

Enfrentar perdas e gerar novos projetos: grandes desafios do ser humano

*Deal with losses and generate new projects:
the great challenges of human*

Edgar Chagas Diefenthaler

Médico, psiquiatra, Professor Adjunto do Departamento de Psiquiatria, Mestre em Clínica Médica e Preceptor Chefe da Residência em Psiquiatria da FAMED da PUCRS, psicanalista da Sociedade Psicanalítica de Porto Alegre e da Associação Psicanalítica Internacional, pesquisador do GPESM – Grupo de Pesquisa em Envelhecimento e Saúde Mental do IGG/PUCRS.



ARTICLE INFO

Article history

Received: 06/05/2016
Accepted: 17/05/2016

Correspondent Author

Edgar Chagas Diefenthaler
Rua Mostardeiro, 333 – Independência
90430-000 Porto Alegre, RS, Brasil
<edgarcd@terra.com.br>

© 2016 All rights reserved

Editors

Alfredo Cataldo Neto
Paula Engroff

O que nos faz feliz? Esta foi a questão central de um estudo longitudinal do comportamento humano – o mais longo até agora feito. Robert Waldinger, que é o quarto condutor da pesquisa, é professor de Psiquiatria Clínica na Faculdade de Medicina de Harvard e psicanalista didata do Instituto da Sociedade Psicanalítica de Boston. Uma coorte de 724 adultos foi acompanhada durante mais de 75 anos. Observaram estes homens ao longo da sua vida, incluindo a qualidade de suas relações matrimoniais, satisfação com o trabalho e atividades sociais, e avaliação clínica cada cinco anos.

Aos questionamentos do estudo a maioria dos jovens adultos respondeu que o seu objetivo de vida era ser rico e famoso, ou seja, tinham objetivos regidos pelo narcisismo. Mas a conclusão da pesquisa foi que não é dinheiro, poder ou fama que torna as pessoas felizes. O que realmente contribuiu para a felicidade e para saúde destes homens foi o fato de terem bons relacionamentos. Assim se comprovou a importância da qualidade dos relacionamentos próximos com a família, com os amigos ou com a comunidade. A solidão mata, a solidão é tóxica. Ou seja, os bons relacionamentos não só protegem o organismo, mas também, a mente e o cérebro.

Atualmente a pesquisa está ampliando o estudo aos filhos destes homens (mais de 2.000) para entender como experiências da infância repercutem na saúde e bem estar na meia idade.¹

Existem muitas formas de viver a velhice. Muito se repete que “se envelhece assim como se viveu”. A tendência é a de selecionar exemplos de pessoas que envelheceram com êxito, como a dos patriarcas e matriarcas de famílias numerosas. Também se escolhem imagens de casais idosos apaixonados e felizes, que aparecem sorridentes, se beijando, dançando, correndo e rolando na relva, com a pretensão de se mostrar o lado bonito do envelhecer e o perdurar dos vínculos eróticos e amorosos.

Oculto-se, no entanto, outra realidade, mais comum, a dos velhos que não puderam lidar bem com as dificuldades do viver e que terminam afastados das pessoas “próximas” e da sociedade, comprometendo sua sobrevivência emocional e física. Há aqueles que não puderam desenvolver bons vínculos, que muitas vezes estão longe de ser os amigos, esposos e pais ideais que “os outros” sempre almejam. Alguns filhos, com a maturidade e o reconhecimento de suas dificuldades de serem pais, reavaliam e aceitam seus genitores como realmente são e como puderam ser. Passam a tolerar as falhas e queixas que sempre existem, neles próprios e agora como pais de seus filhos. Afinal, “[...] eu sou eu e minhas circunstâncias [...]”, como nas sábias palavras do filósofo espanhol Ortega y Gasset.²

Envelhecimento é um abalo ao narcisismo que, quando não intenso e defensivo, é necessário para preservar a vida. Devemos gostar de nós mesmos e por isso cuidar de nós mesmos. Devemos especialmente nos responsabilizar por nossas emoções e pensamentos que nos levam a comportamentos mais ou menos construtivos e integradores, em relações de diversos âmbitos, especialmente o conjugal e familiar, que sofre grandes modificações nessa etapa da vida. Quando a ferida ao narcisismo é sentida como excessiva, o sujeito tenta negar as marcas dolorosas que vão surgindo com o passar do tempo, as rugas e cicatrizes. Dessa forma, vai sendo boicotada a capacidade de se estar aberto às novas experiências, que podem ser ruins; mas também o indivíduo vai se fechando às boas experiências. O sujeito tenta negar as marcas da passagem do tempo, com cirurgias e toxinas paralisantes (como a botulínica); na verdade, termina mumificando o corpo, a mente e a vida. Isso, seguramente, recrudesce o envelhecimento, no sentido de empobrecimento e amargura.

O idoso ser compreendido em seu contexto sociocultural pode fortalecer a responsabilidade e o entendimento de sua condição limitante, assim como de suas potencialidades. Muitas vezes, o sujeito adota

uma postura de passividade e conformismo, atribuindo aos outros a responsabilidade de suas dificuldades. Faz parte do ser humano, desde sempre, a tendência a atribuir aos outros que compõem o seu mundo externo, as dores e desconfortos que são gerados no seu mundo interno.

É certo que a velhice se caracteriza pelo declínio das funções biológicas, da plasticidade neuronal e da resiliência, que é a capacidade de tolerar e até de crescer com os abalos da vida. Por outro lado, é possível preservar e ter ganhos evolutivos em algumas áreas do funcionamento intelectual e afetivo. O desenvolvimento de funções emocionais, como manter a curiosidade, os interesses pelo mundo e o gosto pela vida, pode ajudar de forma compensatória as limitações cognitivas.

Quando a pessoa, por recursos próprios ou por ter buscado ajuda, encontra condições de lidar com os conflitos e as exigências da vida, sente-se mais fortalecida e enriquecida para enfrentar as crises, o que permite outras aquisições e transformações. A base emocional se amplia com novas matizes que consolidam a noção de realidade, abrindo outras possibilidades de achar novos significados às velhas e às novas realidades.

Podemos lidar com todos esses conflitos, com mais ou menos dificuldade. Podemos e devemos procurar ajuda em nós mesmos, em nossos próximos, assim como podemos procurar ajuda de profissionais, como psicoterapeutas, que, com sensibilidade, compreensão e respeito, passam a fazer parte das pessoas que nos são próximas. Também nos tornamos pessoas próximas, para estes profissionais, desde que eles mantenham a função de “cuidador” e o vínculo profissional, do qual faz parte a responsabilidade de não dar espaço para a ambivalência.

No envelhecimento, a exigência de enfrentar as perdas de todo o tipo, a capacidade de gerar novos projetos e de manter com criatividade os projetos que seguimos tendo, é um dos maiores desafios que deve encarar o ser humano.

REFERÊNCIAS

1. Waldinger R. O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade. Disponível em: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt. Acesso em: 28 abr. 2016.
2. Gasset JO. Meditações do Quixote. São Paulo: Iberoamericana, 1967. p. 52.