

Envelhecimento: aspectos psicológicos

Mário Lúcio Vieira da Silva

Novembro, 2019

Para Tobias Chaimovicz

Quando estava refletindo e fazendo minhas leituras para escrever este texto sobre os aspectos psicológicos da velhice, inevitavelmente, em vários momentos, pensava sobre a minha própria velhice e percebia que minha vida neste momento, como velho, em vários aspectos está bem melhor do que já foi em muitos outros momentos, quando desfrutava da juventude. Claro, a velhice traz uma série de incômodos que ouvimos frequentemente em nosso trabalho. Ficamos mais propensos às doenças, temos mais dificuldades motoras, ficamos mais lentos, nossas perdas começam a se tornar mais frequentes. Mas não posso dizer que trocaria, sem pensar duas vezes, a minha vida de agora por aquela que já vivi. Medos, incertezas, aflições estão realmente presentes, mas em que momento não estiveram? Não é privilégio da velhice. Até pelo contrário; eu, pelo menos, me sinto menos ansioso do que já fui, um pouco mais tolerante com as incertezas da vida, bem mais conformado com a ideia de que não podemos prever e controlar tudo, desejo onipotente que um dia habita os jovens. Claro, estou falando por mim, mas também observo isso na minha clínica. Talvez em função mesmo da minha idade, tenho recebido pacientes mais velhos e acho que não poderia afirmar que estes pacientes diferem substancialmente de outros mais jovens. A não ser pelo fato de que muitas vezes eu tenho que falar mais alto para ser escutado; porém, sinto que ao me escutarem ou, sobretudo, ao se escutarem – isso é o que a clínica psicanalítica permite – são capazes muito bem de lidar com esta escuta, a minha e a deles. Nada que os tornem diferentes de outros pacientes com idade para serem seus filhos ou netos.

Essas minhas reflexões me levaram também a pensar em um número muito maior de velhos, na verdade a grande maioria da população de velhos do país, que não desfrutam dos mesmos privilégios que eu ou os meus pacientes desfrutamos. São velhos que não têm uma condição mínima para viver uma velhice digna, com possibilidades de amenizar os desconfortos que a idade inevitavelmente traz. São cidadãos que estão à margem de uma sociedade, que não recebem do poder público a atenção a quem têm direito. Como se não bastasse o fato dos velhos serem estigmatizados, serem vítimas de um preconceito cruel, isto sim, motivo do adoecimento psíquico, aos velhos atualmente ainda é imputada a culpa do desastre financeiro do país, são os culpados do famoso rombo da previdência de que tanto ouvimos falar e do que entendemos tão pouco. Muitas informações que recebemos dão a entender que as populações ditas inativas, ou seja, os velhos, consomem, com suas aposentadorias “milionárias”, o dinheiro que o Estado arrecada para investir no bem-estar da população como um todo. O fato de terem contribuído durante toda a vida exatamente para poderem gozar de uma aposentadoria passa a não ter interesse. Os velhos são tidos como aqueles que estão fora da cadeia produtiva e não contribuem para a riqueza do país; os aposentados passam a ser vistos como aqueles que a população que “produz” tem de carregar nas costas. Assim, enquanto uma parcela da população é vista como “produtiva”, uma outra é vista como “improdutiva” ou “inativa”. O critério é só um: de um lado os que geram a riqueza do país, do outro os que destroem esta riqueza. Isso sem levar em conta aqueles tantos que, uma vez aposentados, vão tentar complementar a sua renda da aposentadoria no trabalho informal ou vão dar sustentação para que seus filhos possam trabalhar, cuidando dos netos e da casa. Acho que todos devemos conhecer pelo menos um caso assim, uma situação que está cada vez mais frequente nesta época em que a população desempregada está cada vez maior. Estou me referindo ao fato de que, diversas vezes, é através da aposentadoria de um dos seus membros que uma família consegue sobreviver, sabe deus como.

Também refleti um pouco sobre o título deste texto, “aspectos psicológicos da velhice”. Ao que me consta, o funcionamento psíquico de uma pessoa velha não é diferente do funcionamento psíquico de pessoas com outras idades, a não ser que a pessoa em questão seja acometida por alguma doença, o que vale para

qualquer idade. Quer dizer, também nesse ponto pode-se identificar o preconceito que apontamos anteriormente. Aqui, o próprio Freud contribuiu para este preconceito ao afirmar que a psicanálise não serve às pessoas idosas. Talvez em consequência desta afirmação, a produção psicanalítica abordando pessoas idosas é escassa, parece que os psicanalistas simplesmente aceitaram o que Freud disse e passaram a dispensar os pacientes de uma certa idade. Sendo assim, não seria mesmo possível uma produção teórica sobre o tema.

Porém, ao lado de todo o preconceito que estigmatiza os velhos, temos que considerar que a partir de uma certa idade o sujeito começa a se defrontar com algumas situações que apontam para a progressiva fragilidade do corpo, para o desconhecimento da imagem que tinha de si, a intolerância dos outros, a perda cada vez mais frequente de contemporâneos a ele. Enfim, falamos das coisas que indicam a proximidade da finitude, da morte. Porém, acho importante destacar que tudo isso já esteve presente com maior ou menor intensidade na vida psíquica de qualquer um, em qualquer idade. Basta, por exemplo, observar que as cirurgias plásticas estão sendo feitas por pessoas cada vez mais jovens, que acabam por achar intolerável qualquer marca que o tempo possa deixar no seu corpo.

Uma melhor compreensão desta questão nos leva a pensar que as sociedades constroem os seus ideais e que estes passam a ser referências importantes para todos nós, guiando-nos, colocando-nos na busca de alcançá-los. Estes ideais não são os mesmos para todas as sociedades e, mesmo dentro de uma sociedade, eles variam com o tempo ou com alguma circunstância histórica. Quando falo em ideais, não estou atribuindo nenhum valor específico a eles, ou seja, eles em si não são “bons” ou “ruins”; são construções que as sociedades estabelecem e que, de certa forma, apontam como devemos ser. Se estes ideais indicam que devemos ser pessoas honestas ou simplesmente ladrões, isso não interessa, os dois são ideais. Às vezes, ou quase sempre, ideais contrários convivem numa dada sociedade. Por exemplo, ao mesmo tempo em que temos como ideal buscarmos ser justos, isto convive com a ideia de que devemos ser espertos o mais que pudermos para tirar vantagem do que for possível, caso contrário estaremos nos comportando como bobos. Podemos citar inúmeras coisas que nos guiam como ideais; por exemplo, hoje o ideal de uma certa classe é ser uma celebridade, a profissão ambicionada há muito deixou de ser a medicina ou engenharia e passou a ser um youtuber ou um modelo, naturalmente bem famoso; somos valorizados em função do número de “likes” que recebemos em nossas postagens.

No contexto do que estamos discutindo, um dos ideais mais poderosos que atualmente guiam a nossa sociedade é o ideal da beleza, da eterna juventude, o corpo perfeito. Podemos concordar que os ideais de beleza e corpo perfeito variam ao longo do tempo e o que era bonito ontem, hoje já é considerado feio ou indesejável. De qualquer maneira, hoje existe um padrão que as pessoas buscam às vezes desesperadamente alcançar. É aí que a questão do envelhecimento passa ter consequências. O corpo envelhecido está absolutamente fora destes padrões estéticos; só que (ainda) não há nada que possa deter o envelhecimento, exceto a morte, uma alternativa com a qual nem sempre concordamos. Então, o que passa a acontecer é uma batalha feroz contra qualquer coisa que possa parecer envelhecimento. E, para esta batalha, são convocados todos os recursos que a própria sociedade produz, recursos os mais diversos, que vão desde o suplemento alimentar aos exercícios físicos, as cirurgias plásticas e muitos outros que prometem deter o envelhecimento.

Aqui, vale um parêntese para lembrar que a grande maioria daquilo que surge como um recurso capaz de deter o envelhecimento são produtos que nos são oferecidos, como em um super mercado; produtos pelos quais temos que pagar e que, sabemos, vão cair de moda em breve para dar lugar a outro produto milagroso, sempre com o suposto aval de uma ciência que se diz neutra, mas que, sobretudo neste caso, está sempre patrocinada por poderosos grupos econômicos. Em última análise, são esses grupos poderosos que vão nos indicando o que devemos comprar para alcançarmos ideais que eles próprios criaram. Isso não quer dizer que não podemos contar com recursos que nos ajudem a lidar melhor com as dificuldades da velhice, mas isso é diferente de dizer que com a ajuda desses recursos podemos derrotar a velhice, o que é

uma ilusão. (No campo da medicina sabemos hoje que algumas “doenças” foram como que inventadas para compensar o que se gastou na pesquisa de determinados produtos; assim, um certo mal-estar físico, muitas vezes decorrente de uma circunstância qualquer, é logo atribuído ao mau funcionamento de determinado órgão e um remédio nos é então oferecido para regular este mau funcionamento; ou seja, primeiro descobre-se um “remédio” e, depois, inventa-se uma “doença” que será “curada” por esse “remédio”. Com a venda desse remédio, cobre-se, com muito lucro, o custo da produção do suposto medicamento).

Retomando, é graças a esses ideais que o envelhecimento surge como algo absolutamente indesejável, como se fosse castigo que caiu sobre nós. Claro, a velhice não é um castigo, mas muitas vezes é assim que ela é vista. É também frequente tomá-la como uma doença para qual remédios são inventados e procedimentos estéticos são oferecidos, na vã tentativa de eliminá-la. Fazendo ou não uso destes medicamentos e procedimentos, inevitavelmente um dia vamos nos deparar com o fato de que estamos nos distanciando dos ideais que até então nos guiaram, que já não preenchemos os quesitos que a sociedade coloca para a “aparência ideal”.

Assim, aos poucos vamos percebendo que já não somos mais vistos como gostaríamos, que a nossa imagem já não é aquela que nos satisfaz, que os olhos dos outros – que sempre funcionam como se fossem um espelho – estão mostrando uma outra coisa. Um belo dia ouvimos alguém nos tratar como “senhor” ou “senhora”, o que nos causa um certo estranhamento: estão me vendo como um senhor ou uma senhora, ou seja, estou ficando velho. Aí, podemos então pensar em algumas consequências psicológicas. Não é sem consequências que uma imagem é abalada, isso produz uma ruptura que pode ser seguida por um trabalho psíquico que tenta reorganizar aquilo que foi rompido, na melhor hipótese. Uma outra possibilidade é o desencadeamento de uma depressão de diferentes proporções. Nós todos temos o conhecimento da história da Branca de Neve e do que aconteceu à madrasta quando o espelho lhe diz que ela já não é a mais bonita. Ela, realmente, enlouquece e parte para cometer os maiores desatinos para reaver aquilo que perdeu, a sua beleza. Porém, trata-se de algo irreversível.

No nosso dia a dia também vemos pessoas, sobretudo mulheres, mas não exclusivamente, que buscam desesperadamente manter a juventude, através de todos os recursos disponíveis ou imaginados. Muitas vezes as consequências são catastróficas, como podemos ver pelo resultado de algumas cirurgias plásticas, criando figuras que sabemos serem humanas, mas que temos de olhar duas vezes para nos certificar disso. Ou sobrecarregando o organismo com uma variedade enorme de medicamentos, vitaminas, injeções, ou mesmo tentando manter a forma física de uma maneira obsessiva, de modo a não perceber que o corpo já apresenta outros limites, que não é possível simplesmente moldá-lo como se tratasse de uma massa plástica.

Uma outra possibilidade é a que já foi considerada, que a pessoa entre num estado depressivo, retirando todo os seus interesses do mundo externo, julgando-se incapaz de lidar com as exigências da vida diária. E muitas vezes ela se sente destituída de recursos para produzir uma nova reorganização mental diante da imagem perdida, o que seria desejável. Acontece que, para que isso possa ocorrer, é necessário que a pessoa em questão realmente se depare com o fato de que está mesmo envelhecendo e que isso é inevitável. Ou seja, um trabalho desta natureza exige que o sujeito se depare com aquilo que ele mais teme, no caso, a velhice. E, por tudo que já vimos, não é comum que as pessoas em volta a apoiem neste processo, mesmo porque elas também temem a velhice. Defrontar-se com ela, seja lá de que maneira for, traz uma certa angústia. E todos nós procuramos de todas as formas nos livrar da angústia. No caso, muitas vezes nos livramos da angústia que a imagem de uma pessoa velha nos desperta dizendo “como você está bem!”, “os anos não passam para você!”, quando intimamente pensamos com certo horror “como ela está velha!” É aquela situação mostrada em uma antiga propaganda de vodka: “ela, é você amanhã”.

Quando falamos de angústia estamos nos referindo a um sentimento a que todos estamos sujeitos quando nos vemos diante de algo que é maior do que nós mesmos, quando nos vemos obrigados a reconhecer que

algo nos supera e diante do qual não temos muito o que fazer. Nestas situações em que constatamos que algumas coisas são superiores a nós mesmos, que são absolutamente inevitáveis por mais que nos esforcemos para superá-las, surge sempre a angústia. A morte e a sua inevitabilidade são o protótipo desta circunstância. Assim como a velhice, como aquilo que a anuncia. Permanecer em estado de angústia é uma situação particularmente perigosa, uma vez que o sujeito se sente completamente desamparado, sem qualquer condição de lidar com este desamparo, o que o leva a buscar uma saída, qualquer saída, às vezes sacrificando a própria vida.

Porém, o reconhecimento de que algo é inevitável, que não depende de nós, que podemos tentar amenizar, disfarçar, mas que nunca conseguiremos evitar, pode ser, por outro lado, libertador. Libertador no sentido de que aquilo não é culpa de ninguém, muito menos é culpa nossa. Isso implica em reconhecer que não podemos tudo, que é inútil tomar certas circunstâncias da vida como inimigas a serem derrotadas. Isso só resulta em mais sofrimentos. Sofrimentos que impedem que o idoso possa desfrutar da vida, inclusive tentando dar um significado a tudo que viveu. Não tenho dúvidas de que o idoso, como qualquer sujeito, tem essa possibilidade. Ou seja, seus “aspectos psicológicos” não são obstáculos a que possa enfrentar e atravessar circunstâncias da vida que insistimos em transformar em deficiências nossas.