

A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

Helena Beatriz Finimundi Balbinotti¹

Resumo. A longevidade humana, isto é, a possibilidade do ser humano viver idades jamais alcançadas é uma realidade que desafia as sociedades e os governantes, assim como os indivíduos, na busca de um convívio adequado para as pessoas que chegam à última etapa da vida denominada de Adulto maduro. É necessário oportunizar dignidade, qualidade de vida e felicidade, além da espiritualidade, considerações muito maiores do que apenas os cuidados com o corpo. Evitar a despsicologização do idoso exige considerar que esses cidadãos não perdem, com o passar dos anos, os sentimentos, emoções, desejos e fantasias. Na velhice existe psiquismo, alma e oferecer uma escuta empática aos aspectos espirituais, pode fazer a diferença entre a manutenção da saúde ou o desenvolvimento de doenças. A espiritualidade faz parte do comportamento do indivíduo durante todo o ciclo existencial, uma vez que envolve, entre outras atividades, o perceber, o pensar, o conceber e o sentir, a fé e o acreditar. Desde a Antiguidade, a espiritualidade sempre foi de grande importância na benéfica evolução dos indivíduos e dos grupos humanos, principalmente para encontrar respostas que abrandassem as ansiedades, os medos e as ameaças a que todos estão sujeitos, entre eles a finitude e a morte.

Palavras-chave: longevidade. Espiritualidade. Finitude.

1 Psicóloga clínica, Psicanalista e Psicogerontóloga. Diretora do Clam-Clínica de Atendimento ao Adulto Maduro. Porto Alegre, RS.
E-mail: balb@terra.com.br.

THE IMPORTANCE OF SPIRITUALITY IN AGING

Abstract. Human longevity, that is, the possibility of human beings living ages never reached is a reality that challenges societies and rulers, as well as individuals, in the search for an adequate coexistence for people who reach the last stage of life called Mature Adult. It is necessary to give dignity, quality of life and happiness, as well as spirituality, considerations much greater than just the care of the body. To avoid the deprecologization of the elderly requires that these citizens do not lose, over the years, feelings, emotions, desires and fantasies. In old age there is psychism, soul and offering an empathic listening to the spiritual aspects, can make the difference between maintaining health or developing diseases. Spirituality is part of the behavior of the individual throughout the existential cycle, since it involves, among other activities, perceiving, thinking, conceiving and feeling, faith and believing. Since ancient times, spirituality has always been of great importance in the beneficent evolution of individuals and human groups, especially in order to find answers that would ease the anxieties, fears and threats to which all are subjected, among them finitude and death.

Key-words: longevity. Spirituality. Finitud.

LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO

Resumen. La longevidad humana, la edad, es decir, la posibilidad de la vida humana nunca alcanzó es una realidad que desafía a las sociedades y los gobiernos, así como las personas en busca de una vida apropiado para las personas que llegan a la última etapa de su vida llamada adulto maduro.

Debe crear oportunidades de dignidad, calidad de vida y la felicidad, así como la espiritualidad, mucho más grande que sólo las consideraciones del cuidado del cuerpo. Evitar despsicologizaçao los ancianos requiere consideran que estos ciudadanos no pierdan, en los últimos años, los sentimientos, las emociones, los deseos, fantasías. En la vejez no psique, alma y ofrecen una escucha empática a los aspectos espirituales, puede hacer la diferencia entre el mantenimiento de la salud o el desarrollo de la enfermedad. La espiritualidad es parte de la conducta del individuo a través del ciclo existencial, ya que implica, entre otras actividades de percibir, pensar y sentir, el diseño, la fe y creer. Desde la antigüedad, la espiritualidad siempre ha sido de gran importancia en el desarrollo beneficioso de los individuos y grupos humanos, sobre todo para encontrar respuestas que calmar las ansiedades, temores y amenazas de que todos están sujetos, incluyendo la finitud y la muerte.

Palabras-clave: longevidad. Espiritualidad. Finitud.

L'IMPORTANCE DE LA SPIRITUALITÉ DANS LE VIEILLISSEMENT

Résumé. La longévité humaine, l'âge qui est, la possibilité de la vie humaine n'a jamais atteint est une réalité qui défie les sociétés et les gouvernements, ainsi que les personnes à la recherche d'une vie convenable pour les personnes qui atteignent la dernière étape de la vie appelé Adulte d'âge mûr. Vous devez créer des opportunités de dignité, la qualité de vie et de bonheur, ainsi que la spiritualité, beaucoup plus que de simples considérations de soins du corps. Évitez despsicologizaçao les personnes âgées exige considèrent que ces citoyens ne perdent pas, au fil des ans, les sentiments, les émotions, les désirs, les fantasmes. Dans la vieillesse, il psyché, l'âme et offrent une écoute empathique aux aspects spirituels,

peut faire la différence entre le maintien de la santé ou le développement de la maladie. La spiritualité fait partie du comportement de l'individu tout au long du cycle existentiel, car elle implique entre autres activités perception, la réflexion, la conception et l'impression, la foi et croire. Depuis les temps anciens, la spiritualité a toujours été d'une grande importance dans le développement bénéfique des individus et des groupes humains, en particulier pour trouver des réponses qui apaisent les angoisses, les peurs et les menaces auxquelles tous sont soumis, y compris la finitude et la mort.

Mots-clés: longévité. Spiritualité. Finitud.

INTRODUÇÃO

efletir sobre o envelhecimento não é tarefa fácil e aceitá-lo como uma realidade presente no ciclo humano é algo ainda mais difícil, por isso, a tendência é projetá-lo no outro.

Saber envelhecer exige se deparar com as questões envolvidas por conta da longevidade e incluir no planejamento existencial como cada um deseja vivenciá-lo.

Como um processo, essa realidade deve ser trabalhada desde a infância, a partir de uma educação que inclua todas as etapas evolutivas, a fim de haver uma conscientização sobre o que auxilia alcançar idades centenárias e o que prejudica ou interrompe, assim como conviver com as diferentes gerações e reconhecer a importância dos vínculos. Isso envolve ser o protagonista do próprio existir.

Com o avanço das ciências a expectativa de vida aumentou em relação ao início do século passado.

Os longevos de hoje são diferentes daqueles da época de nossos avós. Seu perfil é outro porque estão construindo uma identidade própria, que inclui desde um novo visual até a luta pela manutenção da autoestima, com uma postura ativa na busca de recomeço no trabalho, de retomada dos estudos, de participação nos esportes, nas artes e realização de necessidades afetivas. Tais atitudes são iniciativas consideradas como importante alimento para o psiquismo, a alma.

Por ser uma nova etapa do ciclo humano, considerada mais adulta e madura devido à conquista de maior autonomia e da liberação de repressões do passado, foi denominada de Adulto Maduro, para diferenciar do Adulto Jovem, conforme Balbinotti & Teixeira (1999). Embora tenha uma idade para iniciar (por volta dos 40 anos, início do declínio de funções biológicas), não tem idade para encerrar, estendendo-se até a morte. O que vai definir uma pessoa como Adulto maduro é a manutenção de seu estado de saúde física, psíquica, intelectual e espiritual.

A espiritualidade faz parte do comportamento do indivíduo durante todo o ciclo existencial, uma vez que envolve entre outras atividades, o perceber, o pensar, o conceber, o sentir, a fé e o acreditar.

O envelhecimento é um processo dinâmico, e não passivo, que exige transformações emocionais e afetivas para o desenvolvimento de uma visão mais madura e compensadora sobre o mundo. Num permanente processo de evolução, oportuniza o aprofundamento das questões espirituais, uma vez que a proximidade da finitude é mais presente.

Esse processo de maturidade denominado de evolutivo, devido ao constante exercício de capacidades como a reflexão e a abstração, auxilia a manutenção da autonomia e a busca de novos sentidos existenciais.

Por evolutivo se entende cada período de transformações, que é representado, psiquicamente, através das sínteses de sucessivas experiências, sejam elas positivas ou frustrantes, estabelecendo, dessa forma, uma identidade que caracterizará o estado de saúde do Adulto Maduro.

A senilidade, ao contrário, é um indicador de que o idoso não está conseguindo envelhecer, uma vez que o processo de envelhecer implica em vivenciar as experiências que fazem parte dessa fase. Na senilidade a interrupção da capacidade de perceber, pensar, refletir e ter fé impede o processamento das vivências e não oportuniza a evolução necessária.

Na experiência com a população Adulta Madura, percebe-se que o envelhecimento é muito particular. Cada pessoa o vivencia a sua maneira, podendo tanto levar uma vida ativa e sadia, quanto ter dificuldade em encontrar prazer de viver, tornando-se extremamente dependente dos outros.

Um número considerável de doenças e sintomas carece de tratamento ou até passa despercebido, simplesmente porque ainda não aprendemos a lidar com os problemas que envolvem a longevidade. Na prática atual, a desconsideração de uma atitude mais abrangente em relação à saúde, envolvendo corpo, mente e espiritualidade, pode levar ao abuso do diagnóstico de demência senil, arteriosclerose cerebral e/ou mal de Alzheimer para todo transtorno apresentado.

O equívoco se daria porque os transtornos apresentados no envelhecimento são compreendidos a partir da dissociação do corpo físico dos afetos e das emoções. Sempre que uma pessoa idosa esquece algo ou confunde uma palavra e se mostra desafetada é logo considerada “esclerosada”. Para combater sua tristeza, desafetos ou a insônia, usamos medicamentos que atuam neurologicamente, sem compreender as reais causas dos sintomas e sem buscar entender se algo a está perturbando emocionalmente, como ter perdido a esperança e a fé para viver. Tais equívocos levam uma etiqueta definitiva, que classifica e estigmatiza as pessoas idosas, e faz pensar na deterioração do cérebro como um quadro irreversível.

Esse é um dos fatores, entre muitos, que contribuem não só para formarmos preconceitos de que os idosos são frágeis, como também para associarmos o envelhecimento à doença, à perda de capacidades e desconsiderarmos seus interesses existenciais.

Percebe-se que, quando ocorre tal interrupção, o Adulto Maduro não encontra mais suporte para suas convicções e declina em todos os sentidos, se desinteressando pelas situações que o envolvem, inibindo sua participação junto ao meio e não interagindo com os que fazem parte dos seus vínculos. Tal afastamento impede de elaborar as experiências da vida em geral, apoiar-se em sua espiritualidade, levando-o ao isolamento, à solidão e ao desenvolvimento de patologias.

Na atualidade, a Psicogerontologia orienta sobre a importância dos profissionais oferecerem uma escuta empática, nos atendimentos, na elaboração de psicodiagnósticos e tratamentos, levando-se em conta

que as perturbações apresentadas nessa fase podem ser de ordem psicogênica, diferente da classificação de demência orgânica, tradicionalmente utilizada. E, a partir dessa experiência clínica, percebe-se que essas perturbações, quando tratadas em psicoterapia, com enfoque em diferentes aspectos desde o orgânico, ao psicológico até o espiritual, são possíveis de serem revertidas.

Também é necessário que os profissionais fiquem atentos com relação aos avanços científicos que visam o prolongamento da vida, sem levarem em consideração as crenças e religiosidade dos pacientes e familiares.

Refletir os significados e assinalamentos que a morte desperta envolve incluí-la no atendimento do paciente e dos familiares, a fim de oferecer uma ajuda que integre os cuidados de diferentes áreas como a biológica, a psicológica, a social, cultural e espiritual.

Por último, a experiência indica que a grande maioria dos Adultos Maduros que buscam nossos consultórios não está doente fisicamente, mas sim evolutivamente, com a interrupção do processo para novas experiências e aprendizagem e o desejo de viver. Desmotivados, abandonam-se espiritualmente, com prejuízos nos projetos mais longevos.

2 A BUSCA DE UM SENTIDO EXISTENCIAL

Além do envelhecimento mais acelerado, as estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) apontam a quebra de uma barreira histórica, tanto em relação à população brasileira

– que deve superar a marca de 200 milhões de habitantes – como das pessoas que fazem parte da última etapa da vida, denominada de Adulto Maduro. Estes cidadãos, com idades acima dos 60 anos, em 2013, passaram de 14,9 milhões (7,4% do total) para 58,4 milhões (26,7% do total) e, em 2060, o número hoje existente praticamente quadruplicará.

Segundo o IBGE, os estados com maior número de brasileiros na faixa superior a 65 anos são: o Rio Grande do Sul, com o maior índice, de 9%, e com perspectiva de chegar a 12% em 2020; o Rio de Janeiro, com 8,5%, e uma previsão de chegar a 11,9% em 2020; e Minas Gerais que, hoje, tem 7,6% da população considerada idosa, mas em 2020 será suplantada por São Paulo, que terá 10,7% de sua população acima dos 60 anos.

Há algum tempo, o mundo vem organizando foros e debates por conta de realidades semelhantes à nossa, cujos efeitos sociais, econômicos e culturais exigirão providências e ações para abarcar as mudanças necessárias. Os desafios estão mobilizando, igualmente, a comunidade científica para ampliação dos paradigmas existentes, a fim de compreender as patologias deste período e na orientação sobre a busca de novos sentidos existenciais. As comunidades religiosas, preocupadas em refletir sobre o tema, desenvolvem programas no sentido de incluir e zelar pelo conforto espiritual desses cidadãos.

Compreendendo a necessidade de modificar seu imaginário social, as sociedades, ao incluírem os cidadãos idosos em seus projetos, devem primeiramente vencer os preconceitos existentes, para depois

encontrar fórmulas para um mundo melhor, integrativo e mais próximo do ideal, no sentido de que as pessoas possam desfrutar os anos ganhos com mais felicidade.

Para alguns Adultos Maduros, um mundo ideal para viver seria apenas coisa de sonhadores ou da responsabilidade divina, por desconhecerem que o mesmo pode e deve ser construído com sua participação. Para outros, existe o reconhecimento de que muito já foi conquistado, e o ideal e o real estão mais próximos. Isso pode ser constatado pelos movimentos que estão acontecendo, com a inclusão desses cidadãos em vários segmentos da sociedade, uma vez que, hoje, existem produções específicas, como filmes, teatro, mais ênfase nas comemorações de aniversários de parentes idosos, programas de pré-aposentadoria e para aposentados, grupos de apoio e reflexão, viagens programadas especialmente para esta população, reuniões filantrópicas, religiosas, grupos de coral, ginástica e outros.

É preciso, porém, ampliar o conceito do que é ideal, do que é um sonho e perceber o que pode ser realidade para essa população. Entre os estudiosos, políticos, médicos e economistas existe certo consenso de que o ideal para os Adultos Maduros é prestar atendimento à saúde física e oferecer melhores espaços públicos e privados, com mais conforto e facilidades. Para outros profissionais, maiores recursos financeiros seria o suficiente. Tudo isso é indispensável para termos sexagenários, septuagenários, octogenários e até centenários em número crescente existindo, todavia, estamos deixando de atender à necessidade

principal, que é escutá-los, assim como envolvê-los no que desejam, no que sentem falta, no que acreditam e consideram como sentido existencial para esse momento de suas vidas.

Como já salientamos, aquele modelo de Adulto Maduro que conhecemos no passado está mudando. Hoje, esses cidadãos são mais ativos e participantes na sociedade; eles determinam o que querem e, também, estão sujeitos a mais estresses, acidentes e outras exposições. Porém, isso não os impede de participar e dar sugestões sobre como desejam viver. De construir um sentido existencial adequado aos tempos atuais, que oportunize felicidade.

No atendimento clínico, em atividades grupais ou palestras com essa população, o que eles têm expressado são necessidades simples e específicas, como espaços adequados para buscarem conforto, respeito e fortalecerem sua espiritualidade. Expressam a necessidade de carinho, de afeto e da atenção de seus familiares e amigos. Saber que os jovens, os netos, os filhos e conhecidos os respeitam, valorizam suas opiniões e os amam, porque existe um papel a ser cumprido por eles, é o que tem maior relevância para a sua saúde como um todo.

Muitos países adotam campanhas educacionais em todas as camadas da população, nos meios de comunicação e nas escolas, visando a valorizar o envelhecimento e preparar um lugar para aqueles que já contribuíram, através do reconhecimento, carinho e reverência. Desta forma, esperam oportunizar encontros intergeracionais para que a população Adulta Madura mostre suas necessidades

espirituais e psicológicas como importantes ao seu bem estar, e ensine aos jovens que o respeito, a dignidade e a inclusão não têm limites de idade. Isso faz bem a todos.

Por outro lado, a trajetória de uma vida e a história pessoal, quando construída de acordo com o sentido existencial que cada um se atribui e pelo qual se responsabiliza junto ao seu meio, fornece mais do que exemplos, transcendendo o alimentar espiritualmente as gerações seguintes.

Na última etapa, a busca de significados e dos sentidos da vida, de respostas espirituais são mais prementes e por isso mais constantes. Os balanços para entender como a longevidade está sendo conduzida, se o caminho percorrido foi saudável, se valeu a pena ou não, são intensificados. Para alguns, grandes frustrações apontam que a missão não foi cumprida e os sofrimentos se ampliam.

Tais balanços, geralmente fazem parte da fase, e o idoso consciente em encontrar respostas sobre suas vivências, se questiona sobre o sentido de viver tantos anos e como estes estão sendo vividos. Outros se indagam para onde se vai e o que se leva ou se deixa para aqueles que amam. Porém, quando só encontram *senões*, quando estão se sentindo reprovados e indesejáveis, como, por exemplo, ter atitudes contrárias àquilo em que acreditam, ao que não estão dispostos a fazer, aos sentimentos de infelicidade que os acompanham e à constatação da finitude, torna-se indispensável ajuda para a retomada do caminho, a fim de encontrar conforto e esperança.

Para alguns, o importante é seguidamente fazer um balanço espiritual sobre como está vivendo e este poderá indicar se a pessoa está vivendo de forma saudável ou apenas sobrevivendo, sendo, para isso, necessário somar os feitos e desfeitos e compará-los, para identificar onde reside maior pontuação.

Se o escore for mais positivo, maior, isso indica que a vida está valendo a pena ser vivida, e os sentimentos de felicidade facilitam relacionamentos adequados com os familiares e amigos. O seu existir faz a diferença no mundo. Isso já basta como um bom motivo, uma justificativa espiritual e um sentido para viver tantos anos. Porém, se o resultado for o contrário, indica que existem coisas que devem ser reconsideradas, retomando onde parou com as mudanças e a busca de novos significados.

Por justificativa espiritual se entende o constante exercício para identificar o que sente falta, analisar as responsabilidades consigo e com seu viver, rever atitudes, relacionamentos, envolvimento e comportamentos. Abrir uma nova visão de horizontes, em busca do bem-estar e do prazer. Isso ajudará a se afastar do que não faz bem e aliviará os sentimentos de finitude. É preciso investir nos afetos, na fé e nos valores existenciais. A menos que seja por um bom sentido existencial, a vida, além de passar muito rápida, não transcenderá, não deixará marcas e nem a memória do que foi vivido.

Para Ana S. Rolla e Ximena Rolla (2008), a “transcendência” decorre de sentimentos que induzem o Adulto Maduro a pensar a vida a partir de uma continuação do tempo e da necessidade de projetar seu

futuro. Assim sendo, para essas autoras a “intranscendência” decorreria de sentimentos de ameaça por não se estar conseguindo estabelecer projetos de vida, por desmotivações, falta de desejos e não acreditar que a vida vale a pena. Os sentimentos de ameaça juntam-se aos de morte, e a pessoa se percebe finita, isto é, que morrerá com a própria morte por não conseguir se perpetuar.

A “transcendência”, portanto, é um desejo natural que cada um procura satisfazer na vida, quase por intuição, no desempenho de muitos papéis, entre eles, o de transmissores intergeracionais, que transportam, na fé, o amor, a cultura, os direitos e as proibições, muitas vezes desconhecidos pelos jovens. Nesse papel de transmissores da memória, da esperança, da espiritualidade e dos costumes, existe uma especial função erógena, necessária e motivadora à continuidade da vida, que alimenta a conquista de novos sentidos existenciais, entre eles o de pertencimento ao mundo.

3 A ESPIRITUALIDADE COMO ESTÍMULO À VIDA

Por espiritualidade se entende a capacidade humana de buscar significados existenciais, através de conceitos que transcendem o tangível, que oportunizam um sentido de conexão com alguma coisa maior que elai própria e que está além da própria morte.

Desde a Antiguidade, a espiritualidade tem sido representada através das crenças, dos mitos e das religiões, e sempre foi de grande importância na benéfica evolução dos indivíduos e dos grupos huma-

nos, principalmente para encontrar respostas diante do desconhecido e oportunizar continência das ansiedades que a sobrevivência impõe, dos medos inerentes ao ser humano, como a morte e o desconhecido, quanto à própria origem e à finitude.

Passeando pela história da humanidade, os registros atestam que nossos primitivos ancestrais viviam unicamente em função da natureza de seu meio, tanto em termos climáticos e de enfrentamento de acidentes geográficos, como, e principalmente, em busca de alimentos e abrigos que, de forma instintiva, representava a sobrevivência humana e a preservação da espécie. A morte, muito presente, era temida e para ela não tinham explicações, sendo que somente a partir da capacidade de simbolização e da linguagem foi interpretada emocionalmente, porém permanecendo um mistério.

O desejo de encontrar explicações para os enigmas e mistérios dos fenômenos que envolvem a natureza humana, ao longo dos séculos, se tornou um desafio, principalmente pelo desconhecimento dos recursos científicos de que hoje dispomos e pelas religiões primitivas, desenvolvidas a partir dos mitos, e que propiciaram ao homem primitivo se ligar para encontrar respostas e soluções para a guerra e a paz.

O verbo “ligar”, segundo Zimerman (2010), lembra a palavra religião, que, etimologicamente, procede dos étimos latinos re + ligare, isto é, uma das funções mais nobres da religião, a de re-ligar os nossos antepassados atávicos, que estavam dispersos e envolvidos em lutas fratricidas.

Os fundamentos religiosos, com o passar dos anos, se desmembraram em diversas religiões, auxiliando o homem a controlar e administrar os seus impulsos instintivos. Graças ao pensamento mágico, se consagrou a crença de que havia relação de determinados líderes religiosos a um ou vários deuses, eleitos, por isso, como portadores de um poder sobre-humano, ao qual o homem passou a se submeter, acreditar e depender.

Os ganhos obtidos com a fé e a religiosidade oportunizaram o convívio em comunidade a partir da valorização das emoções humanas que, através de conceitos e crenças, cultos e código de ética, propagam a importância do bem sobre o mal, do amor sobre o ódio e das virtudes como necessidades para sobrevivência pessoal, social, com o mundo, e para própria transcendência, para além da morte.

Essa influência bastante positiva obtida através da religião, utilizada na propagação do amor e na importância de se viver em estado de felicidade, tem influenciado, em todos os tempos, os conceitos que definem a saúde.

A felicidade como um estado emocional determinou e determina a qualidade de vida dos indivíduos e das sociedades, em todas as épocas, e tem sido amplamente evocada como uma necessidade espiritual em nossa realidade atual.

A espiritualidade, espontaneamente surgida de uma necessidade em comum, tem possibilitado aos seres humanos se encontrar, se juntar, se ligar e se integrar em busca de poderes para administrar o que é impossível dominar e vencer, como os enigmas que envolvem o princípio e o final das coisas.

Mesmo sendo a finitude humana uma realidade incontestável, tem sido um tema pouco abordado porque, consciente ou inconscientemente, os indivíduos, em todas as sociedades e diferentes culturas, sempre buscaram e desejam meios para manipular e dominar o envelhecimento e a morte.

Para Freud (1916/1969), existe uma inconfundível tendência do ser humano de evitar pensamentos relacionados com a morte, como um desejo de eliminá-la da vida. No inconsciente atemporal, ele pontua, todos acreditam ser imortais; por isso, pensá-la como parte dos projetos pessoais torna-se algo estranho e distante.

Na atualidade, muitos autores procuram traçar uma conexão entre os preceitos religioso-teológicos e os psicanalíticos, sendo que o psicanalista Bion (apud Zimerman, 1995) dedicou uma grande parte de sua obra ao estudo do lado espiritual da psicanálise, e enfatizou a importância de se conhecer o plano da mística e do misticismo como o melhor caminho para chegar até uma fusão com Deus e a divindade. Para esse autor, ao comparar a religião e a mística, ele entende que a religião separa e a mística reúne. Reconhece que existem várias religiões, mas a mística é uma só. Ir da religião à mística é igual a ir do sensorial para o plano artístico, muito mais espiritual.

Como diz o ditado popular, a lógica das ciências é ver para crer, enquanto que a da fé é crer para ver.

4 A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE PARA A SAÚDE

Na atualidade, a espiritualidade passou a ser objeto de investigação das ciências humanas por sua relevância na manutenção da saúde e pelo auxílio na recuperação de pacientes doentes e dos hospitalizados. A respeito disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) entende sua importância, e considera-a indispensável para definir o conceito de saúde integral, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais.

Os estudos indicam que as capacidades psicológica e espiritual, além de interferir no funcionamento biológico, têm o poder de colaborar para um processo de envelhecimento bem sucedido, diferentemente daquele que envolve sofrimentos e doenças.

Para Chopra (2009), em seu livro *Saúde Perfeita*, a doença é uma consequência da maneira como cada um está espiritualmente vivendo a vida, mesmo sem se dar conta. Considera que o envelhecimento sofre influências do estado de espírito da pessoa, e este, por sua vez, interferirá no funcionamento físico. Entende que, para neutralizar as interferências emocionais negativas, é importante abrir a mente e o coração, simbolicamente, o que evitaria que algum cirurgião tenha que fazê-lo concretamente. Esse autor considera que a doença é uma ocorrência da maneira como cada um está vivendo a vida, mesmo sem se dar conta.

Com algumas indicações simples, ele aconselha: Quer saber como está seu corpo hoje? Então, recorde-se do que pensou e sentiu ontem. Quer saber como estará seu corpo amanhã? Observe seus pensamentos e emoções hoje! A medicina, segundo ele,

estaria na própria pessoa que, no entanto, não a estaria usando a seu favor. Refere, ainda, que somos as únicas criaturas na superfície da Terra capazes de transformar nossa biologia por meio do que pensamos e sentimos. Nossas células estão constantemente *observando* nossos pensamentos e sendo modificadas por eles. Uma pessoa deprimida, diz ele, pode arrasar seu sistema imunológico. Em contrapartida, buscar a serenidade e a felicidade são obras da espiritualidade, que pode fortificá-las intensamente, mantendo-as saudáveis. Caso contrário, as lembranças tristes, as situações negativas, os sofrimentos e a desesperança liberam os mesmos hormônios e substâncias biológicas destrutivas liberadas pelo estresse.

Chopra (2009) acredita, ainda, que as células estão permanentemente metabolizando as experiências diárias e o modo de sentir o mundo. Se este for captado como mau e ameaçador, ou se for escolhido apenas o que tem de negativo para ser olhado, toda a tristeza será projetada em diferentes partes do corpo. Ao considerar que o corpo e o espírito estão em constante diálogo, com trocas entre si, que podem alimentar ou destruir a ambos, o autor coloca como importante cada um estar consciente sobre o que sente e o que é incômodo e o que o deprime e rouba sua felicidade.

Na experiência com a clínica psicológica, percebe-se que a pessoa, quando não tem expectativas de melhora, pode arrasar seu sistema psicológico e imunológico e psicossomatizar as dores e os desamores. Em contrapartida, aquela que tem força espiritual, tem um prognóstico favorável e responde mais rápido ao tratamento.

Para Cury (2014), em seu livro *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, identificar os sintomas que possam estar perturbando o corpo, o sono e o bem-estar exige fazer uma leitura do sentido existencial que cada um busca para sua vida, como administra suas emoções e se conhece, caso contrário, tem grande chance de ficar intocável e de levar seus conflitos para o túmulo. Entende que, nesse mapeamento, com humildade, cada um pode encontrar diferentes sentimentos e respostas, mesmo aqueles que não o desejam. Mas, para isso ocorrer, é necessário acreditar que vale a pena e que o problema pode ser superado. É preciso ter fé e esperança.

Tornar-se humano, numa busca constante do sentido existencial, exige escutar os desejos e ser o autor da própria história, ter o coração e a mente orquestrando em sintonia. Porém, quando existe um abandono da motivação para o viver, qualitativamente percebe-se o declínio de funções importantes, que dificultam que o Adulto Maduro mantenha capacidades, entre elas, a autonomia e a independência. O passo seguinte é a evolução para quadros psicopatológicos mais complexos, que influenciarão na qualidade de vida física, psicológica e espiritual.

Para diferenciar das patologias orgânicas, Balbinotti & Teixeira (apud Balbinotti, 2009) apresentam a classificação de três quadros que definem as principais psicopatologias do Adulto Maduro.

1º. *Quadro*: refere-se às descompensações que são encontradas em muitos indivíduos que tiveram um aparente equilíbrio psíquico até a meia idade. Entretanto, na transição para a etapa seguinte, segun-

do Bergeret (1988), devido a situações estressantes, perda da motivação e do sentido existencial, muitas vezes decorrentes de acontecimentos reais, como a aposentadoria, menopausa, andropausa, saída dos filhos de casa, morte de pessoas próximas, o equilíbrio se rompe (des-compensa), e o psiquismo, invadido por uma angústia aguda, apresenta estados paradoxísticos e transitórios que gerarão um estado de desorganização descompensatória.

2º *Quadro*: as desafetações envolvem perturbadores desinvestimentos da realidade afetiva (des-afetos) e espiritual do indivíduo, com um empobrecimento dos vínculos afetivos e valores transcendentais, o que torna sem sentido o seu mundo e os seus relacionamentos. Essas dificuldades impedem a realização de satisfações narcísicas e podem acarretar uma desafetação parcial, ou até total, com isolamento do mundo que o cerca.

3º. *Quadro*: a desmentalização pode ser compreendida a partir do que McDougall (1983) discorre sobre a importância dos afetos. Ela entende que os afetos, por serem os principais mensageiros entre o corpo e a mente, quando sofrem a destruição de muitas representações psíquicas – ou talvez de todas elas – que acompanham a estimulação afetiva, podem resultar numa divisão radical entre psiquismo e soma (des-mentaliza). Os indivíduos, nesse caso, ficam presos ao que Freud (1923/1969) designou como “Princípio de Nirvana” (declínio de ansiedades que são necessárias para o erotismo das pulsões de vida) e, conseqüentemente, perdem as capacidades psicológicas e intelectuais, como a memória. Esses

longevos não sonham, não desejam, muito menos fantasiam ou manifestam a crença de que algo superior exista e possa auxiliá-los através da fé. Como recursos necessários ao envelhecimento, o corte das ligações psíquicas destrói as mensagens e sua significação, e gradativamente vai destruindo o psiquismo, e isto é a morte da mente.

Para Hay (1984), autora do livro *Você pode curar sua vida*, a saúde ou a doença dependem de como cada um administra seu destino. Ela afirma que, por trás de uma doença ou acidente, sempre existe um pensamento ou uma crença negativa. Para ela, todos nós criamos uma realidade em nosso mundo mental (espiritual) que se materializa em nosso corpo ou na realidade concreta. Afirma ainda que atribuir a causa dos problemas à crise econômica, à frente fria, ao trânsito, à violência, ao chefe, ao marido ou à esposa, a Deus é uma forma de enganar a si próprio. A principal causa de nossos maiores problemas e infortúnios está dentro de nós mesmos: em nossos pensamentos, em nossas crenças e em nossa ausência de espiritualidade.

Se adotarmos essa lógica – a de que é na própria subjetividade que o mundo ideal de cada um poderá existir – estaremos preservando o direito à realização dos desejos, das fantasias e dos sonhos, necessários à preservação dos afetos, da saúde e do bem estar no mundo que cada um fantasia para si. Porém, se acreditarmos que existe algo superior, a capacidade humana que transcende o tangível, ainda sem respostas, mas que pode oportunizar um sentido de conexão com alguma coisa maior que ele próprio, os sentimentos de que não se morre com a pró-

pria morte fortalecerão a crença de que é possível transcender.

Por todas essas constatações, percebe-se que os anos vividos não subtraem a necessidade de gratificação e, independentemente da idade, as pessoas não perdem a capacidade de desejar, de buscar e usufruir do prazer, de ter esperança e fé, porque estes sentimentos fazem parte do viver e estão relacionado com tudo o que pode ser abrangido pela palavra amor, e todas as formas que as pessoas utilizam para obtê-lo. O amor, através das diferentes representações, como a espiritualidade, é o motor que movimenta a vida e é responsável pela criatividade do homem em todas as épocas.

Para o idoso, ser reconhecido, valorizado, respeitado, olhado, poder expressar-se, opinar e contribuir com o que aprendeu, são formas de participar de um mundo ideal, porém muito real, porque pode ser justo, integrativo e palpável. Ao contrário, a descrença propicia a exclusão, e a ociosidade mata a capacidade de amar; e sem amor não existe saúde, nem espiritualidade, nem sonhos e muito menos uma vida longa.

Como afirmou Nietzsche, “se houver amor em sua vida, isso pode compensar muitas coisas que lhe fazem falta. Caso contrário, não importa o que tiver, nunca será o suficiente”.

5 A MORTE: SIGNIFICADOS E ASSINALAMENTOS

A busca de significados para a morte como decorrência da finitude humana remete à compreensão do sentido da vida e dos assinalamentos (marcas

indelévels que cada um deixa) que não morrem com o indivíduo, pois estas transcendem.

Presente desde a concepção, a morte se constitui em um dos principais paradoxos emocionais e existenciais, uma vez que, a partir do nascimento, o *relógio biológico* (herança biológica) é acionado em direção à contagem regressiva, parando somente quando cumprir sua tarefa. Encontrar diferentes sentidos para o viver, utilizar de forma adequada os potenciais herdados, em busca do bem-estar e dos afetos prazerosos, são alguns dos indicadores que auxiliam o referido *relógio* a chegar ao final, isto é, a não antecipar a morte.

Ao se pronunciar sobre o envelhecimento, por ocasião do Ano Internacional dos Idosos, em 1999, a Organização Mundial da Saúde (OMS) revelou que a maioria das pessoas está alcançando a última etapa da vida, mantendo boa forma e capacidade de cuidar de si. Foi salientado que apenas uma minoria, com idade avançada, estaria incapacitada a ponto de requerer assistência nas atividades do cotidiano. Pode-se presumir que estas pessoas estariam abandonando a vida muito antes de morrer, estariam apenas sobrevivendo.

A respeito disso, a OMS entende que o envelhecimento humano deve ocorrer com o mínimo de incapacitações e limitações, salientando que o atendimento de necessidades, a partir de planos de atenção continuada, são alguns dos principais fundamentos que facilitam a realização de projetos pessoais, e as políticas públicas devem ser direcionadas para os cuidados e a preservação da saúde em detrimento da morte prematura.

As estatísticas realizadas por essa Organização têm confirmado um avanço nessa direção. A cada ano, os achados indicam que, nos países desenvolvidos, a incapacitação grave, entre os idosos, está declinando a uma taxa de 1,5% ao ano. Como exemplo, são citados os Estados Unidos, cujas previsões até 2050 apontam que o número de idosos deficientes será reduzido pela metade.

Encontrar a receita certa para alcançar uma longevidade que não seja sinônimo de déficit e doenças significa conscientização, sabedoria, maturidade e espiritualidade na utilização dos potenciais herdados e administração do viver, principalmente em relação ao paradoxo: “para morrer, basta estar vivo”.

Usufruir de toda a potencialidade que o *relógio biológico* traz, sem interrupções prematuras, exige não temer a morte, mas sim, temer uma vida mal vivida ou não vivida – apenas sobrevivida.

Segundo Moody (2002), o aumento da longevidade apresenta algumas questões que exigem reflexões sobre as diferentes possibilidades que os indivíduos irão enfrentar por conta de envelhecimentos prolongados e do desejo de dominar os limites da finitude. Através de assinalamentos e significados possíveis, o autor sugere um exame de questões que estão surgindo, a partir do que ele denomina de quatro “cenários para uma sociedade que envelhece”. Como uma tentativa de questionar a validade dos empenhos e das possibilidades cabíveis nos planejamentos futuros, assim como nas decisões prévias adotadas por conta dos procedimentos científicos, sugere que

se considerem medidas de acordo com a crença, a ética e a espiritualidade de cada cultura. Para tanto apresenta os seguintes cenários:

O primeiro cenário é descrito como a *prolongação da morbidez*. O autor refere que a sociedade, em um dado momento, terá que enfrentar decisões sobre o prolongamento da morbidez de seus idosos, principalmente nos estados terminais, quando estes estão com a vida prolongada por instrumentos. Nesse sentido, questiona se essa prática realmente aponta benefícios, seja para o indivíduo, seja para a sociedade. Utiliza um argumento de Carl Jung (apud Moody, 2002, s/p): “um ser humano certamente não alcançaria 70, 80 anos se esta longevidade não tivesse um significado para a espécie. O entardecer da vida humana deve ter também um significado próprio e não pode ser meramente um penoso apêndice da manhã da vida”.

No segundo cenário, Moody (2002) prevê a possibilidade de um *envelhecimento exitoso*, com qualidade de vida e redução da morbidez. Utiliza a ideia do poema de Oliver Wendell Holmes a respeito do “maravilhoso carro de um cavalo”, que foi construído de tal maneira que cada parte do mesmo “envelheceria” igualmente, não se desgastando, até que chegasse o dia em que todo o veículo se desmanchasse de uma só vez. Como uma imagem perfeita, otimista e espiritual sobre o envelhecimento, Moody enfatiza que os sinais e sintomas que aparecessem antes da idade máxima (que segundo as previsões são 120 anos) deveriam ser eliminados. Considera que o objetivo da medicina e das políticas públicas deveria ser o de lentificar o ritmo do envelhecimento o máximo possível,

evitando as doenças e o sofrimento. Porém, que no final, o corpo simplesmente *apagaria* de uma só vez, como o *maravilhoso carro de um cavalo*.

No terceiro cenário, Moody (2002) reflete sobre a *prolongevidade*, isto é, a extensão da vida resultante dos avanços da engenharia genética. Tal aspiração de estender indefinidamente a vida tem uma longa história nos mitos e nas ideologias que, na atualidade, se confundem com as ciências, quando, muitas vezes, prometem, através de processos científicos, a solução para a prolongação da vida, eternamente. Nesse cenário critica as estratégias da modernização e as ideias de progresso que buscam apenas desafiar os limites “naturais”, previstos no segundo cenário: “se 120 anos está bem, por que não ser melhor 150?”. O autor acredita que os recursos seriam melhor aplicados se fossem dirigidos para a qualidade, e não para a quantidade, para a saúde, e não para a vaidade, o que evitaria a dependência do controle tecnológico.

O quarto cenário proposto supõe que o significado da velhice estaria na aceitação da *finitude da vida* como uma condição espiritual, voluntária, pessoal e coletiva, que recusa os excessos da biomedicalização atual. Procura recapturar algumas das virtudes da ideia tradicional das “etapas da vida”. Este cenário evoca um ideal de compromisso vital e a preocupação dos idosos pelo bem-estar das gerações futuras. Salienta que, como um movimento ecologista que busca uma linha ética para o meio ambiente, a longevidade igualmente pode restringir-se razoavelmente por razões de solidariedade ou justiça intergeracional. O bem comum e as necessidades das gerações futuras

devem considerar os valores que sustentam a limitação da longevidade em qualquer geração. As políticas de destino e cuidados da saúde na velhice deveriam incluir tais valores, favorecendo programas sociais preventivos, tais como cuidados de saúde hospitalar ou domiciliar. Mostram-se contrários às intervenções de alta tecnologia médica que exigem recursos e benefícios de custos elevados para o uso de drogas experimentais, que ele denomina de “protocolo-compaixão”, cujos benefícios limitados favorecem casos isolados.

Seja qual for o cenário escolhido, refletir sobre os significados e assinalamentos que a morte desperta envolve incluí-la nos projetos de vida, com a profundidade e conscientização necessárias, a fim de que os recursos biológicos, psicológicos, sociais, culturais, espirituais e tecnológicos possam ser desenvolvidos e direcionados em benefício da vida do idoso e para aquela que ainda está por ser vivida. Isso evitará procedimentos com altos custos e riscos, em todos os sentidos, na expectativa de ludibriar o envelhecimento e a morte.

CONCLUSÃO

A longevidade humana e o aumento de pessoas com mais idade, que integram a fase denominada de Adulto Maduro (para diferenciá-la do Adulto Jovem), é uma realidade que veio para ficar e representa um grande desafio para as sociedades, os governantes e o próprio indivíduo na busca de um convívio adequado. Isso exige, entre outras coisas, que esses cida-

dãos possam viver com dignidade, qualidade de vida e felicidade, com necessidades imprescindíveis para a saúde integral atendidas. Para tanto, é importante olhá-los a partir de uma visão integradora que contemple os aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais, a fim de que estes usufruam ao máximo possível de uma vida saudável, com sentido próprio.

Na atualidade, a espiritualidade passou a ser objeto de estudo das ciências humanas, e a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera-a indispensável para definir o conceito de saúde integral, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais. É considerada uma poderosa força que possibilita a prevenção e a recuperação da saúde integral, a partir da busca constante de significados existenciais, fundamentados em conceitos que transcendem o tangível. A espiritualidade oportuniza a conexão com alguma coisa maior que a própria pessoa, e que conforta e auxilia no enfrentamento dos limites que a finitude impõe.

Na história da humanidade, a espiritualidade tem sido representada através das crenças, dos mitos e das religiões e sempre foi de grande importância na benéfica evolução dos indivíduos e dos grupos humanos, principalmente para encontrar respostas e o comedimento necessário para abrandar as ansiedades e os medos que acompanham o homem.

Os estudos atuais indicam também que a capacidade espiritual de uma pessoa, além de interagir no funcionamento biológico, tem o poder de neutralizar o processo do envelhecimento ou, na sua ausência,

de intensificar os desconfortos com mais sofrimentos e doenças. Por isso, torna-se importante que os profissionais atentem para o fato de que o olhar empático oportuniza uma compreensão integradora do idoso e evita despsicologizá-lo. Ao avaliarem apenas o corpo biológico como a condição principal para o diagnóstico e tratamento, perderão a oportunidade de auxiliar a pessoa idosa nas diversas dimensões psicológica e espiritual, o que possibilita estabelecer a diferença entre viver o envelhecimento ou apenas sobreviver a ele.

A experiência com a clínica psicológica ensina que a pessoa não espiritualizada pode arrasar seu sistema psicológico e imunológico, psicossomatizando as dores e os desamores. Em contrapartida, aquela que tem força espiritual tem um prognóstico favorável e responde mais rápido ao tratamento.

A espiritualidade faz parte do comportamento do indivíduo, durante todo o ciclo existencial, uma vez que envolve, entre outras atividades, o perceber, o pensar, o conceber e o sentir, a fé e o acreditar.

O envelhecimento, quando em harmonia com a espiritualidade, possibilita viver a vida como uma sinfonia, com sensibilidade e melodia, com momentos intensos, emocionantes e transformadores, para a busca constante da arte de viver, para um viver com arte.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, H.; Teixeira, A. *Uma reflexão sobre a sexualidade dos adultos maduros a partir de novos paradigmas*. Trabalho apresentado no evento “Psicoanálisis y Psicoterapia de La Tercera Edad”, da Asociación Psicoanalítica Argentina – APA. Buenos Aires, 1999.

BALBINOTTI, Helena B. F. *Espelho, espelho meu... o que vejo sou eu?* São Borja, RS: Conceito, 2009. p. 142-143.

BERGERET, J. *A personalidade normal e a patológica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

CHOPRA, Deepak. *Saúde perfeita*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2009. p. 75-140.

CURY, Augusto. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século?* São Paulo: Saraiva, 2014. p. 25-51.

FREUD, Sigmund. (1916). Sobre a transitoriedade. In: _____. *Obras completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1969. p. 345-348.

_____ (1923). *O ego e o id*. In: _____. *Obras completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1969. p. 32-41.

HAY, L. L. *Você pode curar sua vida*. São Paulo: Best Seller, Ed. 1984.

IBGE. Dados publicados no jornal O Sul, de 30.11.2013, p. 8.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2012. Censo Demográfico. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2012. Acesso em: 23 set. 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2010. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2010. Acesso em: 22 jun. 2014.

MOODY, H. S. *Envejecimiento, significado y asignación de recursos*. Aula ministrada no Curso de Pós-graduação do Curso de Psicogerontologia da Facultad Latinoamericana de Ciências Sociales (Flacso), Buenos Aires, Jun. 2002.

ROLLA, A. M. S.; ROLLA, X. *Novas técnicas grupais*. Trabalho apresentado na V Jornada do Departamento de Adultos Mayores – Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), Buenos Aires, Jun. 2008.

ZIMERMAN, David. E. *Bion da teoria a prática*, Porto Alegre: Artmed, 2^a. Ed. 1995, p.121-132

_____. *Os quatro vínculos: amor, ódio, conhecimento, reconhecimento na psicanálise e em nossas vidas*. Porto Alegre: Artmed, 2010, p.43-46