Acompanhei a mãe da Mulher 1 no seu processo de adoecimento-envelhecimento, tomando uma carga de remédios controlados, piorando a cada consulta. Fora de si, irritada, briguenta, com ataques de histeria. Nada estava bom, nada prestava, tudo lhe causava aborrecimento e remédio nenhum dava conta de suas queixas. Nenhuma satisfação, nem filhos, nem netos, nada, nada fazia sentido. Comecei a prevenir a Mulher 1 sobre o seu próprio processo de envelhecimento. Hoje, se o caminho não é o mesmo é muito assemelhado. Está no medicamento tarja preta, a política e os políticos são seus algozes, se sente traída, o mundo não presta, as instituições são falidas e a vida é um tormento. Recorre a todas as terapias, nada lhe equilibra por um período mais longo. Só ouve a própria voz. E está completamente certa nas suas certezas. Arrasta um envelhecer cheio de desencontros.

Mulher 2 – Acompanhei os quatro filhos e acompanho os netos e a ela própria, uma executiva, dominadora e cheia de razão. Os filhos casaram e a síndrome do ninho vazio forçosamente a fez enxergar o marido glutão, chegado a umas doses de whisky e procurando rejuvenescer fora do leito conjugal. Foi a gota d'água. Mudou de cômodo, de apartamento, de casa, foi morar na praia, voltou para a cidade, rodou na casa dos filhos, adoeceu de verdade, conseguiu uma UTI, a atenção dos filhos, do próprio marido, uma dúzia de médicos, mas para seu desencanto, só contabilizou uma pneumonia. Roda em círculos e volta à estaca zero.

Mulher 3 – Ex-freira, casada com um alcoolista em recuperação, um homem bom. Apesar de ter casado depois dos 40 Deus lhe agraciou com um filho, hoje adulto e casado. Um bom filho. Aos 71 anos refere-se à mãe cheia de raiva e mágoa e com ela disputava naturalmente, o pai. Durante muito tempo do casamento foi apaixonada por outra pessoa e nutria ilusões. Esqueceu. Seu processo de envelhecimento é delicado. Muda de um médico para o outro, de um remédio para o outro e todos lhe fazem mal. Todo alimento lhe cai mal. Nada está certo. Ninguém acerta. Tem crises de pânico no meio da noite e me liga com voz chorosa cheia de medo na madrugada. Sou sua médica de confiança mas tanto quanto os outros, meus remédios não surtem efeito sobre seus sintomas e minhas receitas passam também pelo crivo de outros profissionais.

Mulher 4 – Uma profissional de peso na área em que ainda atua. Fez fama, sucesso e muito dinheiro. Hoje aos 75 anos trabalha para o próprio sustento. Empobrecida e endividada e só é portadora de artrite e diabetes fora do controle. Fez terapia por 25 anos. E continua. Não obedece a conselhos médicos, nem cuida das restrições necessárias ao seu diagnóstico. Cinco filhos: um alcoólatra, um drogadito, uma bipolar, todos sem emprego e sem sustento. Uma velhice escrachada, penosa, cheia de armadilhas e tropeços. Ainda conserva um certo *quantum* de alegria.

Mulher 5 – Ainda jovem. Faz todas as peripécias para esconder as marcas do tempo, malha em desespero e briga com a idade. Tenta a todo custo driblar o tempo e embora com o corpo ainda em bom estado, seu rosto embotocado revela uma angústia de caminhar para a velhice. A ideia da morte a apavora. Tem insônia e acorda na madrugada angustiada. É uma alma atormentada. Reconhece sua fragilidade mas não consegue respirar fundo e aproveitar a vida.

Todas estas mulheres e outras tantas que acompanho têm o diagnóstico de fibromialgia, uma denominação recente no código de doenças internacionais. Diante de suas histórias e nos acompanhamentos trimestrais chego à conclusão de que a afirmação popular: “Estou com dor na alma” é verdadeira. A alma dói sim e se reflete por todo o corpo na fibromialgia. Portanto, é inútil medicar o corpo se não tratarmos da alma. E todos os tarjas pretas, nestes casos, só agravam e criam outros problemas de saúde com seus efeitos colaterais.

Aprendo no dia a dia com todas elas. Tenho medo da morte, sim. Muito. Já tive mais, venho melhorando com altos e baixos. Respiro, leio, faço yoga, toco flauta, trabalho, danço e esperneio, numa tentativa de enganar a morte. Sou workaloic por esta razão. É como se eu a interpelasse: - Não está vendo que sou produtiva? É assim que somos treinados. Para produzir, produzir sempre. No entanto, sinto falta de tempo livre, daquele não fazer nada, quando se pode respirar a vida, olhar o sol e se sentir pleno. Trabalhando ou com tempo livre, ela é o prego no sapato. A morte. Por mais esticada que seja a vida, a morte é a certeza acima de qualquer outra verdade. O corpo dá sinais de cansaço e o tempo parece escorrer por entre os dedos e me pego lembrando os versos de Quintana, agora mesmo ao escrever este texto, neste 02 de novembro de 2015. Dia dos mortos. Ainda há pouco eu era uma garota de 20 anos e pouco sabia da vida.

Na década de 60 eu cantava Marcianita “...e nos anos 70 felizes seremos os dois”. E os anos 70 me pareciam inalcançáveis e hoje eu estou do outro lado, na outra ponta dos anos 70 que já vão muito distantes. E não é tão fácil compreender, quando eu faço o exercício de ida e volta ao passado, tendo como referencial Marcianita, os anos 70, o primeiro namorado, o primeiro emprego, minha mãe, meu pai, meus irmãos... uma vida! Difícil assimilar esse processo.

De minha mãe aos 86 anos me vem uma lição. Sem ter ido à escola, instigada por mim, para mitigar a perda do meu pai lhe ofereci uma mesa especial, papel e caneta. Descobri tempos depois que da mesma forma que ela na sua carência de instrução formal, me ensinava, me mandando fazer longas cópias, assim ela fez. Copiava textos e no meio deles contava sua história, seus causos e suas memórias. Descobri anos depois e publiquei para a família, antes de sua morte, O Livro da Merantina. Um exemplo de como viver a velhice e superar as carências. Não sei se no final ela teve medo da morte. Sua prodigiosa memória recolheu-se ao total esquecimento.

Adágio

“A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são seis horas!

Quando se vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é natal...

Quando se vê, já terminou o ano...

Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.

Quando se vê passaram 50 anos!

Agora é tarde demais para ser reprovado...

Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.

Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...

Seguraria o amor que está a minha frente e diria que eu o amo...

E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.

Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.

A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, nunca mais voltará".

(Mário Quintana – O Tempo do livro Esconderijos do Tempo, publicado em 1980).

Quarto Movimento

Refletindo acerca do meu envelhecer, atentei para exemplos próximos. Os mesmos velhos responsáveis por minha alma adiantada, não por acaso, viveram de forma longa, como se tivessem um acordo, um pacto forte com o senhor dos relógios. Resgato o pensamento de Achille Campanil citado pelo velho Filósofo italiano Norberto Bobio:

Esses velhos sempre me espantaram. Como é que conseguiram superar são e salvos tantos perigos e chegar à idade avançada? Como fizeram para não morrer atropelados, como lograram superar as doenças mortais, como conseguiram evitar uma telha, uma agressão, um acidente de trem, um naufrágio, um raio, um tombo, um tiro?... Realmente, esses velhos devem ter parte com o demônio (Campanil apud Bobio, 1997, p. 35).

Mãe, pai, avós, tias e tios... o bispo, a amiga que defende o princípio do prazer, ao meu redor, essas pessoas souberam trabalhar o ócio, o tempo livre da melhor maneira. Qual o segredo? Ora, já disse: a memória.

Mas diferentemente deles, nós estamos nos acostumando a um mundo formatado, em que a memória está nas máquinas, nas abas abertas, esperando serem lidas, nas informações binárias, externas. Somos livres para esquecer porque temos computadores que fazem o árduo trabalho de lembrar por nós. Mergulhamos, então, em um trabalho contínuo de esquecimento. E dado o nosso ritmo não fazemos parceria com o tempo. Os relógios nos escravizam e nos engolem sem piedade.

Ao contrário de nós, esses idosos de outrora guardavam nas conversas de calçada, nas canções e lendas suas memórias. Sabidamente flexibilizavam o tempo. A cultura, a arte, as opiniões, tudo sinergicamente fluía na terra batida em que os olhos se cruzavam diretamente captando todos os ângulos, superando a mais poderosa tela QD-LED a mais rica e que mais se aproxima da realidade. Entendam: não sou contra a tecnologia, pois ela é uma aliada, principalmente na saúde. No entanto, ela é mais um artefato que utilizamos para esconder nossos erros, medos, disfarçar nossos complexos e traumas.

Rondó

Na contemporaneidade, a narcísica exposição virtual aparenta que estamos mais gregários, mais conectados mas, paradoxalmente, nos encontramos menos sociáveis, menos atentos ao outro e despudoradamente tentamos enganar a morte. Ela nos olha e sorri. Maldosa mente! Ela sabe que Cronos não se apressa, mas não se atrasa. Tem seu próprio ritmo. É inflexível e implacável. A nosso favor nos acode a Memória que mobiliza o Tempo. “Viver é melhor que sonhar”, como dizia Belchior em *Como nossos pais*. O tempo nos confere fluidez e flexibilidade e assim nos conduz e nos conforta nessa paixão pela vida.

POTENCIALIDADES DO ÓCIO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO³

Manuel Cuenca Cabeza

Creio oportuno lembrar aos leitores que, quando escrevo e falo sobre o tema do ócio e do desenvolvimento humano, nunca me refiro às práticas de lazer em geral, e sim às experiências de ócio positivo em particular que denomino em meus livros como “ócio humanista” ou “ócio valioso”. Não irei me deter aqui a explicar o que entendo por essas expressões, pois creio que elas são bastante conhecidas nos meios em que surgiram os estudos que deram origem a este livro. É preciso deixar claro, apenas, que o ócio tem um grande potencial de desenvolvimento humano, tanto no plano pessoal quanto no plano comunitário. E o meu objetivo neste texto será apenas o de tratar de entender o tema do ócio a partir do ponto de vista da sustentabilidade, ou seja, do potencial que possui o ócio valioso e satisfatório para a vida.

Para atingir este objetivo, irei me apoiar nas reflexões e nas bases teóricas sobre as quais venho trabalhando em um livro que trata do envelhecimento satisfatório. Este é um tema que me afeta e que também me interessa a partir do ponto de vista social. Não irei discorrer sobre as possíveis características do envelhecimento satisfatório em si, e sim sobre o que o ócio pode nos dizer acerca de um desenvolvimento sustentável para a vida. Para abordar esse tema, devemos reconhecer que, se avançamos positivamente nessa direção, isso se deve – entre outras muitas razões – à importância que se tem dado ao aumento da expectativa de vida das pessoas, a nível global.

Não está tão distante no tempo a decisão da Assembleia Geral das Nações Unidas de designar, em 14 de dezembro de 1990, o dia 1º de outubro como o Dia Internacional do Idoso. Este fato foi precedido por outras e variadas iniciativas, tais como o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, aprovado pela Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento celebrada em Viena, em 1982, respaldado oficialmente no mesmo ano pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Este Plano, aliás, pode ser considerado hoje como um dos primeiros testemunhos que atestam a nova realidade do envelhecimento e

³ Ensaio originalmente publicado no livro “Envelhecer: Tempo de (re)criar a vida” (2017), organizado por José Clerton de Oliveira Martins e Marlo Renan Rocha Lopes.

a preocupação mundial diante do aumento da população de idosos, do retardamento da velhice e, paralelamente, do aumento da expectativa de vida.

Quando essa nova realidade é considerada, passamos a encontrar um aumento expressivo de investigações sobre o tema da velhice e, como não poderia deixar de ser, também de declarações oficiais e eventos de alcance global sobre o idoso. Nesse processo, publicaram-se documentos que são fundamentais para o assunto que nos ocupa aqui. Irei destacar apenas aqueles que considero fundamentais:

1991: Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas;

2002: Envelhecimento ativo: um marco político (Organização Mundial da Saúde);

2002: Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento;

2009: Envelhecimento digno e saudável (Conselho Europeu);

2011: O Livro Branco do Envelhecimento Ativo (IMSERSO).

Nesse contexto, surge o conceito de “Envelhecimento ativo”, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) define como “o processo de otimizar as oportunidades de saúde, participação social e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” e que, com o passar do tempo, passou a ser representado assim:

Figura 12. Los pilares del Envejecimiento Activo



Fuente: Adaptado de OMS 2002 (1)

O termo “ativo” se refere aqui à implicação do idoso em âmbitos sociais, econômicos, culturais etc., e não somente à qualidade de sua capacidade física. O interessante desta denominação de “ativo” é que ela expressa um esquema de “sustentabilidade vital” que faz referência tanto à chamada terceira idade quanto a qualquer outra faixa etária, porque o envelhecimento, afinal, começa no momento em que nascemos – ou, para sermos menos rigorosos, desde o início da juventude. Isso significa que a relação entre ócio e envelhecimento ativo nos situa no âmbito do desenvolvimento sustentável.

Nos primeiros anos do século XXI, foi consolidada uma visão preliminar do envelhecimento ativo baseada no reconhecimento dos direitos humanos dos idosos e nos Princípios das Nações Unidas, que versam sobre independência, participação social, dignidade, cuidados paliativos e realização dos próprios desejos. Trata-se de uma abordagem que, enriquecida com os documentos comentados acima, incide agora especialmente no processo de otimização das oportunidades de saúde, participação social e segurança do idoso, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida daqueles que envelhecem. A intenção é poder intervir de forma ativa e útil no desenvolvimento de nosso potencial humano, alcançando metas cada vez mais promissoras de autorrealização pessoal e conquistando, assim, uma satisfação vital e uma melhor qualidade de vida (Csikszentmihalyi, 1998; Kleiber, 1999; Thomas et al., 2011).

O desenvolvimento das teorias sobre o envelhecimento ativo e as múltiplas investigações que têm sido feitas sobre o tema favoreceram um enorme avanço no conhecimento acerca da velhice e, mais concretamente, nos processos de envelhecimento do ponto de vista da saúde ou dos pontos de vista sociais e econômicos. Entretanto, pode-se perceber que existe um âmbito muito importante neste momento da vida, e em etapas anteriores dela também, que é ignorado por essas variadas investigações. Refiro-me expressamente ao âmbito do ócio – o ócio que, na minha opinião, não pode ser confundido com o tempo livre, mesmo assim, somos conscientes e que são bens disponíveis para as pessoas idosas. E é por isso que optei por priorizar neste texto uma contribuição para este âmbito, aparentemente oculto, que está mais presente em nossas vidas do que imaginamos.

Vejamos alguns depoimentos extraídos das últimas investigações realizadas no Instituto de Estudos do Ócio da Universidade de Deusto, em Bilbao, na Espanha (Cuenca, Monteagudo, & Bayón, 2012):

“Sim, uma parte do dia... Porque alguns momentos do dia, como você os emprega? Ou fica sentado no sofá jogando conversa fora, ou vendo televisão, o que não serve para nada” (Carlos)

“E você está sozinho, os filhos já vivem fora de casa e você está sozinho (...) Porque para um aposentado, um dia de feriado, como os domingos, talvez seja o pior dia da semana, porque em um domingo esse homem pode fazer o mesmo que faz às segundas, mas sem a animação das ruas, dos ônibus, das pessoas, das crianças... não é o mesmo. Chega o domingo, esse homem está só e diz: ‘Pois vou até o...’ e já tem toda uma manhã ocupada” (Carlos)

“Estou o ano todo ocupada (...) Afinal, estou todos os dias fora de casa (...) Eu já estava agoniada, não sabia o que fazer porque não posso estar quieta; pensei inclusive em me pôr para trabalhar em qualquer coisa, porque tenho que matar as horas... estou sozinha em casa” (Miren)

“Eu gosto de nadar, eu gosto muito, eu gosto da praia, de passear... do não estar quieto” (Nicolás)

“O que me surpreende é quando me dou conta de que já matei uma tarde... Às vezes não queria ficar em casa, mas já que faz mau tempo lá fora, e como não posso ir passear nem tomar algo em uma varanda de bar, então... fico por aqui mesmo! (Silvia)

Não é preciso ser um especialista para compreender que estes casos reais são comuns em qualquer cidade do planeta. São depoimentos que nos dizem do horror ao tempo rotineiro, vazio, sem sentido, desocupado – um tempo que é preciso “matar” de qualquer jeito. Mas estar *ativo* pelo simples fato de estar *ativo* não faz sentido nenhum.

Não é surpreendente, portanto, que os estudos sobre o envelhecimento tenham feito distinção entre o que significa o “*passar do tempo*”, o que se entende por “*atividade*” e o que devemos levar em consideração ao falar sobre “*envelhecimento ativo*”. Esse refinamento é encontrado, por exemplo, no Índice de Envelhecimento Ativo (Ageing Active Index – AAI), que a Comissão Europeia publicou em abril de 2013.

O AAI é um sistema de indicadores para o envelhecimento que nos permite ter uma visão comparativa entre diversos países europeus, ao passo que, ao mesmo tempo, nos ajuda a refletir sobre esses cenários. Trata-se de uma ferramenta que contempla quatro dimensões ou domínios para a medição do envelhecimento ativo: *ocupação, participação*

social, vida independente e capacidades. Cada dimensão é calculada através de um total de 22 indicadores, que constituem informativos essenciais e que têm relação com a ideologia presente no sistema. Não há dúvida de que esse tipo de ferramenta seja um avanço, elaborado com o esforço de um conjunto de profissionais competentes.

Destacaremos aqui o fato de que, entre os indicadores mencionados, podemos encontrar alguns que de fato nos interessam. Concretamente, são considerados aspectos positivos para um envelhecimento ativo:

- As atividades de voluntariado;
- O exercício físico;
- O bem-estar mental;
- O relacionamento social;
- O aprendizado ao longo da vida.

Qualquer pessoa que conheça algo do que seja *ócio positivo* e de seus benefícios compreenderá rapidamente que os indicadores acima estão relacionados também com o *ócio humanista e valioso*. Inexplicavelmente, os documentos institucionais que buscam promover o envelhecimento ativo ignoram por completo o papel que o ócio pode ter nesse caso – ou, simplesmente, consideram que as atividades de lazer são meios para se alcançar o envelhecimento ativo, esquecendo que o motor de toda atividade é o sentido que lhe conferimos, e não a atividade em si. E sabemos que o ócio pode recheiar de sentido qualquer atividade.

Potencialidades do conceito de Envelhecimento Satisfatório para um ócio sustentável

O envelhecimento ativo, entendido como processo de otimização das oportunidades para melhorar a qualidade de vida, é um objetivo que vale a pena perseguir em qualquer idade. Aqui, todavia, vamos nos servir de seus aportes conceituais para tratar o envelhecimento satisfatório, especificamente. Utilizo o termo “envelhecimento satisfatório” com o intuito de destacar o papel preponderante que o ócio pode proporcionar ao conferir sentido e significado às atividades levadas a cabo pelos idosos, evitando incorrer na valorização da atividade apenas pela atividade.

Como mencionei antes, o “envelhecimento ativo” esquece que o ócio é uma experiência promotora de desenvolvimento humano (Kleiber, 1999, 2011; Cuenca, 2004, Cuenca Amigo, 2012; Monteagudo, 2008, 2012; Cuenca, Ortega, & Aguilar, 2010).

Como veremos, o ócio é uma experiência que incide diretamente na saúde, na promoção de relações sociais e no engajamento em atividades significativas para quem as realiza. Autores como Vaillant (2002) têm corroborado, em suas investigações, que o ócio, enquanto experiência plena e significativa, contribui para a consolidação do sentimento de implicação vital das pessoas de qualquer idade. As experiências de ócio proporcionam benefícios que são de grande importância para os processos de desenvolvimento humano. Um desses benefícios pode ser considerado o envelhecimento com êxito – repleto de sentido, jamais vazio.

O envelhecimento satisfatório trata-se de um conceito que pode ser aplicado tanto a indivíduos como a grupos: ele está relacionado com o fato de que as pessoas podem desenvolver seus potenciais de bem-estar físico, social e mental ao longo de todo o ciclo vital, apoiando-se nas experiências de ócio de que falamos aqui. Sua diferença a respeito do envelhecimento ativo reside em que o envelhecimento satisfatório põe ênfase na significação e na elaboração de sentido das atividades que são realizadas, incluindo a participação do indivíduo na sociedade de acordo com suas necessidades, seus desejos e suas capacidades. Nisso, a implicação mental possui um papel fundamental.

O termo “satisfatório” está relacionado à satisfação que se experimenta quando se faz algo com sentido e significado. Porém, é claro que essa satisfação não é conquistada individualmente, dado que ela tem raízes sociais, culturais, ambientais e econômicas que devem ser levadas em conta. As pessoas, e me refiro aqui àquelas que se liberaram da obrigação do trabalho, em muitos casos enfermas ou em situação de invalidez, podem seguir suas vidas cultivando objetivos que lhes permitam desenvolver um cotidiano mais ativo, saudável e com qualidade de vida. O ócio certamente é um âmbito propício para facilitar esse processo.

O envelhecimento satisfatório centra o seu interesse na pessoa que envelhece, deixando para segundo plano outras finalidades sociais ou políticas (que são necessárias também, mas que geralmente acabam por guiar várias abordagens para um desafio a serviço de objetivos externos ao sujeito). O envelhecimento satisfatório, tal como o ativo, é um modo de envelhecer que não ocorre ao acaso: ele se fundamenta em um conhecimento empírico que revela como as atividades podem ter relação direta com

vivências satisfatórias que refletem o cuidado com a saúde física e cognitiva, bem como com a autorregulação emocional e a implicação social.

Nesta perspectiva, tomam forma novas concepções do que seja o bem-estar pessoal que favorece o processo do chamado “bom envelhecimento”. Nas páginas a seguir, veremos que o envelhecimento satisfatório se relaciona acima de tudo com a valorização do ócio, com a abertura de possibilidades cheias de potencialidade. Irei me deter em dois aspectos fundamentais: a consideração de um desenvolvimento que faz da maturidade uma oportunidade e, também, as orientações práticas da Psicologia Positiva e da neurociência.

O desenvolvimento que faz da maturidade uma oportunidade

Sabemos que muitas das representações sobre a velhice continuam associadas a situações negativas de dependência, doença e isolamento (CIS, 2009). Porém, a realidade é que dezenas de milhares de pessoas chegam a esta etapa da vida – em torno dos 60 anos – com um excelente estado de saúde, uma sólida rede social, suficiência econômica e, sobretudo, com interesse e motivação para empreender novos projetos de crescimento pessoal e social. Esses projetos podem incluir atividades voluntárias e de colaboração cidadã, compromissos com a participação social, dentre outros.

O envelhecimento satisfatório parte do postulado de que envelhecer é um processo elaborado durante toda a vida, caracterizando-se especialmente por sua variabilidade. Em cada pessoa, naturalmente, o processo é distinto, o que faz com que a compreensão dessa fase da vida e dos determinantes do envelhecimento seja objeto de investigação, debate e controvérsia há décadas. Kitkwood (2005) explica que a longevidade é constituída por 75% de condições sócio-comportamentais e 25% de fatores genéticos. Sabe-se que é possível optar por um bom estado de saúde na velhice, mas isso exige renúncias e ações concretas e não é uma responsabilidade exclusiva do indivíduo. Nesse sentido, o papel do ócio é o de apoiar e tornar o sujeito resistente, colaborando para o crescimento pessoal daqueles com idades avançadas.

O envelhecimento satisfatório depende de uma diversidade de elementos que influenciam as pessoas: o entorno físico e social, as condutas individuais e sociais, a personalidade, a situação econômica, os serviços sociais, a cultura, o sexo etc. Entre eles – em meio a eles, aliás –, encontram-se as possibilidades de experiências de ócio, os valores que outorgamos ao tempo livre e as potencialidades para usufruir dessas

experiências. Dependendo de como se realizam, as experiências de ócio podem ter efeitos extremamente positivos para a qualidade de vida das pessoas.

As pesquisas científicas continuam gerando conhecimentos sobre tudo isso, mas, infelizmente, estes conhecimentos nem sempre são unificados em uma mesma direção, nem são difundidos na sociedade para que as pessoas tomem consciência do potencial que todos nós temos enquanto seres humanos. Amadurecer e envelhecer são oportunidades para se viver perspectivas positivas, desfrutando do tempo da vida que nos é permitido viver e encontrando, nesse tempo, bem-estar.

Tempo

É evidente que, com a aposentadoria, as pessoas começam a dispor de mais tempo para se dedicar a tarefas livres e voluntárias, difíceis de serem realizadas durante o período laboral. No entanto, o desfrute do tempo não é apenas uma questão de ter ou não tempo livre: trata-se de aprender a desfrutar o que fazemos ou vivemos a cada momento. A disponibilidade de tempo livre não implica necessariamente uma vida mais satisfatória, nem pressupõe a existência de experiências de ócio. A adoção de um estilo de vida mais satisfatório nem sempre é tarefa fácil, pois requer mudanças de atitude, refinamento de valores e de estratégias pessoais (Nimrod, 2007). Portanto, não basta deixar de trabalhar.

O processo de transição de uma etapa da vida dominada pelas atividades obrigatórias, centradas no contexto laboral, a outra etapa da vida, como a aposentadoria – em que as pessoas começam a dispor de um tempo livre que nunca tiveram –, é ainda um aspecto relativamente pouco estudado. Porém, é uma questão de suma importância para a adaptação ao processo de envelhecimento e, conseqüentemente, para o envelhecimento satisfatório que aqui se propõe (Fariñas, 2012). Sabemos que o ócio valioso não é uma questão de improviso, e sim do cultivo de hábitos e gostos que desenvolvemos em momentos anteriores. É por isso que o problema do ócio em aposentados deve ser abordado, de modo sistemático, já em etapas anteriores da vida.

À diferença de outros grupos, os aposentados têm a oportunidade de utilizar seu capital-tempo de outro modo, sem grandes oscilações nos ciclos semanais e anuais – como ocorre quando se está trabalhando ou em período de formação escolar. No seu caso, o uso do tempo mais relevante é o ciclo diário, enriquecido com uma possibilidade de maior consciência de gozo vital. Como nas questões de saúde, o cultivo do valor do tempo

pode ser ensinado a nós bem cedo, o que nos ajudaria a nos prepararmos para viver melhor.

Bem-estar

Constantemente os investigadores têm examinado o impacto do lazer no bem-estar fazendo-nos observar a relevância que podem ter as experiências na satisfação vital. De fato, existem diferentes escalas para se medir essa satisfação, seja de um modo geral, seja a partir de atividades específicas da vida. Numerosos estudos afirmam que existe uma relação positiva entre a duração do tempo de lazer, o sentimento de bem-estar e a vida satisfatória. E na proporção em que aumentam essas investigações, aumenta a evidência de que a implicação e o cultivo de experiências de ócio refletem no bem-estar de maneira substancial, inclusive mais do que outros fatores, como o *status* socioeconômico (Kleiber, Walker, & Mannell, 2011).

Os sintomas subjetivos do envelhecimento não dependem tanto do número de anos do sujeito ou de determinadas mudanças corporais, e sim da atitude do idoso diante das suas vivências e os modos que ele encontra para conferir significado às situações da vida. É por isso que, dependendo de como o enxergamos, o envelhecimento pode ser tanto um problema como uma oportunidade, a nível pessoal e social. Sabemos que as atividades de lazer esportivas, culturais, festivas ou solidárias são benéficas para a saúde física e mental daqueles que as praticam. Mesmo assim, é óbvio que não podemos ignorar a existência de um declínio progressivo das capacidades do sujeito idoso. A atitude adequada, segundo a ideia de envelhecimento satisfatório, é proteger a saúde e tratar de amenizar esse declínio convertendo-o – dentro do possível – em um bem-estar (Echeverría, 2014). É uma questão de conquistar a melhor qualidade de vida, a mais viável, para cada caso específico.

O ócio valioso tem seu fundamento na afetividade e nos processos subjetivos, daí o seu potencial para promover o bem-estar e a saúde mental positiva ao longo da vida. As investigações sobre a relação entre ócio e bem-estar psicológico sugerem que a qualidade e o significado que as pessoas dão a suas atividades são tão importantes quanto aquilo que fazem (Leitner & Leitner, 2012).

Da prática ao desenvolvimento

As políticas que favorecem o bom envelhecimento coincidem em afirmar a importância de promover a autonomia e a independência das pessoas em geral e dos idosos em particular. Este, aliás, é o objetivo da implantação de programas transversais preventivos que facilitam a tomada de decisões sobre projetos pessoais de vida. A qualidade de vida, que está associada a níveis de saúde física e mental do sujeito (Abellán et al., 2007; Fernández-Mayoralas, 2011), tem no ócio um âmbito mais favorável para seu desenvolvimento. O ócio nos permite descobrir nossos interesses e necessidades, saber o que queremos na realidade. Desse modo, entramos em um caminho que favorece o crescimento pessoal através de uma estimulação auto-gerida que nos incita à melhora pessoal e à aprendizagem.

O ócio também é um âmbito que propicia a participação ativa em associações de diversos fins, e é reconhecido o papel que têm essas redes sociais na manutenção de bons níveis de saúde física e mental (Adams et al., 2006; Puga & Abellán, 2007). Porém, devemos lembrar que o fundamental do ócio não é a participação social pela participação apenas, e sim a realização de propostas desejadas, como ocorre no caso da aprendizagem. E isto deixa abertas propostas novas de investigação sobre ócio e desenvolvimento pessoal, em especial na psicologia positiva e na neurociência.

A partir da Psicologia Positiva

Começo recordando aqui o professor Douglas Kleiber, um dos poucos autores que tem tratado especificamente do tema do desenvolvimento humano do ponto de vista do ócio. Seu livro *La experiencia de ocio y desarrollo humano: una interpretación dialéctica*, publicado em 1999, expõe aos estudiosos do ócio interessantes reflexões e afirmações – referendadas por estudos empíricos – sobre a relação ócio/desenvolvimento humano, os ciclos da vida, a idade e as diferenças individuais. Para Kleiber, o desenvolvimento envolve uma transformação permanente, ainda mais quando se sabe que o indivíduo é produto de uma cultura sempre cambiante. É um processo ativo, e não somente algo que ocorre aleatoriamente a alguém ou a algum grupo. Nosso interesse aqui reside no fato de que o desenvolvimento humano não está determinado pelo meio social ou biológico, mas também por nós mesmos: envolve um claro autocontrole.

O ócio pode ser vinculado ao desenvolvimento humano através da noção de liberdade e de escolhas responsáveis; muitos estudos, porém, ainda consideram que o desenvolvimento humano envolva apenas as transformações advindas da idade cronológica. Douglas Kleiber aborda como as mudanças físicas e mentais provenientes do desenvolvimento individual afetam comportamentos de lazer e experiências de ócio, e vice-versa. Sem entrar nos argumentos próprios da biologia, o autor examina as tendências gerais e as mudanças específicas associadas às mais diversas idades. Para Kleiber, a realidade do desenvolvimento humano reside no ponto de encontro entre as influências sociais e a autodeterminação dos indivíduos – daí o papel essencial do ócio enquanto âmbito de liberdade e autodeterminação. Nesse contexto, o ócio é um âmbito gerador de desenvolvimento humano na medida em que proporciona crescimento e transformação pessoal.

Kleiber defende que o ócio pode propiciar transformação, estimulando a diferenciação psicológica e a integração hierárquica. Sabe-se que uma tolerância maior, favorecida pelo exercício da liberdade, pode ser um fator influente na hora de se engajar no próprio desenvolvimento pessoal. Em outro trabalho sobre o tema, Kleiber (2000) afirma que o ócio se mostra especialmente importante para o desenvolvimento quando é experimentado como uma maneira diferenciada de viver a realidade cotidiana. O engajamento em um ócio voluntário facilita o controle da atenção, que é importante para o desfrute da experiência. O controle da atenção nos capacita para a auto-disciplina, tão necessária para o êxito nas várias exigências da vida. O mesmo ocorre com a capacidade de formular e pôr em prática objetivos e metas pessoais: esses objetivos e metas podem se desenvolver de maneira mais efetiva em contextos em que o fato de “prestar atenção” é voluntário (Kleiber, 2000).

E mais: o autor é preciso quando diz que, à medida que as capacidades e atitudes melhoram como consequência da atividade prática, será necessário mais estímulo para concentrar a atenção e manter o desfrute. Esse processo em cadeia nos leva a novos níveis de desenvolvimento, o que o autor considera um desenvolvimento completo do Eu.

Os argumentos do professor Kleiber se complementam e se associam às investigações de Mihaly Csikszentmihalyi, um expoente da Psicologia Positiva, especialmente reconhecido pelos seus estudos sobre experiências ótimas. Aqui, mencionarei um de seus trabalhos que têm relação com o tema que estou propondo: trata-se de *Ocio y creatividad en el desarrollo humano* (2001). Nele, Csikszentmihalyi afirma

que a maioria das culturas consideram que a personalidade ideal, ou seja, aquela que desenvolveu o máximo de seu potencial humano, é alguém que

(...) tem a habilidade para controlar sua energia física, que apresenta uma certa autonomia frente as necessidades instintivas e as convenções sociais, alguém que tem a vontade de contribuir para o bem-estar dos demais, e alguém que pretende desenvolver suas potências tanto quanto for possível (Csikszentmihalyi, 2001, p. 25).

Os resultados de um desenvolvimento humano ótimo, segundo o autor, podem ser encontrados em alguém que tenha conseguido aumentar ao máximo sua complexidade psicológica e que, por sua vez, produz como resultado o aprimoramento de capacidades diferenciadas: autonomia, habilidade, personalidade, integração ou participação harmônica com o meio social e cultural.

Para Csikszentmihalyi e os estudiosos da Psicologia Positiva, o desenvolvimento ótimo que comentamos acima é alcançado através da reiteração de experiências satisfatórias, com o estabelecimento de metas progressivas. Isto explica uma das afirmações mais contundentes de Csikszentmihalyi, feita a partir de um estudo: “O desfrute é a pedra angular da evolução” (Csikszentmihalyi, 1998, p. 47). A explicação disso está naquilo que Seligman denomina “espiral ascendente”, um movimento que nos conduz a gerar sentimentos positivos cada vez maiores, com suas consequentes potencialidades de desenvolvimento (Seligman, 2003). Como afirma Seligman, as experiências positivas – entre elas, o ócio, que ocupa um lugar de destaque – se relacionam diretamente com o desenvolvimento humano porque ampliam e potencializam os recursos intelectuais, sociais e físicos.

Isso significa dizer que o ócio, enquanto experiência satisfatória que tende a melhorar nosso desfrute da vida, é fonte de desenvolvimento humano pessoal e alcança também níveis comunitários e sociais. Seligman, por exemplo, refere-se a estudos empíricos que mostram como as pessoas que experimentam sentimentos positivos modificam suas formas de pensamento e ação, aprimorando seu domínio sobre os objetivos de vida e gerando uma maior emotividade positiva – que, por sua vez, culminam em novos desenvolvimentos do Eu.

Retornando ao pensamento de Csikszentmihalyi, a importância do ócio para o desenvolvimento humano reside, além do que já foi comentado, no fato de que ele é um

âmbito que nos convida a romper com a rotina, a experimentar o novo. Essa vivência de um tempo próprio e pessoal é o que nos permite conferir a nossa vida uma dimensão lúdica possível de ser transferida para vários âmbitos, fazendo-nos cumprir nossas obrigações como se fossem algo que houvéssemos escolhido, por exemplo. É por isso que Csikszentmihalyi considera que

É essencial que os profissionais do lazer levem a sério a importância da sua missão. Muito frequentemente pensamos que o lazer não é mais que um produto de consumo, uma oportunidade para vender serviços e bens que nos façam relaxar ou viver sem esforço nosso tempo livre. Mas, se queremos experimentar todo o potencial de nossa espécie, se queremos que as artes e as ciências sigam evoluindo, temos que aprender a fazer com que o ócio autêntico esteja disponível para todos (Csikszentmihalyi, 2001, p. 30-1).

Bárbara Fredrickson (2001, 2003) afirma que as emoções positivas têm um objetivo muito significativo na evolução, porque desenvolvem e fazem perdurar nossos recursos intelectuais, físicos e sociais. Elas aumentam as reservas a que podemos recorrer quando se apresentam a nós situações de ameaça ou oportunidade. O humor positivo nos faz melhores e, com ele, tanto a amizade como as relações amorosas (ou outras relações quaisquer) têm mais probabilidade de prosperar. Fredrickson deduz de seus estudos empíricos que as emoções positivas nos tornam mais criativos, abertos e tolerantes.

Para Seligman, a verdadeira felicidade deriva do cultivo das forças mais importantes de cada pessoa e de seu uso cotidiano no trabalho, no amor, no ócio e na educação dos filhos. Segundo o autor, “a felicidade não é uma competição; a verdadeira felicidade provém de desenvolver seu próprio potencial, e não de se comparar com os outros” (Seligman, 2003, p. 82). De fato, os estudos empíricos realizados pela Psicologia Positiva afirmam que as pessoas que experimentam sentimentos positivos modificam suas formas de pensar e agir, o que as leva a ter um melhor domínio sobre suas metas de vida e a gerar uma emotividade positiva propícia ao desenvolvimento pessoal. Fomentar o incremento dessas emoções positivas é tornar acessível o ócio valioso de que tratamos aqui.

A partir da plasticidade

A orientação prática para o desenvolvimento humano também segue uma linha de investigação nova e potente: o estudo da chamada “plasticidade”. A plasticidade, que aparece como a afirmação do caráter incompleto do ser humano, oferece também uma oportunidade para refletir sobre as suas competências. Vários autores consideram que o envelhecimento seja um processo adaptativo que depende da interação entre nossas condições biológicas, psicológicas, sociais e culturais. A estimulação desses recursos físicos, cognitivos, afetivos e sociais é algo que pode ser considerado positivo, na medida em que favorece o processo de um bom envelhecimento e de uma boa maturidade.

Sabe-se que o funcionamento intelectual dinâmico diminui com a idade; mas, ao mesmo tempo, produz-se uma certa estabilidade na maior parte do funcionamento da personalidade, da coerência interna e das necessidades sociais. Ainda que a maior parte dos tratados gerontológicos se ocupem especialmente da plasticidade cognitiva, também é importante levar em consideração a plasticidade comportamental.

A plasticidade cognitiva, também chamada de “potencial de aprendizagem”, é a capacidade que as pessoas têm de modificar seu funcionamento cognitivo a partir da aprendizagem. Diversos estudiosos (Lövdén et al., 2010) assinalam que apenas se pode falar de plasticidade quando as mudanças funcionais acompanham as mudanças estruturais. Esses autores consideram que as melhoras de rendimento, em uma tarefa concreta, deveriam ser consideradas como evidências de flexibilidade, não de plasticidade. Segundo eles, a plasticidade significa obter melhor desempenho em tarefas não diretamente relacionadas. Este é um tema muito relevante para aprofundarmos a relação entre ócio e conhecimento.

A plasticidade cognitiva é uma expressão de dois construtos neuropsicológicos: a plasticidade neuronal e a reserva cerebral. Entende-se por neuroplasticidade a capacidade de transformação neurobiológica como consequência da experiência ou da estimulação sensorial ao longo da vida, e este é o princípio básico da capacidade de reserva cerebral e da plasticidade cognitiva. Tanto a reserva cerebral como a cognitiva resultam das relações de transferência entre a pessoa e suas condições sócio-ambientais. Ambas as reservas podem ser estimuladas positivamente pelas pessoas idosas, de forma autônoma ou através de programas de intervenção. A estimulação social, emocional e física, a educação recebida ou a experiência acumulada ao longo da vida são determinantes destas

capacidades de reserva (a neuronal e a cognitiva). Não obstante, vale ressaltar que essa plasticidade também depende de fatores meso e macro-contextuais.

Rocío Fernández-Ballesteros (2011), em seu estudo sobre as limitações e possibilidades da idade, analisa as curvas de aprendizagem provenientes de diversos projetos de investigação sobre plasticidade cognitiva. No seu estudo, em que participaram pessoas saudáveis entre 55 e mais de 90 anos, chega-se à conclusão de que existe aprendizagem durante o processo de envelhecimento e que é possível ampliar a capacidade de modificação cognitiva através de exercícios. De acordo com os dados que Fernández-Ballesteros analisa, a aprendizagem permanece constante até os 75 anos. A partir desse momento, a capacidade de aprender diminui de modo significativo, ainda que a possibilidade de aprendizagem permaneça. Esses dados mostram que, mesmo a partir dos 90 anos, as pessoas idosas são capazes de aprender por meio de exercícios conscientes. Isto é importante para pensarmos em estratégias de compensação do declínio da idade. Pois a plasticidade do ser humano está presente, ainda que de forma limitada, também nas enfermidades advindas da chamada demência.

A plasticidade comportamental não se refere somente à plasticidade cognitiva: ela abarca também dimensões afetivas, motivacionais e de personalidade. De fato, os programas de investigação de grande repercussão sobre as mudanças positivas ao longo do envelhecimento têm como objeto de estudo a plasticidade cognitiva e outras formas de plasticidade do funcionamento sócio-afetivo. À pergunta “Existe plasticidade comportamental além da plasticidade cognitiva?”, Fernández-Ballesteros (2011) responde que a vida é um grande processo de aprendizagem no qual, além de repertórios cognitivos-linguísticos (como a capacidade de abstração e síntese, ou a capacidade de cálculo), físicos e sensório-motores (destrezas motoras), também se aprendem repertórios emocionais-motivacionais (afetos, valores, preferências). Todos esses processos de aprendizagem não são interrompidos, porque a capacidade de aprender – tanto por meio da experiência como de forma organizada – é uma possibilidade que permanece durante toda a vida.

Nas últimas décadas, alguns estudos têm começado a precisar as mudanças que são produzidas nas diferentes fases da vida; tem-se observado que a relação entre as condições cognitivas e emocionais parece se incrementar com o passar do tempo e, principalmente na velhice, em situações de estresse. Essas são as conclusões do estudo 90+, realizado pelo Endebe. De acordo com a pesquisa, os mecanismos adaptativos vão sendo aprimorados ao longo da vida, especialmente na velhice.

Sabemos hoje que os repertórios comportamentais básicos interagem fortemente uns com os outros – que o afeto se relaciona de maneira intrínseca com o funcionamento cognitivo, por exemplo. Autores como Carstensen (2005) defendem a interação entre cognição, afeto, motivação e comportamento manifesto, assim como a interação de todos eles com a saúde total do indivíduo. Suas investigações nos fazem ver que o funcionamento emocional melhora no decorrer da vida, na medida em que se produz uma evolução na preferência pelo positivo (Carstensen et al., 2006). Investigações desses mesmos autores (Carstensen et al., 2000) asseguram que as pessoas idosas expressam emoções negativas em menor frequência e intensidade que os jovens. Isto indicaria que, ainda que no envelhecimento normal não se produza mudanças significativas pelo positivo, observa-se uma diminuição dos efeitos mentais negativos, o que conduz a uma maior autorregulação emocional, assim como a uma maior estabilidade – e isso proporciona aos idosos uma diferenciação emocional significativa com relação aos jovens.

A investigação de Calero e Navarro (2012) intitulada *Envelhecimento ótimo: marcadores psicossociais da evolução cognitiva em pessoas acima de 80 anos*, na qual são estudados três modos diferenciados de envelhecimento (usual, patológico e com êxito), permite estabelecer que as diferenças significativas entre esses modos se dão com base nas variáveis de funcionamento cognitivo, plasticidade cognitiva e nível de dependência. As autoras observaram que os integrantes de cada um dos três grupos já se diferenciavam entre si ao elencar inicialmente as ditas variáveis cognitivas e o nível de dependência, de tal maneira que os que apresentavam um envelhecimento ótimo eram os que partiam de um melhor funcionamento cognitivo e físico.

A investigação de Calero e Navarro (2012), que se refere a pessoas com trajetórias de vida estáveis, encontrou que, nos três anos de avaliação inicial, eram observadas diferenças entre os grupos de envelhecimento ótimo e patológico. As diferenças eram notadas no estado cognitivo inicial, na plasticidade cognitiva e no nível de dependência. A maioria de idosos que nesses três anos apresentaram um envelhecimento ótimo foram aqueles que inicialmente tinham maior plasticidade cognitiva, eram mais independentes na vida diária e tinham um melhor nível de funcionamento cognitivo. Isto revela que as trajetórias se mantinham relativamente constantes e corrobora a ideia de que é possível estabelecer, a partir de uma avaliação inicial ampla, quais pessoas têm mais ou menos probabilidade de apresentar uma avaliação positiva (envelhecimento ótimo e/ou normal) ou negativa (envelhecimento patológico) a longo prazo. Também revela que é importante

fomentar programas de intervenção multimodais para manter bons níveis de funcionamento cognitivo e físico na velhice.

Palavras finais

A reflexão sobre o potencial do ócio na perspectiva do envelhecimento satisfatório abre novos horizontes para a relação do ócio com o desenvolvimento humano. O descobrimento do ócio como oportunidade para se conseguir um tempo com sentido e um maior bem-estar nos faz ver a importância de orientar nossas atividades para o desenvolvimento de experiências positivas. Por outro lado, os conhecimentos sobre a plasticidade abrem novas expectativas sobre as consequências da aprendizagem ao longo da vida e a importância do desenvolvimento emocional. Nesse contexto, temos de pensar nas potencialidades do ócio para um desenvolvimento humano sustentável, em que a busca pelo conhecimento e pela satisfação ocupam um lugar central, o que nos lembra o ócio dos filósofos clássicos – ainda relevante nos dias de hoje.

A sociedade moderna oferece, cada vez mais, possibilidades para a realização de experiências de ócio que cada pessoa pode desfrutar de um modo diferente. A atitude da pessoa, seus interesses e sua capacidade de desfrute está mais associada a sua formação do que aquilo que objetivamente é oferecido a ela. Ainda que o ócio possa ser uma vivência espontânea, um ócio experiencial de qualidade requer capacitação. A formação pessoal permite o desenvolvimento de valores, atitudes e destrezas que melhoram a capacidade de desfrute e a qualidade de vida das pessoas. É aí que a educação para ócio deve ser orientada para o desenvolvimento de um ócio maduro e consciente, que ajude o sujeito a se livrar de barreiras emocionais e sirva de compensação para carências e dissabores, facilitando saídas criativas no círculo fechado de uma rotina.

O olhar para o ócio a partir dos processos de envelhecimento questiona as propostas de experiências de ócio para outros momentos da vida também. As limitações do ser humano que procedem de sua própria biologia são, ao mesmo tempo, potenciais para futuros desenvolvimentos que adquirem novos sentidos graças à plasticidade ou às condições socioculturais e ambientais. A plasticidade cognitiva, que tem servido como anunciante de possíveis enfermidades associadas à demência, é também uma via para o aumento da qualidade de vida das pessoas.

As investigações assinalam que a idade repercute negativamente na utilização dos recursos cognitivos que favorecem a autorregulação emocional afetiva e melhoram o

estado emocional. Porém, é importante saber as condições ambientais do sujeito – entre as quais as condições de ócio, que têm uma função importante. A questão é complexa porque ela não afeta somente a velhice saudável: muitas dessas elaborações também seriam aplicáveis a pessoas que experimentam sofrimento e dependência fruto de doenças ou invalidez.

É imprescindível que se realize um esforço coordenado para transmitir à sociedade uma imagem justa do potencial de desenvolvimento pessoal e social do ócio valioso; dadas as suas implicações sociais e políticas, a sua realização requer a conscientização e o esforço de todos, em especial dos poderes públicos e dos demais grupos que representem o público idoso, além dos meios de comunicação. Impõe-se uma necessidade de transformação cultural sobre a realidade do ócio, que não deve ser encarado como nada fazer, divertimento, desfrute hedonista ou consumo, mas muito mais que isso. O ócio valioso é, antes de tudo, um potencial de desenvolvimento ao longo da vida e uma possibilidade de superação pessoal. Este deveria ser um dos objetivos primordiais dos Estudos de Ócio, que têm despertado tanto interesse no Brasil. Por tudo isso, o trabalho das equipes de investigação que se debruçam sobre o tema do ócio é cada vez mais necessário no século XXI.

Referências

- Abellán, A., Del Barrio, E. Castejón, P., Esparza C., Fernández-Mayoralas G., Pérez, L., Puga M.D., Rojo, F., y Sancho, M., (2007) *A propósito de las condiciones de vida de las personas mayores. Encuesta 2006*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales/IMSERSO.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S. & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31, 683-712.
- Brown, C. A., McGuire, F. A. & Voelkl, J. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *Aging and human development*, 66 (1), 73-95.
- Brown, C. A., McGuire, F. A., & Voelkl, J. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *International Journal of Aging & Human Development*, 66(1), 73-95.
- Calero, MD. y Navarro, E. (2012) Envejecimiento óptimo: marcadores psicosociales de la evolución cognitiva en personas mayores de 80 años, en *Informació Psicológica* dossier 13 dossier nº 104 • juliol-desembre, pp. 13-28.

- Carstensen LL, Mikels JA, Mather M Emotional experience in everyday life across the adult life span. Carstensen, Laura L.; Pasupathi, Monisha; Mayr, Ulrich; Nesselroade, John R. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 79(4), Oct 2000, 644-655
- Carstensen LL, Mikels JA, Mather M. Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion. In: Birren J, Schaie KW, editors. *Handbook of the Psychology of Aging*. Sixth Edition. San Diego: Academic Press; 2006.
- Carstensen, L.L. and Mikels, J.A. (2005) At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect, in *Psychological Science*, June 2005 14: 117-121,
- CIS (2009) Barómetro, en http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/listaEstudiosYear.jsp?year=2009
- Consejo de la Unión Europea (2009) '*Conclusiones del Consejo sobre envejecimiento digno y saludable*'. <http://ec.europa.eu/health/ageing>
- Consejo de la Unión Europea (2012). *Declaración del Consejo sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional: estrategia futura*. http://ec.europa.eu/health/ageing/docs/council_ccl_2012_c396-02_es.pdf
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo de la conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (2001) Ocio y creatividad en el desarrollo humano, en M. Csikszentmihalyi, M. Cuenca, C. Buarque, V. Trigo y Otros, *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*. Bilbao: Universidad de Deusto, pp 17-32.
- Cuenca Amigo, J. et al. (2014). The influence of meaningful leisure on the subjective well-being of older adults in the Basque Country in the Northern Spain, in *World Leisure Journal*, vol 56,nº 2, pp.120-129.
- Cuenca, J., Monteagudo, M.J., Bayón, F.(2012) La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio/Diputación Foral de Bizkaia, pdf en <http://www.bizkailab.deusto.es/wp-content/uploads/2013/06/La-contribuci%C3%B3n-del-ocio-al-envejecimiento-satisfactorio-de-las-personas-mayores-en-Bizkaia.pdf>
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

- Cuenca Cabeza, M. (2004). *Pedagogía del Ocio: Modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. y Otros (2010). *Ocio para innovar*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2014a). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2014b) *Aproximación al ocio valioso*, Revista Brasileira de Estudos do Lazer.1, nº 1, pp. 21 - 41.
- Echeverría, J. (2014) Envejecimiento activo e innovación social, en Monteagudo, M.J., Cuenca Amigo, J., San Salvador del Valle, R. (coords.) *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*. Bilbao: Universidad de Deusto, 19 - 34.
- Endebe. Imsero (2006) Condiciones de vida de los mayores, estudio publicado en pdf en:
<http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/apropositoconpm.pdf>
- European Commission. (2012). “Active Ageing” en *Special Eurobarometer* nº 378. Luxembourg, European Commission,
http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011a). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011b). Quality of Life in Old Age: Problematic Issues. *Applied Research in Quality of Life*, 6(1), 21-40.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330–335.
- Imsero, A. (2004). *Encuesta sobre Condiciones de Vida de los Mayores*. Madrid: IMSERSO
- Imsero. (2010). *Las Personas Mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Instituto de Mayores y Servicio Sociales.
- Imsero. (2011). *Libro blanco. Envejecimiento activo*. Madrid, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales
- International Longevity Centre Brazil (2015) *Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*, en <http://ilcbrazil.org/publications/>

- Kirkwood TB (2005) Understanding the odd science of aging, *Cell*, Feb 25;120(4):437-47.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Nueva York: Basic Books.
- Kleiber, D. A. (2000) Implicaciones del compromiso y la separación como experiencias de ocio relativas al desarrollo humano, en Cuenca Cabeza, Manuel (edit.) *Ocio y desarrollo humano, propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*, Bilbao: Universidad de Deusto, pp. 65-74.
- Kleiber, D.A. (2012). Optimizing leisure experience after 40. Reflexiones sobre el ocio en el siglo XXI-Reflections on leisure in the twenty-first century, en *ARBOR-CSIC*, vol188-754, pp. 341-349. Marzo-Abril 2012
- Kleiber, D.A. (2004). Reflexiones sobre la etiología del interés duradero, en *Boletín Adoz* nº 28 (39-41). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto.
- Kleiber, D.A.; Walker, G.J. y Mannell, R.C, (2011) *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing, Inc. State College.
- Leitner, M. & Leitner, J. (2012) *Leisure in Later Life*. IL: Samagore Publishing página 154
- López Paz, J.F. (2014) Claves y aportaciones del ocio para el reconocimiento de la participación del mayor en una sociedad occidental contemporánea, en Monteagudo, M.J., Cuenca Amigo, J., San Salvador del Valle, R.(coords.) *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*. Bilbao: Universidad de Deusto, 85 – 104
- Lövden, M., Bäckman, L., Lindenberger, U., Scafefer, S. y Schiedeck, F. (2010). A theoretical framework for the study of adult cognitive plasticity. *Psychological Bulletin*, 136, 659- 676
- Monteagudo- Sánchez, M.J. (2008). Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad de consumo. In M.J. Monteagudo- Sánchez (ed.) *La experiencia de ocio: Una mirada científica desde los estudios de ocio*. Bilbao, Spain: Universidad de Deusto
- Monteagudo Sánchez, M.J. y Cuenca Cabeza, M. (2012) Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones, en *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, Nº. 20, págs. 103-136
- Nimrod, G & Kleiber, D.A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: toward an innovation theory of successful aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 65, 1-22.

- Nimrod, G. (2007). Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- OMS y Health Canadá (2002) Salud y Envejecimiento: Un Documento para el Debate , en *Boletín sobre Envejecimiento* del IMSERSO 17.
- OMS, (2002). Envejecimiento activo: un marco político, en *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, agosto, Vol. 37, Suplemento 2.
- Puga González, M.D. y Abellán García, A. (2007) Las escalas territoriales del envejecimiento, en *Semata: Ciencias sociais e humanidades*, Nº 18, 121-141.
- Ramiro Fariñas, D. (Coord.) (2012). *Una vejez activa en España. Informe del Grupo de Población del CSIC*. Madrid: Edimsa.
- Seligmann, Martin E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Thomas, L., Hall, J., Skup, M., Jenkins, S., Pine, D. & Leibenluft, E. (2011). A developmental neuroimaging investigation of the change paradigm. *Developmental Science*, 14 (1), 148-161.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J.,A.(1986).Theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. En *Leisure Sciences*, 8, (1-45).
- United Nations. (1983). *Vienna International Plan of Action on Aging*. New York: United Nations. URL: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&>
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging well*. Boston: Little Brown & Company.