

Não tenha medo de envelhecer

Ricardo Sanchez

“Todos querem viver por muito tempo, mas ninguém quer envelhecer”. Esta frase, atribuída a Benjamin Franklin, pode soar atual, apesar de ter mais de duzentos anos.

Na sociedade de hoje, é comum se observar o medo e a repulsa ao envelhecimento. “Muitos jovens acham que ficar velho é uma coisa muito ruim”, afirma a estudante Caroline Colonna, 20 anos. Um fator importante que pode determinar o receio do envelhecimento está nos próprios valores da sociedade atual, que supervaloriza os conceitos de beleza e do culto à juventude, e discrimina o não-jovem. A psicóloga Maria Fátima Barroso Barbosa, 50 anos, alerta: “Fico preocupada com algumas práticas estéticas que considero desnecessárias, como o uso de botox em mulheres de 20 anos.”

Mas por que ninguém quer envelhecer? A realidade é que ser idoso hoje em dia não é nada fácil. Além das barreiras físicas e psicológicas que o corpo passa a impor, o medo da solidão, a dificuldade de arrumar emprego, de ter um programa de lazer adequado, entre inúmeros outros fatores, contribuem para que a sociedade veja com maus olhos a velhice, passando a discriminá-la. “É lógico que temos consciência de que envelhecer é natural, porém, muitas vezes nos sentimos temerosos pelo futuro, temos medo de ficarmos sozinhos ou dependentes de outros”, ressalta a psicóloga.

Hoje em dia é necessário ter muita coragem para envelhecer e superar todas as dificuldades que esta fase da vida proporciona. Não se deve ter medo de ficar velho. Como em qualquer idade, novos desafios aparecem. É preciso saber se adequar às novas limitações do corpo e buscar novas atividades. É importante que o idoso tenha sempre consciência de sua importância, e saiba que é nele que mora a memória do passado, podendo desfrutar das recompensas e satisfações que acompanham a maturidade, mesmo em uma sociedade

obcecada pela juventude.

A sociedade atual deveria se espelhar no modelo de alguns países orientais, onde o idoso é respeitado e idolatrado, sendo sinônimo de sabedoria e experiência. Em todos os setores, os mais velhos têm participação ativa e suas opiniões são consideradas as mais sensatas. Respeitar os mais velhos é saber dar valor ao conhecimento, a quem viveu e aprendeu, e que tem muito a ensinar.

Ter medo de ficar velho passa a ser contraditório, já que o medo de não envelhecer é ainda maior, em um mundo que tem a violência como um de seus principais problemas. Atingir a terceira idade é uma recompensa, quando se pode colher os frutos das realizações que são adquiridas em fases anteriores da vida. E é só envelhecendo que se aprende a envelhecer.