

A ARTE DE ENVELHECER COM ALEGRIA

*A presente edição **não** segue a grafia do novo acordo ortográfico.*

TÍTULO ORIGINAL: *L'art de vieillir dans la joie!*

TÍTULO: *A Arte de Envelhecer com Alegria*

AUTOR: Ezzedine El Mestiri

© Groupe Eyrolles, Paris, França, 2016

© Autor e Guerra e Paz, Editores, S.A., 2017

Reservados todos os direitos

TRADUÇÃO DO FRANCÊS: Helder Guégués

REVISÃO: Inês Figueiras

DESIGN DE CAPA: Ilídio J.B. Vasco

PAGINAÇÃO: Gráfica 99

FOTOGRAFIA DA CAPA: Shutterstock

ISBN: 978-989-702-285-2

DEPÓSITO LEGAL: 425906/17

1.^a EDIÇÃO: Junho de 2017



GUERRA & PAZ

GUERRA E PAZ, EDITORES, S. A.

R. Conde de Redondo, 8–5.º Esq.

1150-105 Lisboa

Tel.: 213 144 488

Fax: 213 144 489

E-mail: guerraepaz@guerraepaz.net

www.guerraepaz.net



VASP

DISTRIBUIÇÃO

VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.

Venda Seca – Agualva / Cacém

TEL.: 214 337 000 | www.vasp.pt

A ARTE DE *envelhecer* COM *alegria*

Ezzedine El Mestiri

Tradução do francês
Helder Guégués



À Annette

Às gerações futuras

Às minhas filhas, Myriam e Malika

Aos meus netos, Tristan e Nolwenn

Agradecimentos

Agradeço à minha mãe, cuja filosofia de vida me inspira cada dia.
Agradeço às pessoas idosas que encontrei e que me deram vontade de me juntar a elas.

Agradeço a Anne Ghesquière e a Gwenaëlle Painvin, que defenderam e apoiaram este projecto e me guiaram e acompanharam na sua realização.



Índice

PREFÁCIO	15
INTRODUÇÃO	19
CAPÍTULO 1. ENVELHECER NÃO É UMA DOENÇA!	23
A invenção da velhice	25
Um planeta de cabelos brancos	26
França: a esperança de vida recua	27
Um envelhecimento malvisto!	28
Viver um século!	31
Envelhecer é avançar na vida	33
A idade de ouro dos seniores	40
CAPÍTULO 2. UM SUPLEMENTO DE VIDA PARA ALARGAR A NOSSA CASA.	43
E se desenhasse a sua nova casa da felicidade?	49
Continuar a subir a escadaria da vida	50
Uma vela irradia a sua luz até ao fim	53
Os anos em que se sabe colher	55
Viver poeticamente a sua reforma	57
Libertar-se dos maus hábitos do passado...	62
O que não envelhece em nós	63
A vida vive quando resta menos tempo!	67

CAPÍTULO 3. LIBERTAR-SE DO INÚTIL

PARA VIVER MAIS LIGEIRO	73
Simplificar a sua relação com o mundo	75
Envelhecer é uma aventura	76
Reconciliar-se com o passado	78
Do positivo na cabeça... a vida do bom lado	80
Nunca se lamentar, porque a vida está bem feita	83
Descobrir o tesouro das suas recordações.	83
Colorir o grande livro de imagens da sua vida	85
Alivie a vida, o material submerge-o!	88

CAPÍTULO 4. DESPACHE-SE A APROXIMAR-SE

DOS SEUS SONHOS!	93
O que desejo para o meu futuro?	95
Seja o que é onde está	96
O tempo para fazer aquilo de que se gosta	98
As cinco estações dos anciões da minha aldeia	99
As cores do pôr-do-sol	102
A música do vento nas árvores e o barulho do mar	103
A atitude vegetal... E cultivar os seus alimentos	105

CAPÍTULO 5. O BEM-ESTAR NÃO DIMINUI

COM OS ANOS!	109
Aceder a novas alegrias	111
Ser feliz na lentidão	112
Viver com gratificações simples.	113
Preservar a capacidade de maravilhamento dos nossos jovens anos	115
A espiritualidade, o caminho da felicidade.	120
Ainda o amor! E ele não tem idade!	122

CAPÍTULO 6. TRANSMITIR O BOM E O BELO ENTRE GERAÇÕES.	125
O sentido dos outros... Devotar-se ao seu próximo e abrir-se ao mundo	127
Uma bela vida é construída com belas relações	129
Como evitar o conflito de gerações	129
Acarinhar os próximos mantém-nos de boa saúde	131
Transformar o espaço da sua experiência em esperança	131
Difundir as boas maneiras	136
 CAPÍTULO 7. INICIATIVAS SOLIDÁRIAS E FELIZES	 139
Dar aos anciões o desejo de criar	141
Ajudar os jovens desfavorecidos a encontrar fé na vida	143
Um edifício único para a escola e o lar de idosos	145
 CAPÍTULO 8. EIS PORQUE O NOSSO MUNDO PRECISA DOS SEUS ANCIÕES!	 149
Os velhos têm coisas para dizerem ao mundo	151
Os sábios mais velhos através das culturas	152
O segredo dos centenários de boa saúde	155
Belas imagens de pessoas velhas	157
A verdadeira vida consiste também em morrer...	157
 PARA CONCLUIR. APRECIAR EM CADA IDADE O CAMINHO DA VIDA E SABOREAR O MOMENTO PRESENTE	 165
 BIBLIOGRAFIA	 169

Prefácio

Num colóquio de medicina antienvhecimento, o responsável de um importante grupo farmacêutico disse-me que estava muito orgulhoso dos «imensos progressos da ciência, que, a prazo, vai derrotar esta terrível doença que é a velhice». Eu respondi imediatamente que não partilhava o seu entusiasmo nem o seu orgulho. Pois, se é verdade que as inovações tornadas possíveis pela investigação científica fazem viver um maior número de pessoas mais tempo, estes «progressos» consistem na maior parte das vezes em reparar o que está danificado e, muito mais raramente, a preservar o que se mantém de boa saúde. Procurar soluções para lutar contra as doenças, produzir medicamentos e tecnologias para paliar as faltas e corrigir os defeitos, incitar a consumir estas inovações para poder financiar a investigação de novas soluções e a produção de ainda mais (sempre mais) medicamentos e tecnologias. A economia das nossas sociedades industrializadas repousa numa lógica sem limites. Regozijamo-nos por poder beneficiar de um formidável «sistema de saúde». Devia antes qualificar-se este de «sistema de doenças»: um sistema que está de boa saúde, tantas doenças que há para tratar. Não é, pois, de estranhar ouvir um responsável da indústria farmacêutica falar da velhice como de um mal para curar. Este género de discurso é tanto mais fácil de ter que, nas nossas sociedades habituadas a um aumento crescente do nível de conforto, as limitações, as renúncias e os dissabores ligados à idade

avançada são muitas vezes vividos como insuportáveis frustrações. Contudo, não desagrada às pessoas que enriquecem em proporção ao número de doenças para tratar: o fenómeno do envelhecimento não é uma patologia e a idade avançada não é uma doença.

A velhice é um momento da vida, um período da existência com que seremos confrontados se tivermos a oportunidade de viver muito tempo. Esta experiência é a oportunidade de entender melhor o que é a vida. Ela aumenta a consciência da mudança e impermanência que presidem aos destinos dos seres vivos. Ela ensina a necessidade de nos adaptarmos e reinventarmos. Porque a nossa capacidade de adaptação às circunstâncias da existência – a nossa criatividade física e mental – é o sinal do que chamamos «boa saúde». Boa saúde não é a ausência de doença ou enfermidade, ela é a vitalidade: a aptidão de encontrar um novo equilíbrio e de manter o nosso ímpeto de viver numa situação modificada ou perturbada. Neste sentido, as mudanças ligadas ao fenómeno do envelhecimento são um verdadeiro desafio, uma formidável ocasião de se transformar e de revelar a vitalidade que está no fundo de cada ser humano.

É deste desafio que nos fala o belo livro de Ezzedine El Mestiri. Este livro é um hino à vida, um convite a viver de forma plena, generosa e alegremente. Porque a alegria é a expressão da nossa vitalidade. Esta emoção muito especial emerge das profundezas do ser. Ao contrário do contentamento, não é condicionada pelas circunstâncias da nossa existência. Ela diz simplesmente da nossa ligação à vida, da nossa capacidade de criar e nos adaptarmos, da nossa capacidade de dizer «sim» ao que é. A alegria reflecte o nosso grau de boa saúde.

Ao ler *A Arte de Envelhecer com Alegria*, lembrei-me de vários estudos da psicologia positiva (uma disciplina dedicada ao estudo científico das condições que permitem o acesso à felicidade) que comprovam que o sentimento de felicidade depende tanto da capacidade de sentir prazer como da oportunidade de dar sentido à experiência. Em total consonância com o que nos diz Ezzedine El Mestiri, esses estudos insistem no facto de a necessidade de prazer e de sentido não se conjugarem neces-

sariamente ao mesmo tempo. A urgência do primeiro é imediata; a deste último aceita ser diferente. Portanto, atribuir significado a experiências desagradáveis permite lidar com muito mais serenidade e eficiência. Isto até permite permanecer feliz apesar da adversidade. Parece também que, quanto mais avançamos em idade, mais a necessidade de encontrar um sentido se torna preponderante. Porque o número de anos se acumula, ganha-se distanciamento e experimenta-se muitas vezes a necessidade de dar um significado ao caminho já percorrido; isto gera um precioso sentimento de realização. E, da mesma maneira, diminuindo o número de anos que restam para viver, atribui-se geralmente um maior valor ao tempo que passa; em consequência, sente-se mais a importância de escolher uma direção para o caminho que ainda pode ser percorrido. Significação e direção definem o sentido de uma existência.

Os estudos de psicologia positiva confirmam o que os sábios nos ensinam desde a mais Alta Antiguidade: independentemente da pertença étnica, da cultura, religião e condições socioeconômicas, o que dá mais sentido à vida dos seres humanos é a sua capacidade de expressar o melhor de si mesmos, em ligação com os outros, ao serviço de algo maior do que eles próprios. Isso equivale a deixar-se inspirar pelo «bom génio» que há em cada ser humano – aquele mesmo que os gregos antigos chamavam *eudaimon* – e realizar o que Aristóteles chamou «boa vida» – uma vida virtuosa ao serviço da vida em si e à volta de si. Aprender a conhecer o nosso Eu – este ego assustado e agitado que permite existir – e, progressivamente, não mais o deixar ocupar todo o espaço. Tomar o tempo para ouvir o silêncio e saborear a paz nas profundezas do ser – este silêncio e esta paz que havia antes de existirmos e que ainda estará lá depois de termos deixado de existir. Tornarmos-nos calmos e silenciosos. Não querer fazer e possuir tanto. Não procurar tanto existir, mas experimentar a alegria de ser, muito simplesmente. O processo do envelhecimento não é um convite a esvaziar o ego para dar lugar à essência da vida em nós – esta essência que todos partilhamos, o essencial que todos nós somos: o silêncio e a paz?

Por meio de mudanças biológicas que se produzem, o nosso corpo envelhece e obriga-nos a abrandar e a simplificar. O movimento natural da vida ajuda-nos, assim, a encontrar a quietude essencial. Carl Gustav Jung descreveu o apaziguamento do ego e o retorno ao essencial como um processo de individuação no qual o nosso ego dá lugar ao Si – e não «o nosso eu», mas o «ego», essa dimensão comum a todos os seres vivos que nos põe em conexão maior connosco, a vida em nós e ao nosso redor. Querer continuar a manter sempre o mesmo desempenho, lutar para apagar os efeitos do tempo, negar a realidade do envelhecimento por meio da medicina antienvelhecimento, priva-nos de uma parte absolutamente vital da experiência humana. O envelhecimento é um presente, a cereja no topo do bolo da vida, a oportunidade de encontrar-se o recurso fundamental – eu devia dizer a fonte – da vida. Tais propósitos não constituem a actividade dos negociantes de medicamentos que nos fazem crer que devíamos permanecer jovens para escapar às angústias do tempo.

Ao fechar este livro, não pude deixar de pensar que seria muito mais proveitoso para cada um de nós beneficiar dos preciosos conselhos de uma medicina pró-idade – uma medicina que, ajudando-nos a preservar o máximo das nossas capacidades o maior tempo possível, valorizasse a experiência de envelhecer. Como no-lo mostra bem Ezzedine El Mestiri, poderíamos então aceitar a vida como ela é, com as suas fases de crença e de descrença, com os seus tempos de existência e de morte. Seríamos encorajados a desenvolver antes a interioridade. E, longe de nos resignarmos, compreenderíamos que, enquanto somos vivos, a vida vale não somente a pena de ser vivida, mas, sobretudo, a alegria de ser amado.

Thierry Janssen*

* Cirurgião que se tornou psicoterapeuta especializado no acompanhamento de pacientes com doenças psíquicas, Thierry Janssen é autor de vários livros consagrados a uma abordagem global do ser humano, ao desenvolvimento da chamada «medicina integrativa» e a uma visão mais espiritual da sociedade (www.thierryjanssen.com). É o fundador da Escola da Presença Terapêutica (www.edlpt.com).

Introdução

E se envelhecer fosse uma boa notícia?

E escrever sobre a velhice aos 62 anos é um desafio. Teria levado talvez mais duas décadas antes de sucumbir para ter a justa medida do que nos espera nesta viagem inevitável para o fim.

A ideia para este livro impôs-se-me durante uma caminhada diária nas ruas de Paris. Naquele dia de Primavera, acabara de fazer 60 anos e, sentado no Jardim do Luxemburgo, com tempo para uma pausa, compreendi que me dirigia para esse país, desconhecido, chamado «reforma» e que nos próximos meses nada seria como antes. Depois de um momento de angústia, confiei no meu imaginário e nas perguntas da minha voz interior: Que velhinho queres ser? Como imaginas este suplemento de vida, este presente que te é oferecido? Vi-me como o rochedo do mar, habitado na infância, uma carinha cheia de rugas, um horizonte sereno sobre as ondas, um recital de poesia na cabeça, uma grande echarpe acariciando o pescoço, uma mão apertada cheia de ter-

“ – Quem és tu? – perguntou a lagarta.

– Não sei muito bem neste momento – respondeu timidamente Alice.

– Digamos que sei quem era quando me levantei hoje de manhã, mas penso que mudei várias vezes desde então. ”

Lewis Carroll,
Alice no País das Maravilhas

nura... E o sorriso das minhas duas filhas, o riso dos meus netos... A vida que flui mais suavemente, lentamente, como um filme... Numa palavra, ainda sou capaz de continuar a escrever fragmentos de cenário, imaginar cenas futuras, sonhar outros ideais mantendo um belo optimismo de vida... Um desejo de renascer no meio de tudo o que se conheceu, viveu, de que nos aproximámos... E, sobretudo, de nada confiar à ordem do tempo que passa, não arrumar as lembranças numa cave!

É verdade que não há receitas práticas e sobreponíveis para envelhecer bem. Envelhecer é ter este encontro consigo mesmo e preparar «este ser em nós», que vai envelhecer. Eis-me neste encontro de descoberta de si. Sem ser especialista no assunto da velhice, estou interessado... porque estou preocupado.

Num mundo onde nunca vivemos tanto tempo, a questão do envelhecimento, a questão de saber envelhecer bem, «dar um belo velho», também nunca foi evitada. Vivemos cada vez mais e ainda assim a nossa sociedade não continua a sacrificar-se menos ao paradigma da juventude. As ideias recebidas são legião, sendo uma das mais frequentes considerar as pessoas idosas seres inaptos e diminuídos.

Então, dir-me-ão, envelhecer, sim, mas em que estado e para fazer o quê? Ninguém pode negar as dificuldades e as diminuições ligadas à idade avançada. A literatura está cheia, e com razão, de testemunhos e de inspirações que evocam a passagem da vida sob o ângulo das contingências, das conjunturas económicas e descrevendo-a como um naufrágio e um fardo para a solidariedade nacional.

E, todavia, envelhecer não é somente o que nos reenvia diariamente a ressonância mediática: as despesas de saúde a aumentar e um nível de reforma que baixa... Não se interessam infelizmente pela velhice senão quanto a cuidados e custos.

Permitam-me trazer, por meio desta obra, um olhar que vá ao encontro do discurso dominante sobre a velhice. E se envelhecer fosse uma boa notícia? Então, como fazer desta idade avançada um momento

de vida rica e apaixonante? Envelhecer é uma viagem interior que permite descobrir em si novos recursos. É também guardar um certo espírito e uma vida social viva, fundada no optimismo e na atenção aos outros. Envelhecer é caminhar em consciência e viver com o seu tempo e o tempo que nos resta; reflectir no sentido que se dá à sua vida a fim de transformar toda a riqueza da sua experiência em esperança.

A idade avançada, esse suplemento de existência, é talvez o momento de fazer a si mesmo perguntas essenciais: O que desejo eu para o futuro? Como gostaria de viver os numerosos anos que aí vêm? Posso encontrar em mim novos talentos e novos desejos? Que terras me é ainda permitido descobrir? É também o momento de estar mais disponível para os outros. O ser humano nunca acaba de crescer.

Cada um de nós tem a possibilidade de pensar no seu envelhecimento e de agir em busca de uma tonalidade positiva. Sim, nós podemos envelhecer em condições favoráveis, com implicações felizes sobre o nosso bem-estar e em complementaridade entre gerações. Descobrir a doçura dos instantes que passam, viver de formas novas o prazer e a felicidade, ver melhor, amar melhor...

«E vê-se a chama nos olhos dos jovens, mas nos olhos dos velhos vê-se a luz.»¹ Como dizia Victor Hugo, aprender a envelhecer é também passar da chama à luz.

Os centenários do vale de Vilcabamba, no Equador, afixaram um letreiro à saída da aldeia: «Dar mais anos à vida e mais vida aos anos.»

Pouco importa que vivamos mais anos. O essencial é viver com alegria e serenidade o tempo que nos resta dando-lhe mais vida...

¹ Victor Hugo, *A Lenda dos Séculos*.