

EMOÇÕES E ESPIRITUALIDADE NO ENTARDECER DOS ANOS

Autor: Karla Muniz Barreto Oton. Co-autor: Joselma Bianca Silva de Souza Mendonça
Orientador: Fabrício Possebon

Universidade Federal da Paraíba - UFPB /PPGCR - ppgcr@ce.ufpb.br

RESUMO

A contribuição da espiritualidade e o papel das emoções vêm sendo cada vez mais vinculados no processo de transição e enfrentamento à aceitação do envelhecimento saudável. É a conexão entre as emoções e a espiritualidade que atua contribuindo de maneira significativa e encorajadora no processo das doenças inerentes da idade adulta para o envelhecimento e que segue caracterizada muitas vezes pela falta de um sentido para viver, angústias, ao se deparar com as mudanças nas áreas: física, emocional, e social. O objetivo desse artigo consiste em identificar a relevância das emoções e da espiritualidade como um fator propulsor no processo do entardecer dos anos, o envelhecimento. Victor Frankl (1990) afirma que a característica essencial para a descoberta do sentido de vida é a autotranscendência, que se dá quando o ser humano vai além de si, despreocupa de si e doa-se. Desse modo, a espiritualidade vem propondo compreender o sentido, que aproxima o homem do transcendente, de si mesmo, proporcionando um significado à vida, inspirando o enfrentamento à morte e ao vazio existencial, interagindo com a emoção que atua como ponto gerador da mudança social e pessoal segundo a educadora Elisa Possebon (2017). Como resultado estaremos analisando vários aspectos no âmbito físico, social, emocional, e na espiritualidade. Concluímos que as emoções e a espiritualidade exercem um papel fundamental no enfrentamento da transição para o envelhecimento, dando uma ressignificação à vida em seu entardecer.

Palavra-chave: Metamorfose, Emoções, Espiritualidade, Entardecer dos anos.

INTRODUÇÃO

Segundo o médico grego Hipócrates (460-370 a.C) a velhice iniciava aos 56 anos. É ele o primeiro a comparar as etapas da vida humana às quatro estações da natureza, sendo a velhice o inverno. Do latim: hibernu, tempus hibernus, tempo hibernal, associado ao ciclo biológico de alguns animais ao entrar em hibernação e se recolherem durante o período de frio intenso. O inverno é a estação que sucede o outono onde os dias são mais curtos e por isso escurecem mais cedo.

Se a velhice é o inverno para Hipócrates, a travessia que faz a ponte entre uma estação e outra é o outono; essa estação é a mais apropriada à colheita, onde se recebe a recompensa, os frutos que foram semeados e regados até então; nela, as árvores costumam trocar suas folhas, e os dias entardecem mais cedo, se tornando cada vez menores.

São as fases, as estações que a vida transita em torno do processo que permeia o enfrentamento à velhice, concluindo o ciclo da vida, mas quando se pensa em finitude se

adquirir uma melhor percepção sobre o valor do ser, em detrimento do fazer, enfrentando uma sociedade capitalista onde a produção é o que atribui valor à existência.

Segundo Frankl (1990) é o valor criativo, o valor vivencial e o valor atitudinal que pode trazer sentido transformando a tragédia pessoal em crescimento, dando continuidade à vida, pois enquanto há vida a que se desfrute de um sentido, um significado.

Paula Carvalho (1999) ressalva que um dever do adulto-idoso é viver com plenitude, desenvolvendo uma abertura e receptividade para aquelas fases por que ainda não passamos, como a morte inclusive.

A morte não é inerente apenas às pessoas idosas, embora seja na velhice que ela se aproxima lentamente, através das doenças físicas, emocionais ou psicossomáticas. O medo, solidão, e as inseguranças, a não aceitação das mudanças, dos limites, etc., perpassam na dimensão emocional e na nossa psique descortinando as transformações peculiares dessa fase, interiormente e exteriormente no corpo e nas emoções que sem maquilagens (maquiar a idade) vai anunciando essa nova fase, rejeitada por alguns e aceita por outros que exercendo sua espiritualidade transcendem minimizando o sofrimento da temporalidade.

Em Agostinho (Confissões, XI, 4; XII, 8.) a primeira coisa que caracteriza o âmbito do tempo, é que as coisas criadas se transformam e estão sujeitas a mudança. A corruptibilidade, o desgaste e o envelhecimento evidenciam a fugacidade, a transitoriedade do mundo criado, afirmou ele que o tempo não corre em vão,

O tempo nos revela não corre em vão (Confissões IV, 8). As coisas belas nascem e morrem, e nascendo começam a existir, e crescem para alcançar a perfeição, e uma vez perfeitas, começam a envelhecer, e morrem (Confissões IV, 10. Cf. XI, 4).

O tempo advém com suas mudanças anunciando uma nova estação, um novo e intrigante olhar a si mesmo, para o sentido da vida, até que chega o inverno, e com ele suas peculiaridades, seus cuidados, seus frios e temporais, que sob o guarda-chuva das emoções e da espiritualidade fazem a travessia segura e serena da idade adulta para o entardecer dos anos.

I-EMOÇÕES

As emoções fazem parte de toda vida do ser humano, desde a gestação ao último dia de vida. Emoções que vão se modificando com o passar das experiências, vivências, e que na idade adulta vão seguindo por outros parâmetros, de acordo com as necessidades que cada um apresenta.

Considerando o bem-estar integral do homem, o adulto-idoso necessita do cuidado emocional, do respeito, da segurança, da empatia, o produzir algo, ter oportunidades de expressão e de exercer sua cidadania, isso faz dele um ser social, digno e saudável.

Uma das principais tarefas evolutiva da velhice é a integração social e a autonomia pessoal; "a segurança propiciada por um ambiente acolhedor, assim como a autonomia permitida por um ambiente estimulador são ambas, necessárias ao bem-estar do idoso" (TEIXEIRA, 2002, p.105). A perda lenta da autonomia predispõe a depressão, que advém dessa percepção da incapacidade de se auto conduzir, reagir, e expressar sentimentos.

Segundo o psicanalista Erikson (1998), a nossa jornada e travessia pela vida é composta por oito idades ou ciclos, e cada um deles é apresenta um conflito específico, e são estes que predispõe a pessoa a aceitação e amadurecimento, dependendo do contexto e do ambiente em que cada um vive.

No sétimo ciclo, inicia-se o tempo da Generatividade x Absorção em si mesmo, ou seja o desejo na idade madura de ser produtivo, de orientar as novas gerações. Quando isso não ocorre, começa um processo de estagnação pessoal ligada ao sentimento de não transcender, não ter qualquer interferência sobre o futuro, gerando um sentimento de impotência.

No oitavo e último ciclo, a Integridade x Desespero, é a última idade da vida, e pode ser uma etapa serena ou cheia de ansiedade, afirma Erikson (1998),

Tudo depende de como foram vividas as idades anteriores. Uma pessoa idosa deve ser capaz de fazer uma avaliação sensata da sua época e da sua vida, onde prevaleça o reconhecimento da realidade e compreensão do mundo em que vive. Somente as pessoas que enfrentaram as vitórias e as derrotas, que criaram e colocaram em prática novas ideias, amadureceram gradualmente e alcançaram a plenitude (ERIKSON, 1998).

São as emoções que interferem numa vida saudável de pessoas que estão nessa fase, uma vez que estão mais vulneráveis e sensíveis. Ressentimentos, solidão, os medos podem acarretar várias reações orgânicas e emocionais; e a falta de espiritualidade e o não se sentir amado, pode contribuir para a ausência de um sentido para viver plenamente na velhice.

Para Beauvoir (1990, p. 35) é uma surpresa, um assombro, perceber-se velho, o espelho mostra as marcas que o tempo foi insuflando e impregnando em cada um.

O espelho mostra o que os outros percebem, mas a pessoa reluta em aceitar a mudança em si própria. Dessa forma, velho é sempre o outro... O susto que o idoso leva ao se perceber velho relaciona-se ao descompasso entre o que o espelho lhe mostra, ou seja, um corpo envelhecido, com rugas e cabelos brancos, e a vivência interna íntima, subjetiva, que tem a ver com sua história pessoal, que nem sempre está de acordo com o que os olhos veem (Beauvoir, 1990, p. 35).

A espiritualidade transcende dando um sentido à vida, que propõe serenidade diante de tais mudanças, que desfiguram a face, mas mantém a mente dinâmica, ousada e capaz, contradizendo o corpo, o olhar do outro, de uma cultura que enaltece a juventude e sua beleza.

II- ESPIRITUALIDADE

De acordo com Sullivan (1993, p.125-134) “a espiritualidade é uma característica única e individual que pode ou não incluir a crença em um deus”, sendo aquela responsável pela ligação do eu com o universo e com os outros, a qual também está além do ato religioso e da espiritualidade.

É com orgulho e alegria que ela pode pensar em toda a riqueza contida nessas anotações, em toda a vida que ela já viveu em plenitude. Que lhe importa notar que está ficando velha? Terá ela alguma razão para ficar invejando os jovens que vê, ou decair na nostalgia por ter perdido a juventude? (FRANKL, 2008).

Para encontrar o sentido da vida nas questões existências o psicólogo Victor Frankl (1905-1997), propôs quatro fatores essenciais: A Valorização do que é importante para a pessoa, ou seja, aquilo que trouxe um significado à vida, mesmo que pequenos fatos, pois são as experiências de vida que influenciam na forma que cada um tem de lidar com as situações.

O segundo são as Escolhas que o indivíduo faz sendo responsável por cada uma delas no decorrer da vida, mesmo as mais difíceis, pois é diante do sofrimento que se tem um crescimento pessoal, extraindo ensinamentos para enfrentar novos desafios.

O terceiro fator é a Responsabilidade por tudo o que a pessoa faz, pelas escolhas e decisões. O quarto e último fator é quanto ao Significado imediato de dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas (Frankl, 2005).

Segundo o autor, a falta de sentido para a vida poderia desencadear sintomas como ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico, afetando e acelerando o processo de morte que cada um enfrenta. Portanto, uma morte sem esperança ou expectativas, uma travessia cheia de infortúnios que poderiam ser evitados ou pelo menos amenizados.

Sobre a morte e o morrer, Elisabeth Kübler-Ross (2005), elencou cinco estágios de enfrentamento que uma pessoa pode passar diante da notícia de uma doença terminal. O 1º estágio é a *Negação e Isolamento*:

Ao paciente tomar conhecimento de seu estado de saúde, dependendo da tamanha gravidade, a pessoa ativa um mecanismo de defesa chamado negação. Que seria a não aceitação e a rejeição pela enfermidade em que se encontra. Essa negação é comum e natural acontecer, principalmente em pacientes que são informados de sua enfermidade de forma abrupta e/ou forma prematura, sem que o paciente esteja devidamente preparado para o recebimento de tal notícia; isto, devido causar uma desestruturação e um abalo emocional sobre a pessoa (Kübler-Ross, 2005).

A negação é um dos mecanismos de defesa descritos por Freud (1900), que é caracterizado pela tentativa de não aceitar na consciência algum fato que acarrete transtorno ou perturbação ao ego.

Uma defesa temporária, não permanecendo por muito tempo, sendo substituída por uma aceitação parcial, levando-o ao estado de isolamento; sendo que na medida em que o paciente vai aceitando sua realidade, ocorre reações.

O segundo estágio é a *Raiva*. Quando chega o período do entardecer da vida, onde as doenças são oportunistas, e inerente à idade, vai acarretando mudanças na rotina. Isso com certeza traz dor e sofrimento, levando-o ao sentimento de raiva diante da situação que enfrenta. O terceiro estágio seria a *Barganha*, onde se utiliza a forma de barganha como uma maneira de prolongar a vida.

O sujeito propõe uma “troca” ou tenta fazer “negócios” como uma forma de garantir um tempo a mais aqui; geralmente essa barganha ocorre principalmente com Deus, e também com algumas pessoas ao redor, incluindo os médicos. O paciente percebe que não pode fazer nada a respeito e acaba entrando no próximo estágio, a depressão (Kübler-Ross (2005).

A Depressão ocorre quando não se pode mais negar a doença, e com isso ele se submete a vivenciar aquilo que a hospitalização exige, como cirurgias, dietas, mudanças de hábitos, etc. onde conseqüentemente dá início a um sentimento de enorme perda.

No quinto e último estágio é onde a pessoa começa a aceitar o seu destino: a morte. É o momento onde literalmente desiste de resistir a entrega final (e/ou a doença terminal), começando a ter o desejo de “repousar em paz”, afirma Kübler-Ross (2005), a duração de cada estágio varia de pessoa para pessoa, sendo que um dará seguimento ao outro.

Em todos esses estágios a espiritualidade é um fator que evidencia o otimismo diante das circunstâncias adversas, contribuindo na aceitação e no enfrentamento à morte. Se a vida se nos apresenta pura e simplesmente plena de sentido, então resultará mais tarde que também o sofrimento será integrado no sentido, fará parte do sentido da vida.

E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido, que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl, 1990, p. 95).

III- ENTARDECER DOS ANOS

Chronos e Kairos¹ são dois vocábulos da língua grega atual que descrevem diferenças referentes ao tempo: A primeira refere-se ao tempo numérico, ao tempo cronológico. A segunda, é o momento certo ou oportuno, refere-se a um conceito metafísico ou divino de tempo.

O tempo é uma condição determinante na construção da subjetividade humana, no processo histórico de cada um que dimensiona essa percepção de finitude, limitação, desde o seu nascimento, e vai se tornando cada vez mais consciente com o passar dos anos e a proximidade da morte.

Santo Agostinho havia rejeitado a antiga tese grega (reencaminhada por Aristóteles) de que o tempo correspondia a um movimento dos astros, e introduz a noção de que o tempo é interior, passando-se na alma. Segundo ele o tempo é interior, e abrange uma tripla presença.

O tempo é interior, o que o permite impactar esta alma humana com uma tripla presença: do Passado, através da *Memória*; do Presente, através da *Visão*; e do Futuro, através da *Espera* (ou da “expectativa”). Esta experiência do tempo corresponde a uma profunda vivência humana, mas ao mesmo tempo trata-se de uma experiência não comunicável, porque impregnada de subjetividade (AGOSTINHO, Livro XI).

Desse modo, a concepção psicológica do tempo de Santo Agostinho oculta o tempo do mundo, e a concepção cosmológica do tempo de Aristóteles, considerado como movimento dos corpos, oculta o tempo da alma. O tempo da alma, e o tempo da natureza, por assim dizer, contrastam-se a partir destes dois ícones filosóficos.

A História seria simultaneamente lógica e temporal, de modo que surge com ela a possibilidade de integrar dialeticamente aspectos que antes pareceram inconciliáveis: o tempo estrutural ou lógico da análise historiográfica, e o tempo vivido apoiado na narrativa.

Para a Psicologia, a relação de cada indivíduo com cada uma das instâncias de temporalidade, o Passado, o Presente, o Futuro, vai passando por mudanças, e é um processo de amadurecimento na medida em que ele passa da infância à adolescência, desta à maturidade, até sua proximidade com a finitude.

Desse modo, as crises são fases e processos que podem nos levar à evolução e à mudança. É através das circunstâncias favoráveis e adversas que podemos transcender, e aceitar as transmutações advindas com o tempo, consciente da nossa história vivenciada e

¹ Em teologia, kairos é um conceito qualitativo, em oposto ao conceito quantitativo anterior.

narrada, e que doravante seja uma leitura encantadora em qualquer estação do ano, principalmente no inverno.

CONCLUSÃO

O sentido da vida constitui um questionamento filosófico acerca do propósito e significado da existência humana, que vem se moldando com o passar do tempo. Tendo um significado diferente para cada religião, do individual ao coletivo, sem importar a faixa etária, esse é o questionamento que abrandará as adversidades enfrentadas pelo homem diante da travessia da sua idade adulta à velhice e desta para a morte.

Independentemente da fase, para a logoterapia de Frankl (1990) o ser humano precisa encontrar um sentido para viver, para permanecer ativo em busca de si mesmo e do outro. Nesse contexto enfrentará com mais saúde e disposição a travessia da idade adulta para o entardecer dos anos, que traz desgastes em todas as áreas devido as suas mudanças que ocasiona fragilidade emocional.

A importância das emoções na fase adulta para o envelhecimento é essencial para se enfrentar tais modificações, na aparência, nas novas doenças e limitações do corpo, as perdas familiares e de amigos, a solidão, etc. Essas ocorrências trará uma reflexão acerca de quem nos tornamos na construção da vida, e sua aceitação fará toda a diferença de como daremos continuidade aos poucos e preciosos dias que vão restando.

O encontro da essência do si mesmo e do outro com seu criador é a força propulsora que historiciza a narrativa do homem a ir além da transitoriedade no tempo. O tempo é ilimitado, mas, no entanto, limita o homem em sua existência sobre a terra, e logo se vai empurrando o homem solitário ao seu maior enfretamento da certeza do morrer, do deixar de existir.

Portanto, é sobre a humanidade que vem o desafio da travessia do envelhecer e o tempo que a tudo devasta e dilui como um sopro. O envelhecimento é o fato em si, que todo ser humano inevitavelmente irá atravessar se não houver uma interrupção à vida.

Que tenhamos na nossa história um sentido para viver da melhor forma no tempo que se chama hoje. Quando o inverno chegar, estará sobre o aquecimento do verão, as flores da primavera e a serenidade do outono, ele será bem-vindo!

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO. Livro XI: **O homem e o tempo. In: Confissões.** In: Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

_____. Livro IV: O que serei? **In: Confissões.** In: Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1973, p. 233 – 257.

BEAUVOIR, Simone de. (1990). **A velhice** (Martins, M. H. S., Trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

CARVALHO, PAULA J.C. **Mitocrítica e arte:** trajetos a uma poética do imaginário. Londrina: Editora UEL, 1999. 247 p.

ERIKSON, E. H. e Erikson, J.(1998): **O ciclo da vida completo.** Porto Alegre: Artes Médicas.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido.** Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

_____, Viktor Emil. **A questão do sentido em psicoterapia.** Campinas: Papirus, 1990.

_____, Viktor Emil. **Psicoterapia e sentido de vida: Fundamentos da Logoterapia e análise existencial** (3. ed.). São Paulo, SP: Quadrante (1999).

FREUD, S. (1974). **Luto e melancolia.** In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (J. Salomão, trad. Vol. 14). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1917).

<https://www.researchgate.net/publication/26442496> O movimento das emoções na vida dos idosos um estudo com um grupo da terceira idade [acesso Set 07 2018].

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer.** [S.n.] Martins Fontes. São Paulo, 2005.

POSSEBON, Elisa Pereira Gonsalves. **O universo das emoções:** uma introdução. João Pessoa: Libellus, 2017.

TEIXEIRA, MB. **Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde.** 2002. 105 p. Dissertação (Mestrado). Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública. Rio de Janeiro (RJ)