

RENASCENDO DA SOLIDÃO

Sinopse:

O livro conta a história de Maria, uma mulher que tinha um hábito desde criança de colecionar em um baú peças de roupas de momentos importantes em sua vida. Estas peças eram memórias vivas de sua vida, de sua infância, sua adolescência, seus romances de juventude, do casamento com o grande amor de sua vida, seus filhos e as amigas. Após a viuvez ela passou a viver os desafios da solidão e se apegava nestas memórias para encontrar forças para conviver com ela. Tornando-se uma filósofa pontual, ela meditava e fazia considerações sobre assuntos do cotidiano. Entretanto, uma mensagem recebida fez com que ela repensasse este seu hábito e considerasse a possibilidade de descartar as peças de um baú já lotado para que outras pessoas delas se beneficiassem. E cada peça descartada a fazia voltar no tempo como um filme, lembrando todos estes momentos importantes de sua vida. O livro conta histórias de suas amigas do grupo da terceira idade, irmanadas nos desafios de saúde e vontade de viver, além de alívio para solidão que sentiam. E foi neste grupo que ela conheceu outro homem que por ela se interessou. Assim, Maria vive um dilema entre as memórias do tempo em que viveu com Paulinho, seu primeiro marido, e a aceitação ou não da proposta para uma nova vida a dois que Adamastor lhe oferecia.

João José da Costa

Dedicatória

Dedico este trabalho, em especial, às mulheres da terceira idade pelo exemplo que dão de alegria e entusiasmo nesta fase importante de suas vidas, contagiando positivamente todos os ambientes e todas as pessoas que têm a felicidade de conviver com elas no âmbito familiar, social e de lazer.

João José da Costa

Escritora, eu? Quem me dera! Não! Não tenho este talento, nem esta pretensão. Fui uma professora normalista. Como dizia o meu primeiro namorado e meu futuro marido: ‘Mas, a normalista linda não pode casar ainda. Só depois que se formar. Eu estou apaixonado. O pai da moça é zangado. E o remédio é esperar’. Lembram-se desta composição de Benedito Lacerda e David Nasser? E o senhor Alberto era realmente muito bravo. Meu pai não aprovara meu namoro com o Paulo, o Paulinho como eu costumava chamá-lo. Ele era estudante, não trabalhava e isto para o meu pai era algo que ele não se permitia aceitar. ‘Você precisa arrumar um namorado de verdade, um homem trabalhador e não um estudante!’.

Esta era uma visão muito comum dos pais da época, principalmente, os pais, como o meu, que exerciam as atividades operacionais em cargos conhecidos como ‘trabalhadores’. Meu pai era um pedreiro. E um pedreiro dos bons! Assim, talvez, ele ficaria muito mais contente se eu tivesse namorando um outro ‘trabalhador’ como ele. Estudantes, na época, tinham fama de serem ‘filhinhos de papai’. Mas, nosso namoro seguiu sem a aprovação de meu pai e foi por ele rigorosamente vigiado. Compromisso mais sério, nem pensar! Eu estava concluindo meu curso normal para ser uma professora. Assim, o Paulinho cantarolava este trecho da música quando falávamos de planos de noivado e casamento.

Naquela época o namoro era algo sério. Não se namorava por namorar. Namorava-se para casar e a virgindade era uma realidade presente aceita, admirada e respeitada. Eu tinha uma única irmã, mais velha do que eu. Nossa diferença de idade era de 14 anos. E o rigor de meu pai foi muito maior com ela. O namoro era na sala, na presença de minha mãe ou de meu pai e nada de beijos e abraços. No máximo, os namorados podiam se dar as mãos. Quando eu me dei conta na vida, eu tinha por volta de 7 anos, eu vi minha irmã casada, com dois filhos, aos 21 anos.

A ‘normalista linda’ também se formou, mas nem chegou a exercer sua profissão de professora. Logo estava casada aos 17 anos de idade, o Paulinho tinha 19, e cuidando, alguns anos depois, de três filhos, exercendo uma profissão mandatória e honrosa pela cultura da sociedade da época - dona de casa. Bem, o Paulinho formou-se alguns anos após nosso casamento. Ele sempre foi um estudante brilhante e se formou com louvor. Passou a ser o Dr. Paulo Alberto de Castro e fez uma brilhante e próspera carreira como advogado em uma das mais conceituadas consultorias jurídicas de São Paulo. E meu sisudo pai Alberto passou a respeitá-lo quando ele mostrou melhores condições para manter uma família. Marido de verdade para ele era aquele que podia manter uma família. Razão compreensível!

Minha mãe, sempre submissa ao comando de meu pai, fingia não aprovar o meu namoro com Paulinho, mas tinha um bom conceito dele no fundo de seu coração e às escondidas ela costumava me dizer: ‘Este rapaz me parece muito responsável e terá um grande futuro pela frente. Não ligue para o seu pai!’. Intuição de mãe não falha! Outra coisa que minha mãe costumava me falar, já idosa: ‘A gente deveria nascer duas vezes. Assim, não cometeríamos, na segunda vida, os mesmos erros do passado e poderíamos ser muito mais felizes!’. Entretanto, a vida me ensinou e me levou a um pensamento diferente de mamãe. Eu acho que a maioria dos erros que cometemos se mostram erros muito anos depois. Principalmente, quando falamos de relações com as pessoas, com a família, como os filhos, genros, noras e netos.

Não cometemos muitas vezes erros conscientes. O tempo e as circunstâncias transformam muitos de nossos atos de certeza e boa fé em erros. E, particularmente, meu sentimento é que, mesmo nascendo duas vezes, cometeríamos erros diferentes, acreditando que era o melhor a ser feito em cada momento de nossas vidas antes que ela os rotulasse como erros.

Bem, e foi de minha mãe que eu ganhei uma lembrança que marcaria minha vida para sempre e faria com que eu adquirisse um hábito incomum. Certo dia minha mãe veio com algumas peças de roupas e me disse: ‘Filha, estas eram roupinhas de sua infância. Esta aqui era de quando você ainda era um bebê. Esta outra, quando você fez o seu primeiro aniversário. E esta, quando você fez a sua primeira comunhão. Eu tinha mais lembranças suas, mas acabei dando para pessoas que precisavam delas. Mantive somente estas. Eu quero que você as guarde consigo!’. Eu era uma adolescente nesta época e, desde então, passei a guardar roupas de lembranças de momentos marcantes de minha vida. Eram roupas muito simples, algumas bordadas à mão por minha própria mãe. Assim, meu baú vivia sempre entulhado de roupas velhas. A maioria, lembranças de minha vida. Este hábito me seguiu até os dias de hoje e mal tenho espaço em meu guarda-roupa para as roupas de meu uso diário por guardar estas lembranças que não cabem mais no baú.

E hoje, na solidão de minha vida, não raras vezes tiro estas roupas do baú e do guarda-roupa e repasso toda minha existência, vendo fotos e filmes imaginários em minha mente que me transportam a um passado distante, revivendo momentos felizes, outros não, de minha vida. Meus três filhos casaram e cuidam de suas vidas, meus quatro netos cresceram e ocupam seu tempo à descoberta de seu futuro. Meu Paulinho se foi aos setenta anos. Ele morreu como sempre desejava morrer - do coração. Ele tinha medo de ser acometido de alguma doença grave e incurável e passar por momentos de grandes sofrimentos. Infelizmente, todos meus filhos, genro, noras e netos

têm muito pouco tempo para mim. Eu compreendo muito bem esta situação. A vida é assim mesmo. Eles estão em busca de seus sonhos, dedicando-se a mil e uma atividades e responsabilidades. Eu me esforço para entender isto.

No começo de minha viuvez, eles me visitavam com mais frequência. Com certeza procurando dar o apoio que eu tanto precisava nesta nova fase de minha vida. Depois, as visitas foram rareando. Os almoços de Páscoa, Natal e Ano Novo já não podiam contar com a presença de todos. Eles tinham outros planos de viagens com suas famílias nestas épocas. E tinham todo o direito disto. Apenas minha filha marcava uma presença mais assídua. Os dois filhos eram atraídos para as famílias das noras que, intuitiva e habilmente, os levavam a uma maior convivência com os seus. Devo reconhecer que devo ter feito a mesma coisa!

Eu nunca tive problemas em entender e aceitar estas situações. Mas, confesso que meu coração pensava diferente do meu cérebro. Mas, procurei sempre mostrar alegria e satisfação com as migalhas de atenção que recebia. E as transformava em grandes eventos para mim. Uma passagem rápida de um filho no horário de almoço, um rápido bate-papo, um beijo e um abraço, eram suficientes para eu me entregar de corpo e alma a este rápido momento. Mesmo quando eu percebia que a minha conversa nem sempre era interessante para eles e os seus olhares se dispersavam e os levavam a dar foco em seus próprios problemas!

Mas, só de saber que algum deles viria para um almoço eu me entregava toda feliz à cozinha, procurando preparar algo que sabia que o filho ou neto visitante gostava. Uma rápida visita e um dia inteiro de agradáveis ocupações físicas e mentais. Ah! Como os filhos e netos não sabem o quão eles são importantes para nos dar ânimo e vida.

“Mãe, seus bolinhos de batata com carne moída estão uma delícia!”.

“Vó! Só aqui em como uma carne assada assim, como somente a senhora sabe fazer”.

Eram palavras que ficavam se repetindo em minha mente durante horas. Quando eles se iam, eu já ficava na expectativa da próxima visita, sem saber dia e hora quando isto ocorreria.

Às vezes na quietude de minha solidão, eu repassava a correria que fora minha vida. Cuidar da casa e três filhos e levá-los ao médico, ao dentista, à escola, às festas de aniversários dos amigos, ao parque de diversões, à igreja,

às aulas de inglês, natação, judô. Nos intervalos, preparar o almoço e jantar, os lanches para a escola. Quando crescidos, ficar acordada até que vinham das festas noturnas ou mesmo atravessando a madrugada de carro para apanhá-los nas portas dos locais de seus passeios e eventos noturnos. Aí, eles cresceram, casaram e esta rotina mudou completamente. Entretanto, vieram os netos e muitas destas atividades se concentraram nos netos, procurando colaborar com a vida agitada da filha e das noras. Mas, eles também cresceram, cuidaram de seu futuro.

De repente, eu não tinha quase nada para fazer. Eu sempre acreditei que esta vida agitada por décadas seguidas faria com que eu aproveitasse minha solidão para descansar de tantos esforços e sacrifícios. Mas, que nada! Aqui estou eu saudosa desta agitação e desta oportunidade de ser útil e importante para meus filhos e netos. A vida nos prepara contínuas surpresas até o seu final! A solidão dos primeiros meses e até anos após a viuvez é muito dolorosa. Eu me via sozinha na casa, andava de lá para cá, ligava e desligava o rádio e a televisão, varria o chão que já tinha varrido algumas horas antes e arrumava coisas que já estavam arrumadas. De vez em quando, olhava o movimento na rua, via pessoas nas mesmas rotinas em que eu me encontrava há muitos anos atrás. Sentia até um pouco de inveja. Não raras vezes me via falando sozinha!

A solidão e o isolamento são muito penosos. Eu procurava fazer com que isto não se transformasse em um problema sério. Eu tinha plena consciência que a solidão é a companheira dos idosos. Alguns idosos parecem optar por este comportamento de solidão e isolamento de forma muito consciente e deliberada. Como eu, outros não se sentem confortáveis com esta nova companheira, mas procuram se resignar. Eu procurava ver os pontos positivos de minha solidão e isolamento, como curtir minha paz e sossego, ficar a sós com minhas lembranças do passado, afastar-me do turbilhão da vida moderna que me incomodava. Isto às vezes me fazia sentir bem.

Muitos relacionam a velhice com solidão, como se esta fosse um comportamento esperado quando as pessoas ficam mais velhas. Sabemos que a solidão não ocorre somente na velhice. Ela está presente em outros períodos da vida. Ao longo da vida estamos expostos a eventos positivos e negativos que colaboram para que possamos adotar um comportamento de solidão em algum momento.

A minha preocupação é não deixar minha solidão e o isolamento se transformarem em uma doença e me levar a crises de depressão, além de outras enfermidades. Mas, eu começava a sentir que minha solidão estava afetando o meu estado emocional. Eu sentia tristeza, apatia e insatisfação. Sentia a falta de contatos e relacionamentos sociais agradáveis e importantes

para mim. Temia perder minha autoestima, motivação e entusiasmo pela vida.

Entretanto, eu insistia em ver que a solidão tinha seus aspectos positivos. Era um momento para minhas reflexões, pensar em novos posicionamentos em face às minhas novas realidades, era um reforço para o meu amadurecimento emocional. E eu aprendi fazer advertência a mim mesma:

“Maria, você sempre foi e continua uma cidadã na sociedade. Conscientize-se de seus direitos e obrigações nesta fase de sua vida. Invista em você mesma. Cuide de saúde física e mental, vá praticar exercícios físicos, cuide de sua aparência. Não se entregue! Mantenha sua autoestima em alta. Você estará vivendo uma maravilhosa fase de sua vida que lhe possibilitará novas descobertas e experiências. Procure não se isolar socialmente. Valorize a sua capacidade e potencial. Aproveite para desenvolver a sua espiritualidade. Uma maior busca por Deus lhe dará uma sabedoria apropriada e necessária. Não abra mão de sua alegria, felicidade e seu bem-estar. Continue crescendo como pessoa!”.

Outra coisa que descobri – a solidão me transformava em filósofa pontual! Isto mesmo! Eu comecei a refletir sobre o que eu via na televisão, ouvia no rádio ou lia em um jornal ou revista, formando meus próprios conceitos, além de ter tempo para outras reflexões filosóficas.

Muitas vezes pensava nos entes queridos que se foram, como minha mãe, meu pai, minha irmã e meu marido. Ficava feliz quando tinha a graça de sonhar com eles, vendo-os falar, sorrir, brincar. Às vezes os sonhos eram de momentos que eles viveram de tristezas e mágoas. Mas, sempre acordava com uma sensação boa, como minha alma tivesse viajado até onde eles estavam e, sendo gentil comigo, matava minhas saudades. Quando isto acontecia, eu ficava refletindo qual a avaliação que fizeram do meu relacionamento com eles. Será que fui uma boa filha, uma boa irmã, uma boa esposa? Poderia ter feito mais por eles? Mesmo que, involuntariamente, contribuí para a tristeza ou infelicidade deles com os meus atos?

Apesar de minha autoavaliação no geral ser positiva, eu sempre tinha uma sensação de ter ficado ‘devendo’ para eles, de alguma forma. Quando digo ‘devendo’ não estou me referindo a uma dívida de apoio, suporte material e financeiro. O Paulinho nunca deixou faltar nada para os meus pais. Como pedreiro, meu pai trabalhou sempre por conta própria e se descuidou da previdência social. Assim, sua aposentadoria somente foi possível com a contribuição mensal que o Paulinho proporcionava. Mas, com certeza eu poderia ter feito mais, passeado mais com os meus pais, marcado uma

presença mais frequente em sua casa, me interessando mais pelos seus problemas, ajudando-os a realizar sonhos que não me contavam. Talvez por achar que eu não me interessaria de ouvi-los. Poderia tê-los levado mais vezes para almoçar fora, passear de mãos dadas nos parques. Não os deixaria esperando em vários domingos com uma gostosa macarronada, que algumas vezes não tive o gosto de saborear e que ficava sobrando na panela, por que não encontrei tempo para visitá-los.

Penso, especialmente, em minha mãe nestas oportunidades. Meu pai era um homem de pouca fala. Assim, minha mãe aguardava com muita ansiedade a minha presença aos domingos. Com certeza, tinha muita conversa pronta para jogar fora. E, não raras vezes, eu não aparecia ou, se aparecia, era uma rápida passagem, uma passagem quase protocolar que não abria tempo para minha querida mãe falar o que tinha se preparado para falar. Eu estava na fase de maior agitação de minha vida com três crianças pequenas para cuidar. E meus pensamentos se voltam, também, para o meu pai. Ele não falava muito. Mas, sempre vinha com sua caixa de remédios para que eu lesse as bulas e explicasse suas doenças. Nas primeiras vezes, li várias bulas. Mas, como ele sempre trazia sua caixa de remédios em minhas visitas, eu me desinteressei em ler as bulas e me limitava dizendo: “Pai, se os médicos receitaram é para o senhor tomar estes medicamentos!”. Entretanto, o que eu talvez não percebesse, é que ele procurava chamar a minha atenção, algo como: “Minha filha, eu não sou de conversar muito. Aliás, nem sei conversar direito. Mas, olha como eu tenho problemas de saúde e preciso que você converse comigo e me dê atenção, também!”.

Foram várias as vezes que meus pais tentarem me mostrar suas fotos do passado. Ocupado e focado somente nos meus problemas, nunca lhes dei a devida atenção neste aspecto. Eles se foram. Hoje olho para estas fotos e me questiono quais as histórias que meus pais queriam contar sobre cada uma delas. Perdi a oportunidade. Agora, é tarde demais...

O rico passado de nossos pais é registrado em suas memórias e algumas poucas fotos. Não era comum se tirar fotos antigamente e este era um hobby muito caro. A tradição deste passado se dá através das histórias que, a cada oportunidade, eles nos repassam e através de fotos. No meu caso, eu fui omissos em ambos os aspectos. Por várias vezes, meus pais vieram com aquelas latas antigas de biscoitos, repletas de fotos antigas. Fotos de seu tempo de criança, raras, fotos de sua juventude, de seu casamento, das suas atividades profissionais, dos filhos enquanto crianças, entre outras. E eu nunca dei a devida atenção que lhes deveria dar nestas oportunidades. Ora porque eu era muito jovem, ora porque eu estava entusiasmado com amigos e namoradas, ora porque eu me focava no trabalho e nos estudos. O tempo

passou. E como passa depressa o tempo! Meus pais se foram, primeiramente meu pai, alguns anos depois, minha mãe. As três latas de fotos ficaram com minha mãe e, posteriormente, elas vieram parar em minhas mãos e repousaram em um armário em casa por décadas. Hoje, aposentado, procurando preencher o meu tesouro de tempo que ganhei, eu estou organizando meus arquivos de fotos pessoais, escaneando-as e organizando-as em pastas em meu computador. E, finalmente, cheguei às três latas de embalagem de biscoitos com fotos antigas herdadas de minha mãe. E aí, muito tardiamente, pude perceber a riqueza de informações que eu poderia ter tido se tivesse lhes dado um mínimo de atenção. Vejo fotos de casas velhas e antigas. Seriam as casas onde eu e meus irmãos nascemos e fomos criados? E quem eram aquelas pessoas rindo atrás do balcão do bar junto com meu pai? Ele era comerciante, como bom português. E as fotos de minha mãe com aquelas roupas muito antigas, com chapéus que não se usam há décadas, com cortes de cabelo estranhos para nós, em praças e praias do Rio de Janeiro? Que idade ela tinha? Ainda era solteira? E aquelas crianças segurando em sua saia, bem pequeninas. Elas se parecem com meus irmãos, mas não tenho certeza! E aquele carro do tempo da onça com eu pai na direção? Era dele, emprestado? Hoje não tenho ninguém na família que possa me revelar o que está por detrás deste tesouro! Ficou a curiosidade e o arrependimento...

Se eu pudesse voltar no tempo, eu não teria me descuidado deste aspecto tão importante nas relações com meus pais. Eu teria ouvido mais histórias sobre o seu passado, conhecido detalhes de como meu pai veio para o Brasil em 1920, sozinho, aos 14 anos de idade, como ele conheceu minha mãe. Teria aberto os olhos e ouvidos quando eles queriam me mostrar suas fotos do passado e contar o momento e a realidade que estavam vivendo, procuraria saber mais como foi minha infância e a infância de meus irmãos. Agora, só me resta o arrependimento tardio e uma pasta de arquivo com fotos em meu computador, repletas de mistérios sobre a rica vida que meus pais viveram no passado e que morreram com eles.

Com a morte de meus pais, eu passei a ver minha irmã como minha segunda mãe. E fiquei 'devendo' para ela os mesmos momentos 'devidos' aos meus pais. Eu levava para ela meus problemas, eu falava de minhas alegrias e frustrações, minhas tristezas e alguns poucos problemas nas relações com o Paulinho. Ela ouvia pacientemente e sempre dava conselhos de moderação, me incentivando sempre a procurar entender os dois lados. Era uma mulher de paz. E eu? Quanto tempo eu dei para que ela pudesse abrir seu coração comigo, falar de seus anseios e problemas, seus sonhos e planos? Quase nenhum!

Com relação ao meu marido, a minha sensação era a mesma. Creio que fui uma boa esposa, mas, igualmente, sinto que fiquei ‘devendo’. Quantas discussões desnecessárias, que poderiam ter sido evitadas, se eu tivesse tido mais paciência com rotinas bobas da casa. Que importava se ele deixava o banheiro molhado após o banho ou cascas de queijo em cima da toalha da mesa? Ou quando me pedia para fritar um ovo quando eu estava assistindo a novela e a cozinha já estava limpa? Ou quando ele fazia brincadeiras e eu reagia negativamente tirando o seu bom humor? E, quantas vezes, eu impliquei com ele por preferir usar roupas velhas, deixando as novas no guarda-roupa? Ele dizia que se sentia mais à vontade assim para fazer o que ele gostava, como: sentar no chão, entrar na mata para observar uma flor ou um animal. Quantas discussões desnecessárias todas as vezes que ele falava em instalar na cozinha um filtro de água de cerâmica. Eu não queria, achava que não combinava. Ele aceitava meu ‘não’, sempre me considerou a ‘dona da casa’.

Se pudesse tê-lo de volta eu fritaria um ovo mesmo que fosse à meia-noite! E secaria o banheiro sem problemas, tiraria as cascas de queijo da toalha sem maiores discussões, daria boas gargalhadas de suas brincadeiras, diria que ele ficava bem com suas roupas velhas! Tomaria junto com ele a água fresca do filtro de cerâmica. Fiquei devendo também as caminhadas pelas montanhas e parques nacionais que ele gostava de fazer e o fazia sempre sozinho. Este tipo de passeio não era do meu interesse e eu preferia ficar em casa aguardando a visita de filhos e netos para um almoço ou bate-papo. Mas, no geral, creio que ele faria uma boa avaliação minha como esposa, com certeza.

Ficaram gravadas em minha mente algumas frases de sabedoria de vida que ele gostava de formular:

“A vida para ninguém se desenvolve de maneira completa, redonda e perfeita. Todos, mais tarde ou mais cedo, vão se deparar com um problema muito sério e grave em suas vidas. Sabe por que isto acontece? A vida (ou Deus?) sempre reserva uma parte de profundas tristezas, fracassos, frustrações, derrotas e perdas. Eu acho que é para o ser humano aprender a não ser arrogante e prepotente, cultivar a humildade e solidariedade, buscar apoio nas amizades e, principalmente, buscar a Deus!”.

“A beleza, a verdade e a sabedoria da vida estão na simplicidade e no convívio com a Natureza”.

“Quando você sentir desejo quase inexplicável de ajudar uma pessoa, vindo do fundo de sua alma, mesmo que a pessoa é uma desconhecida, é Deus

que fez com que você cruzasse o caminho desta pessoa para cumprir uma missão de ajudá-la”.

“Se para manter um padrão de vida elevado você tem que viver endividado e tendo que desgastar sua saúde e sua mente com muitas preocupações e um trabalho escravo, lembre-se que é chegada a hora do desapego material em sua vida. Não importa se o invólucro de sua cama é uma simples morada ou uma rica mansão. O que importa é a qualidade de seu sono!”.

“Deus construiu gigantescos jardins para os homens, mas eles preferiram erguer, cada um deles, suas cercas”.

“O Diabo não conseguia vencer Deus. Então, ele se travestiu de dinheiro. Esta é razão de nossa sociedade estar em um processo de degradação moral e de valores éticos”.

“Na vida perseguimos sonhos e fazemos projetos e, algumas vezes, nos enganamos inconscientemente. Na velhice, precisamos continuar nossos sonhos e projetos, nos enganando conscientemente”.

Às vezes, ele se atrevia a formular conceitos metafísicos, como: “A vida é eterna após a morte. Não tenho dúvidas que o nosso espírito vagará eternamente pelo Infinito, em estado de êxtase, admirando as infindáveis belezas do Universo. Se não fosse assim, não haveria razão de Deus criar o Universo Infinito!”.

Quando voltávamos de um passeio que tivéramos com o objetivo de descansar e relaxar, como sempre com muitos imprevistos de trânsito, mal tempo e outros contratempos, ele costumava dizer:

“Ah! Como cansa descansar!” ou “Como estressa relaxar!”.

Ele sempre foi um homem muito preocupado com todos os assuntos da família. E, na velhice, seus filhos procuravam poupá-lo de outras preocupações. Assim, quando ele fazia uma pergunta qualquer, que pudesse transparecer alguma preocupação, ele ouvia de seus filhos: “Pai, não estressa!”. “Pai, não se preocupe!”. E ele, um dia respondeu: “Se continuarem agindo assim, um dia vocês vão me matar de falta de preocupação. E eu serei um caso inusitado para os anais da medicina!”.

E, já no final de sua vida, ele registrou sua última frase, indisposto que estava de aprender qualquer outra coisa:

“Não sei, nem quero saber porque, se aprender, vou ter que fazer!”.

E, assim, ele se recusava a aprender como mexer em novos aparelhos domésticos e eletrônicos, conhecer novas tecnologias e inovações. E, todos compreendiam e o perdoavam. Ele era um homem culto e atualizado e sempre foi assim toda sua vida. Mas, o peso da idade e outros focos de interesse pessoal o fizeram mudar neste sentido.

Os passarinhos acostumados com os restos de pão e arroz que ele jogava todos os dias na praça, ainda, aguardam por ele sem entender o porquê de seu desaparecimento. Eu até que tento cumprir esta tarefa quando eu me lembro disto e tenho disposição. Mas, não faço com a mesma responsabilidade, prazer e frequência como ele fazia. Da mesma forma que estes pássaros, muitos têm saudades dele e gostariam de tê-lo de volta.

Dele tenho poucas fotos. Ele não gostava de tirar fotos, principalmente depois que passou dos 60 anos. Ele achava que as fotos mostravam uma pessoa diferente da que ele via no espelho. A imagem do espelho ele reconhecia como dele, a da foto não. No espelho, ele se via mais jovem e com melhor aparência. E ele achava que as fotos o deixavam triste e mais velho do que realmente era. Eu e meus filhos nunca notamos diferença entre a imagem do espelho e as das fotos. Mas, ele via a diferença com clareza e evitava tirar fotos.

Alguns anos antes de falecer, ele quis desapegar-se de todos os bens imóveis que havia acumulado ‘para os anos difíceis’. Ele achava que administrar estes bens começava a pesar em sua mente. Ele queria se livrar de todos eles. Fez doações para os filhos, outros ele vendeu. E ele dizia que passou a se sentir muito bem desta forma.

Agora, podia passear nos parques livre e solto, sem sentir a responsabilidade pela administração, problemas e despesas de ter imóveis próprios. A verdade é que ele sempre procurou valorizar o Ser do Ter. Mas, estes imóveis, na fase vida que se encontrava, o estavam prendendo ao Ter prejudicando o Ser. Ele queria se libertar disto. E conseguiu de forma muito feliz. “Se soubesse o quanto isto me faria bem, o teria feito bem antes!”, repetia sempre.

Até hoje eu me lembro, em um dos passeios em família, que um de meus filhos perguntou ao pai, já com os seus 65 anos de idade, se ele gostaria de ser jovem novamente. E ele nos surpreendeu com a resposta:

- “Pedrinho, naturalmente toda a pessoa com certa idade gostaria de poder voltar ao seu tempo de juventude. Mas, não é o meu caso. Durante minha vida eu tive que lutar muito, competir com pessoas poderosas, crescer na vida à custa de muito esforço, sofrimento e dedicação no meu trabalho e, em muitas vezes, até tendo que enfrentar humilhações para aprender. Tive que abandonar a família para, paradoxalmente, sustentar e proteger a própria família. Não, não gostaria de passar por tudo isto novamente. A minha fase agora é, talvez, a melhor fase que estou vivendo em toda a minha vida, apesar dos problemas de saúde que o tempo, infelizmente, premia os mais idosos. O velho, Pedrinho, é um vencedor, uma pessoa de sucesso e é assim que dever ser visto pelos mais jovens. Eles já chegaram lá, venceram os obstáculos da vida e continuaram mantendo a própria vida. E não foram poucos os obstáculos. Passaram pelos riscos da violência, das doenças, passaram por depressões e frustrações. É assim que eu me sinto. Hoje eu estou mais tranquilo, sinto-me feliz e em paz comigo mesmo. Deixei para trás todo o lixo inútil que eu mantinha em minha mente e que me davam paradigmas errados de vida. Se um problema antes me estressava ao extremo, hoje eu encaro um problema com serenidade e tranquilidade. Durmo bem. Sinto-me seguro. Definitivamente, não gostaria de voltar atrás e passar por tudo novamente. Estou usufruindo a paz que somente a sabedoria, conquistada através de muitos anos de vida, dá. E é esta sabedoria que eu e muitos velhos procuramos transmitir aos mais jovens. Mas, na maioria das vezes, é infrutífero. O jovem quer passar por suas próprias experiências, por mais dolorosas que sejam. Assim, a sabedoria dos mais velhos nem sempre, ou quase sempre, não é bem vinda”.

Meu filho olhou para o pai sem falar nada, apenas mostrando com um olhar o quanto ele havia entendido e aceito este seu pensamento. Apesar de o chamarmos de Pedrinho, ele já estava com os seus 40 anos de idade, casado, criando dois filhos.

E uma noite, aos 70 anos de idade, o meu Paulinho teve um infarto de grande extensão logo após um banho de rotina. Ele ainda chegou com vida ao hospital transferido para a UTI, consciente.

Em minha última visita à UTI do hospital, acompanhada de meus três filhos, nos pudemos conversar com ele e reafirmar o quanto nós o amávamos e o quanto ele era importante para todos nós. Pedrinho disse-lhe o quanto gostaria que ele acompanhasse os principais momentos de sua vida que, com toda certeza, viriam, mostrando uma esperança que isto aconteceria. O meu querido Paulinho ouvia com um olhar sereno e terno. Não sofria dores. Mas, estava definhando rapidamente.

Da UTI ele podia se ver os jardins do hospital, onde um bosque formado de Ipês Roxo em floradas dava um grande espetáculo da Natureza. Neste momento, ele acompanhou nosso olhar pela janela em direção ao bosque dos Ipês Roxo e nos disse:

- “Vocês estão vendo aquele bosque de Ipês?”.

Minha filha Laura e meu outro filho Roberto calavam-se tristes e preocupados. Pedrinho, por outro lado, procurava manter uma moral positiva e respondeu em seguida:

- “Sim, pai, ele estava me chamando a atenção por sua beleza!”.

- “Observe a lição de vida que este bosque está nos dando!”. Chamou a atenção.

Nós olhamos em direção ao bosque sem descobrir de imediato a lição de vida que meu marido se referia e ele continuou:

- “Veja bem. No bosque temos Ipês de vários tamanhos, todos procurando o seu lugar ao Sol. O Sol é vida para as árvores. Através dele, elas podem florir e gerar suas sementes perpetuando, assim, a sua espécie. Crescer em busca do Sol é uma questão de sobrevivência para elas. Mas, note bem que as mais novas têm o tronco fino e uma pequena copa cujas folhas procuram desesperadamente o Sol. Estas estão em fase de crescimento e estão em desvantagem nesta competição. Já as mais velhas têm os troncos mais grossos e uma copa bem mais larga, uma vez que recebem mais raios do sol. Agora veja aquele Ipê majestoso, o maior de todos, o mais velho. É ele que possui a maior copa de galhos e folhas. É ele que possui a maior quantidade de flores, conseqüentemente, irá gerar as melhores sementes para a árvore. Entretanto, observe o seu tronco. Veja como ele já está com muitos parasitas e se apresenta com diversos buracos que o estão deteriorando. Muito em breve ele sucumbirá à idade e cairá. Ao cair, ele estará abrindo um grande espaço para os demais Ipês menores conseguirem mais luz do Sol e crescerem fortes e saudáveis. Mas, enquanto isto não acontece, ele está usufruindo a melhor luz do Sol, ocupando o maior espaço para a sua copa, está dando as melhores flores e gerando as melhores sementes. Ele está vivendo o seu momento maior de glória em toda a sua vida. A vida é assim para todos os seres vivos, meu filho. A vida é assim. Neste momento, eu estou me sentindo, também, no momento maior de glória por ter gerado filhos como vocês e pelas palavras de carinho que acabaram de dizer! Lembre-se sempre da mensagem transmitida pelo bosque dos Ipês, filhos e você, também, Maria!”.

Cansado, meu marido e grande pai de meus filhos virou-se para o lado e adormeceu para sempre, encerrando nossa visita, encerrando sua passagem por esta vida.

Sabe? Acho que todos nós ficamos ‘devendo’ coisas importantes para os nossos entes queridos que se foram. As nossas prioridades são para os nossos próprios interesses, valorizando demais o nosso trabalho, nossos gostos, nossos sonhos e nossas realizações. Assim, perdemos a percepção de interdependência e do quanto o convívio com eles era tão importante. Não tenho dúvidas que todos nós ficamos ‘devendo’ para nossos familiares próximos, bem como parentes e até amigos que se foram. E, sem dúvida, todos nós, se pudéssemos voltar o relógio implacável do tempo e trazer de volta à vida todos eles, estaríamos mais conscientes do quanto poderíamos ter feito mais por eles em todos os aspectos do cotidiano da vida!

Vocês podem me perguntar se eles não me ficaram ‘devendo’ também. Certamente que sim. Mas, prefiro não recapitular este ponto e ocupar o tempo e meus pensamentos com a grande saudade que sinto de todos eles.

Eu passava boas horas na frente da TV. Este aparelho tem o incrível poder de nos divertir e informar. Mas, igualmente, pode nos deixar em baixo astral, pessimista e assustado com a vida. Assim, descobri é que eu devia me defender da TV e proteger minha saúde. Às vezes penso: “Meu Deus, não está dando mais para se ver televisão! A gente tem que assistir televisão municiada do controle remoto na mão!”.

“Quando entra bobagem ou má notícia a gente muda de canal”. “Nossa! Que paz entra na casa quando se desliga a televisão!”. Na briga por audiência e por patrocinadores a TV está cada vez mais se vulgarizando, com programas que exploram o sexo banal, exortam a violência, fazem da criminalidade um espetáculo, caem a nível da vulgaridade, invertem valores sociais, exploram a ignorância popular, desrespeitam pessoas com limitações físicas, excedem em sensacionalismo e tem baixo nível cultural.

Mas, infelizmente, é assim que as emissoras estão conseguindo grandes audiências! Programas de melhor qualidade, em termos de cultura e valores, são transferidos para horários ‘menos nobre’ para abrir espaço no ‘horário nobre’ para esta programação voltada à maior audiência, repleta de programas de baixo nível, que alguns preferem chamar de ‘horário pobre’.

Os telejornais, então, são os que mais provocam reações negativas em nosso estado de espírito. A notícia ‘boa’ é aquela notícia ‘ruim’, não querendo fazer trocadilho. E isto é tão verdadeiro que as emissoras parecem ficar um

pouco ‘perdidas’ sobre o que informar nos telejornais quando a safra de más notícias não foi muito boa no dia! É através dos telejornais que ficamos sabendo dos assassinatos do dia, dos assaltos às pessoas, dos sequestros, dos estupros, dos golpes financeiros, da corrupção, dos suicídios, das invasões em prédios, do roubo de caixa eletrônicos do assalto ao banco, dos terremotos, dos incêndios, dos desastres de carros, aviões, trens, navios e embarcações, das enchentes e das secas, do tráfico de drogas, dos confrontos entre polícia e bandidos, dos ataques de terroristas, as guerras, os conflitos entre estudantes e polícia, entre trabalhadores e polícia, entre movimentos sociais e polícia.

E, após o rápido intervalo, a dose diária continua com as notícias sobre os desmatamentos, a poluição, o tráfico de animais silvestres, as epidemias e pandemias, o novo vírus mortal, a falta de higiene da alimentação pública, o descaso das autoridades com obras, a invasão das escolas e espancamentos de professores e muitas outras notícias. E estas notícias não se limitam ao nosso país. As emissoras têm redes de correspondentes internacionais próprios, além de receberem informações de agências de notícias internacionais. E estas ‘boas’ notícias, são transmitidas e repetidas diversas vezes no dia e na noite, um massacre aos ouvidos, olhos e mentes mais sensíveis. Assim, eu tinha até medo de sair de casa e via o mundo como próximo do apocalipse. E eu não estava sozinha. Minhas amigas pensavam da mesma forma! Mas, eu procurava me lembrar e acreditar que para cada notícia ‘ruim’, milhões de outros fatos bons estavam acontecendo em todos os lugares do mundo, apesar de não serem divulgados nos telejornais. Isto não dá audiência! E passei a diminuir sensivelmente minha atenção e interesse pelos telejornais. Para o meu bem!

E, falando um pouco de espiritualidade e religião. Eu acho que o homem ainda está engatinhando quanto a uma compreensão e definição da grandeza e poder de Deus. Se pensarmos em termos da criação do Universo, com um número infinito de planetas e estrelas, com a possibilidade da existência de outras civilizações de seres inteligentes, o seu Criador é de uma grandeza tal que a sua compreensão pelo ser humano, que habita um planeta chamado Terra, um minúsculo ponto de referência no infinito do Universo, é muito incipiente e até atrevida. Vocês não acham? Eu acho que Deus, em certos momentos, sorri delicada e compreensivamente dos pensamentos humanos a Seu respeito.

E o que se pode dizer, então, que religiões de diversos povos o veem com nomes e formas diferentes, conforme cada uma das crenças? E a razão para isto, eu creio, é que a grandeza e o poder de Deus são de tal incompreensão para o ser humano que não existe uma religião voltada exclusivamente para

o seu culto e adoração e, sim, para os seus 'intercessores', como: Jesus, Buda, Maomé e dezenas de outros deuses e santos.

E como explicar, então, que todos nós sentimos a presença de Deus em nosso espírito? E quantas vezes falamos com Ele todos os dias? É como se Ele dividisse com todos os seres humanos uma parte de Sua infinita grandeza, atingido nosso espírito com um raio de Sua Luz. Assunto delicado, não? Então, vamos mudar de assunto. E quem sou eu para querer discutir sobre isto!

De qualquer forma, para os idosos impedidos de uma locomoção com facilidade, a TV oferece os programas religiosos de vários cultos e em vários horários. Na última década estes programas passaram a ocupar um tempo expressivo em todos os canais, principalmente nas primeiras horas do dia e à noite. São várias igrejas, normalmente as evangélicas e católicas, que levam a palavra do Evangelho e os ensinamentos de Deus e seu filho Jesus. Ensinam a orar, interpretam os capítulos da Bíblia, cantam em oração, levam palavras de ânimo e conforto aos milhões de telespectadores crentes que procuram alívio para os seus sofrimentos e problemas de toda ordem, como familiar, financeiro, profissional. Seguidores em êxtase rezam, levam em voz alta suas súplicas ao Senhor, pedem por intercessão e milagre para salvar um filho que caiu na droga, pela doença de um membro de família, para sair de uma situação de desemprego ou um aperto financeiro. Estes programas se revestem de muita importância social, uma vez que moderam a ambição, a violência e criminalidade, os vícios.

Todas as linhas de ação das igrejas para mim são boas e úteis à sociedade. Eu acredito que, quando mais pessoas se entregarem às atividades religiosas, vamos ter menos problemas sociais, principalmente os afetos à criminalidade e violência. As pessoas que dedicam parte de suas horas diárias em frente a uma TV para acompanhar estes programas reconhecem que se sentem orientadas e tranquilas após estas transmissões. Nestes programas podemos acompanhar pessoas declarando milagres recebidos, conciliações realizadas com filhos ou com o cônjuge, a graça de conseguir um emprego sanando uma situação financeira e de carências que já estavam desesperadoras. Um fato importante é que o clima dos cultos, onde se ora e se ouve relatos de milagres, é propício para o desenvolvimento da fé e a geração de comandos positivos ao subconsciente. E isto faz bem ao organismo e à mente, favorecendo a realização de verdadeiros milagres. Que bom ver os programas religiosos tomarem um tempo crescente na programação da televisão.

Os homens devem resgatar os seus sentimentos religiosos, ser tementes a Deus, acreditar em seu poder infinito. Estes sentimentos, com certeza, somam na construção de uma sociedade melhor. Sabemos que, se por um lado, estes programas atraem milhares de seguidores e fiéis, por outro lado, outro grupo de telespectadores é mais cético e cauteloso com relação a estas demonstrações de fé. Estes criticam a ‘exploração do milagre’ como forma de atrair fiéis e adeptos. Eles se mostram descrentes nas centenas de milagres realizados diariamente. A religião é a esperança final e maior do homem. Quando o ser humano não acredita mais na justiça dos homens, na cura da medicina, na segurança da polícia, na honestidade de seus governantes e tantas outras situações recorre à proteção da religião e de seu Deus. A preocupação é que a realização de milagres como espetáculo e como forma de atrair adeptos e assegurar contribuições possa gerar um descrédito entre os fiéis quanto à sua veracidade e a perda desta última esperança de socorro e alívio para as dores de seu corpo e alma.

Bem, chega de filosofar! Quando a gente envelhece não se tem muito tempo pela frente para novas filosofias. Temos que aplicar em nossa rotina de vida a filosofia que já aprendemos. O tempo passa muito depressa! A vida é absurdamente curta! Mas, com o passar do tempo minha solidão ficou incrivelmente monótona. Retirar minhas lembranças do baú ou do guarda-roupa, passando e cuidando de cada peça de roupa símbolo do meu passado, já não era suficiente para me dar um ânimo e disposição para a vida. Eu sentia que precisava encontrar alternativas de motivação, algo novo que pudesse diminuir minha dependência afetiva de familiares que amava tanto. Amigas eu tinha poucas, geralmente vizinhas. De vez em quando nos reuníamos para um café da tarde, revezando as casas, ou um bolo para comemorar mais um ano de vida de alguma delas. Mas, logo eu estava novamente presa aos meus afazeres em casa, procurando tirar proveito do que era possível de minha solidão.

E, um dia, uma oportunidade de mudança surgiu em minha vida. A Angelina era a amizade que sobrou do namoro que não deu certo de meu filho com sua filha. Eles seguiram caminhos diferentes, mas nós continuamos amigas até hoje. E foi a Angelina que me falou de um grupo da terceira idade que ela fazia parte me incentivando a participar. No início relutei. Preocupava-me o que meus filhos e netos pensariam a meu respeito me vendo sair, fazer passeios sem alguém da família, jogar bingo e até mesmo ir a bailes (obviamente somente para ver!). Outro aspecto era a preocupação que eu tinha quanto a uma visita inesperada da parte de um filho ou um neto e eles não me encontrarem em casa.

Mas, resolvi fazer uma experiência. Outra. Mais outra. E me entusiasmei com a ideia e passei a fazer parte do grupo da terceira idade de minha

cidade. Quando se convive com amigas da mesma faixa de idade, geralmente com o mesmo estado civil, os mesmos dramas e saudades familiares, as mesmas condições de saúde, as mesmas necessidades de encontrar mais ânimo e motivação para viver, a gente se sente amparada e confortada. Para minha surpresa, todos de minha família apoiaram a ideia. Eles sentiam que eu estava precisando muito gerar amizades, encontrar verdadeiras amigas. Claro que compreendi que eles se sentiam bem em ver diminuída minha dependência afetiva com relação a eles. Mas, entendi como um gesto de amor e carinho da parte deles.

E nós nos divertíamos muito nos eventos do grupo da terceira idade. Eu voltei a dar boas risadas de tudo e de todos. Quando as mulheres de juntam, o entusiasmo e a alegria se multiplicam e contagiam todas. Creio que, muitas vezes, até exageramos. Eram passeios simples, alguns mais sofisticados.

E nos almoços, quando de visitas a pontos turísticos de cidades, a gente fazia muitas fofocas de colegas que comiam demais, outras que punham coisas nos bolsos para levar para casa. E por qualquer piada, até as mais sem graça, todas riam muito nos trajetos dos ônibus. E quando uma de nossas amigas começou a namorar o único idoso do grupo passamos a ter mais um motivo para aquelas gostosas fofocas que todas gostam de fazer. Sem maldade, é claro! Ela até que ainda estava em boa forma. Mas, ele! Coitado! Ele mal conseguia andar, não ouvia bem, vivia agarrado nos braços dela para se apoiar. E algumas questionavam se ele ainda ‘funcionava’. A risada era geral. E esta pergunta desencadeava outra pergunta: “E os maridos de vocês, estão ‘funcionando’?”. E mais gargalhadas se espalhavam pelo ambiente. Pelas respostas, podia-se afirmar que a alegria do grupo não tinha origem na satisfação no aspecto ‘sexo’. Pelas respostas, quase todos estavam ‘falhando’. Ah! Pobres maridos! (... das amigas que ainda os tinham!).

Mas, falando sério, todas nós estávamos felizes por nossa amiga ter encontrado um namorado e despertado novamente os sentimentos do amor. Sempre é tempo para amar, não é mesmo? Acho que, no fundo, não passávamos de um grupo de invejosas! E foi em uma destas atividades do grupo da terceira idade que eu assisti a uma palestra sobre a importância dos passatempos para pessoas da terceira idade e que inspirou a adotar uma das sugestões do professor - escrever em um livro sobre os meus sentimentos e experiências da minha vida. E aqui estou eu, à frente de um computador (sim, um computador! Outra realização minha no grupo da terceira idade!) procurando escrever um livro. E, de vez em quando, eu leio as anotações da palestra do professor Pedro Marcos Garcia, voluntário que, apesar de suas inúmeras ocupações, encontrava um tempo para dividir com o pessoal da terceira idade a sua experiência. (Deus abençoe estas pessoas!). A palestra

do professor Pedro versava sobre as fantásticas alternativas que a aposentadoria nos oferecia. E eu aprendi muitos conceitos sobre esta fase de nossas vidas.

Na verdade, a aposentadoria acaba nos acomodando e tornando a nossa rotina diária como uma das coisas boas desta fase da vida. Portanto, acordar, ler o jornal, dar uma volta no parque próximo ou no quarteirão, almoçar, dormir um pouco após o almoço, ir à padaria e ao supermercado, jantar, ver TV e dormir se transformam em hábitos diários que nos bastam. Assim, nos esquecemos das viagens, dos amigos, do lazer, dos passatempos. Mas, não devemos cair nesta armadilha do comodismo. Sabe o que vai acontecer se optarmos por este estilo de vida? Vamos envelhecer mais rápido, não teremos informações novas e casos para contar, seremos idosos sem brilho e tenderemos a ficar esquecido no sofá da sala em frente a uma TV ouvindo e vendo todo o tipo de besteira e más notícias, além, é claro, de alguns bons programas.

É nesta fase de nossas vidas que precisamos conhecer lugares novos, entreter nossa mente com lazer e diversão, dedicarmos a passatempos. Enfim, continuarmos nos desenvolvendo nos aspectos socioculturais que terão influência positiva nos aspectos biológicos e psíquicos. Assim, as oportunidades de lazer, diversão, cultura, socialização, passeios, eventos, entre outros, são inúmeras. Não devemos nos surpreender se experimentarmos crise de identidade ou existencial. A transição da fase adulta para a velhice pode gerar semelhante crise de identidade afetando nossa autoestima positiva, inclusive a aceitação de nós mesmos. Se assim acontecer, poderá provocar uma reação em cadeia, como o rebaixamento da autoestima. E as inseguranças quanto à nossa nova identidade poderão se refletir na autonomia, liberdade, convívio social e afetar não apenas a frequência como, também, a qualidade dos nossos relacionamentos interpessoais e dos seus vínculos com os grupos de amigos e parentes.

Uma forma de vencermos estas reações é nos esforçarmos e nos entregarmos à ocupação de nossa mente com coisas boas e prazerosas, como viagens, diversões, jogos, passatempos, conversas com amigos, saindo de nossa rotina diária que pode até parecer boa no começo de nossa aposentadoria, mas, com o passar do tempo vai ser enfadonha e poderá nos levar ao isolamento, tristeza e até depressão. A nossa qualidade de vida pessoal e social dependerá em grande escala da nossa capacidade de nos relacionar com os outros. De minha parte, estou convencida que devo dar importância para isto! A participação em grupos da terceira idade, por exemplo, é uma das grandes formas de buscar lazer, diversão, ampliação do rol de amigos, o conhecimento de novos lugares, a convivência com a

natureza, a troca de experiência de vida com outras pessoas da mesma faixa etária. Tudo isto ajuda a mudar a rotina, combater a depressão e a tristeza, dar um tempo para nós mesmas, sair do isolamento.

A velhice pode ter um significado de muita experiência, sabedoria e, infelizmente, muitas doenças. Mas, tem também o significado para nós idosos do prazer de ter sempre pessoas à nossa volta para dividir experiência e orientações, o prazer de estar de bem com a vida e com as pessoas, o amadurecer junto aos amigos e familiares sem nada para contrariar, a constante aprendizagem, a paciência, o amor, o orgulho, entre outros elementos. Enfim, o significado que ainda estamos vivos e que é muito bom viver! A velhice tem suas necessidades, benefícios e desafios. Nós teremos que aprender novos papéis na sociedade, porém obtendo novas vantagens e benefícios. A aposentadoria nos dá um privilégio de não ter mais que acordar com despertador logo cedo, dispor de mais tempo para nos dedicar a nós mesmas, viajar, visitar lugares que, ainda, não conhecemos, lugares agradáveis como os diversos parques e praças a que temos acesso em nossas cidades.

Aliás, quanto tempo faz que não entro num grande parque ou numa bela praça para fazer caminhadas ou apenas observar a natureza? Ou até mesmo conhecer pessoas diferentes e fazer novas amizades? Aprendamos a desfrutar de nossas novas experiências com a mesma sabedoria que tivemos até então. Planejemos nosso lazer, nossa diversão, nossos passeios, nossas viagens, nossas novas amizades, nossos passatempos. Enfim, planejemos nossa vida positivamente, pois envelhecer com sucesso é uma grande arte e não o caminho para a morte. Bem, o que podemos fazer e dedicarmos para aproveitar este novo tesouro de tempo que ganhamos? O professor Pedro sugeriu uma lista das atividades e passatempos mais comuns. O tempo vai nos mostrar muitas alternativas!

Entre elas, temos: participar de grupos da terceira idade; visitar amigos e parentes; visitar cidades próximas; caminhar em parques e praça; criar grupos de amigos entre os vizinhos e ex-colegas de trabalho; praticar jardinagem; fazer uma horta; fazer trilhas moderadas em parques naturais; montar uma oficina em casa para hobbies, como serviços de marcenaria, artesanato, consertos de brinquedos, eletrodomésticos e manutenção da casa (sua e dos filhos); organizar e cuidar de um orquidário; estudar e produzir cerveja, vinho, licores, queijos artesanamente; dedicar-se a artes, como pintura, escultura; praticar natação; pescaria em rios, mar ou pesqueiros; atividades e visitas em pousadas no campo e praia; excursões diversas, como: festa da uva, festa do figo, festa do peão boiadeiro, festa do morango, circuito das frutas, fazendas coloniais, cidades históricas; plano de conhecer restaurantes

de diversos cardápios nacionais e internacionais; frequentar cinema, teatro; ir a shoppings e centros comerciais; leituras em geral; escrever livros e artigos contando a sua experiência de vida; dedicar-se à culinária; jogos diversos: xadrez, dama, dominó, baralho; cantar em coral; jogar tênis, bocha; atividades comuns domésticas; conviver mais com os netos; trabalho de pesquisa; tocar um instrumento musical na banda fazer cursos, como informática, culinária, corte e costura; frequentar bibliotecas; visitar museus e exposições culturais e científicas.

A lista de passatempos é enorme e eu anotei todas as sugestões e marquei aquelas em que eu me via, um dia, dedicando o meu tempo e o meu entusiasmo. Mas, resolvi iniciar pela sugestão de escrever um livro! E esta sugestão foi completada por habilidade que foi determinante para criar novas rotinas de motivação e satisfação em minha vida - aprender e dominar a terrível e assustadora máquina representada pelo computador.

Qualquer que tenha sido nossa profissão na vida, quantos conhecimentos e experiência tivemos que adquirir ao longo de nossa carreira? Muitos, não? E para isto, nós tivemos que fazer diversos cursos e participar de treinamentos intensivos para ser bem sucedido na vida profissional. A situação agora mudou. Nós nos aposentamos. Mas, isto não quer dizer que nós podemos deixar de aprender e nos atualizarmos com novos conhecimentos. Lembremos do ditado: 'O saber não ocupa lugar'. Neste momento especial de nossa vida, nós devemos e precisamos continuar com a nossa motivação de antes para um aprendizado. Mas, um novo aprendizado. A aposentadoria nada mais é que um novo aprendizado na vida. E agora com nosso novo tesouro de tempo disponível, uma parte dele nós podemos dedicar a aprender coisas novas. E o que aprender? Isto vai depender de nossos gostos, predileções e necessidade. Há muitas alternativas. Mas, há um conhecimento que o mundo moderno impõe a todos: a informática! Eu me desafiei a aprender operar microcomputadores após ver uma reportagem na TV. A reportagem dizia em certo momento: hoje há dois tipos de analfabetos - o analfabeto da escrita e leitura e o analfabeto da informática. E isto me humilhou e me desafiou. Eu era uma analfabeta da informática! E eu não queria isto para mim.

Na verdade, o computador e a Internet oferecem uma alternativa simplesmente maravilhosa para todos de pesquisas em geral, comunicação, conhecimentos, lazer, organização, controles particulares, compras, pagamentos, serviços bancários e uma infinidade de outros recursos. Na telinha do computador encontramos, com certeza, janelas para o mundo e nos ocuparemos com informações preciosas para a atualização de nossos conhecimentos. É simplesmente surpreendente a transformação que o

conhecimento básico de informática nos dá em nossa vida, descobrindo que ainda somos capazes de aprender, vislumbrar uma nova consciência e uma nova maneira de ver as coisas e o mundo em que vivemos. Os idosos que têm participado de programas de inserção digital, ou seja, aprenderam as operações básicas do computador, apresentam os seguintes resultados que conquistaram: ficaram atualizados, adquiriram segurança ao usar um computador, perderam o medo de usar outras máquinas computadorizadas, como caixas eletrônicas dentre outras, melhoraram o lazer e a comunicação (via internet) com parentes e amigos, ganharam independência de serviços de terceiros e/ou passaram a poder prestar ajuda a parentes e amigos.

E todos eles reconheceram a importância dos conhecimentos de informática frente à evolução e tendências do mundo moderno. A maioria dos idosos que participam deste treinamento reconhece que o aprendizado de informática foi muito importante por facilitar seus planos de atividades, sentir-se mais seguro no mundo informatizado e representar uma nova etapa da sua vida. Alegam que aumentou o diálogo com filhos e netos, passaram a ser mais valorizados e melhoraram a comunicação com parentes. Portanto, eu aceitei este desafio de aprender a lidar com esta máquina maravilhosa! O que a princípio me parecia muito difícil e até impossível, o tempo me mostrou que era uma questão de ter coragem para aprender.

E, para minha surpresa, eu me entendi muito bem com o computador. Não encontrei maiores dificuldades para assimilar seus recursos e quanto eles passariam a ser importantes para esta fase de minha vida. Comprei um computador novo e até uma impressora. E a Internet passou a fazer parte de minha rotina diária, abrindo janelas para conhecer um mundo que não conhecia antes. Agora entendo porque um dos programas se chama 'Windows'! Além das pesquisas e consultas, os e-mails me aproximaram de minhas amigas, meus filhos e netos. Eu enviava e recebia mensagens todos os dias. Fazia visitas virtuais a museus, pesquisa roteiros de viagens, aprendia novas receitas. Uma maravilha! E foi uma das mensagens recebidas que me abriu a mente para grandes transformações em minha vida, quer nos aspectos físicos como psicológicos. Entretanto, sem alienações aos meus verdadeiros valores de vida e relações com minha querida família!

A mensagem era esta:

Princípio do Vazio

Tens o hábito de juntar objetos inúteis acreditando que um dia (não sabes quando) vais necessitar deles?

Tens o hábito de juntar dinheiro sem gastá-lo, pois imaginas que ele poderá faltar no futuro?

Tens o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outras coisas que já não usas há muito tempo?

E dentro de ti? Tens o hábito de guardar raivas, ressentimentos, tristezas, medos e outros sentimentos negativos?

Não faças isso! Vai contra a tua prosperidade!

É preciso deixar um espaço, um vazio para que novas coisas cheguem à tua vida. É preciso se desfazer do inútil que há em ti e em tua vida para que a prosperidade possa acontecer.

A força deste vazio é que atrairá e absorverá tudo o que desejas.

Se acumulares objetos e sentimentos velhos e inúteis não terás espaço para novas oportunidades.

Os bens necessitam circular. Limpe as gavetas, os armários, o depósito, a garagem, a mente.

Doe tudo aquilo que já não usas. A atitude de guardar um monte de coisas inúteis só acorrenta a tua vida.

Não são somente os objetos guardados que paralisam a tua vida.

Eis o significado da atitude de guardar: quando se guarda, se considera a possibilidade de falta, de carência. Acredita-se que, amanhã, poderá faltar e que não haverá maneira de suprir as necessidades.

Com esse pensamento, estás enviando duas mensagens ao teu cérebro e à tua vida: A de que não confias no amanhã; E que o novo e o melhor não são para ti.

Por isso te alegras guardando coisas velhas e inúteis! Até o que já perdeu a cor e o brilho.

Deixa entrar o novo em tua casa. E dentro de ti.

(Autor: Joseph Newton)

Eu sentia que todas as vezes que eu revirava meu baú eu era acometida de uma nostalgia do passado, sentindo a falta dos momentos felizes e, igualmente, ficando amargurada pelos muitos outros momentos tristes de minha vida. E esta mensagem recebida começou a mexer com minha cabeça instalando uma dúvida: será que eu deveria continuar guardando todas estas lembranças do passado em meu baú e guarda-roupa? Será que não poderia doar todas ou parte delas para pessoas que poderiam fazer um melhor uso delas? Além do mais, eu não teria mais espaço para minhas roupas novas. Mas, isto não seria uma tarefa muito fácil para mim. Quais manter? Quais doar ou jogar fora? Eu sentia que estaria mantendo algumas lembranças e outras apagando! E não achava isto justo e fiel ao meu passado.

Entretanto, ao mesmo tempo, eu chegava à conclusão que estas mesmas lembranças, de certa forma, me impediam de avançar de corpo e alma no meu presente e no futuro que ainda me restavam. ‘Mas, por que não começar aos poucos? Criar coragem aos poucos? Pegar uma ou outra peça e separar para doação ou lixo? Afinal de contas, é exatamente isto que meus filhos farão quando eu morrer. Com certeza, todas as minhas roupas e minhas recordações irão para doação ou lixo! Por que eu haveria de prejudicar o meu espaço físico do meu guarda-roupa e o espaço imaterial dos meus pensamentos?’

É preciso deixar um espaço, um vazio para que novas coisas cheguem à tua vida. É preciso se desfazer do inútil que há em ti e em tua vida para que a prosperidade possa acontecer. A força deste vazio é que atrairá e absorverá tudo o que desejas. Se acumulares objetos e sentimentos velhos e inúteis, não terás espaço para novas oportunidades.

Esta verdade alimentava minha coragem de avançar na ideia de libertar meu baú de algumas memórias do passado. Talvez, não todas! Ou melhor, todas?

Bem, num gesto que considerei quase heroico eu coloquei uma grande caixa de papelão ao lado do guarda-roupa. Já era alguma iniciativa concreta. Meu compromisso seria, aos poucos, pegar peça por peça e tomar uma decisão: qual permaneceria no guarda-roupa e qual seria colocada na caixa de papelão para doação ou lixo. Para mim isto não era uma tarefa nada fácil. Ao contrário, eu sentia uma extraordinária dificuldade! Era como pedaços de mim estavam guardados há décadas no guarda-roupa e eu temia que, ao me desfazer de algumas, partes de mim seria, igualmente, jogadas fora. E eu continuaria a mesma? Permaneceria inteira para continuar a minha missão na vida e, melhor ainda, avançar em mudanças que poderiam tornar minha solidão menos penosa, minha vida mais animada e motivada?

Os dias se passaram, a caixa de papelão continuava vazia. No grupo da terceira idade eu desenvolvia amizade com outras pessoas. Apesar do grupo ter mais de 40 participantes, eu e a Angelina formamos um grupo de amigas mais próximas. Amigas com quem nós dividíamos nossas alegrias, nossas dores, nossos problemas e satisfações com filhos e netos e outros familiares, nossos problemas de saúde que começavam a se instalar e avançar. Enfim, uma servia de apoio à outra. E a vida, assim, tornava-se mais fácil e confortável. Agora já éramos 10 neste grupo de amigas: eu, a Angelina, a Severina, a Clara, a Amélia, a Arminda, a Márcia, a Adriana, a Silvana e a Renata.

Acostumamos chamá-lo de Grupo das Dez. E este grupo se fortalecia com atividades paralelas às do grupo da terceira idade. Passamos a nos reunir em cada aniversário, em passeios especiais. E passamos a conhecer muito bem as aflições e alegrias uma das outras. E foi em um destes encontros ocasionais que eu falei a respeito do dilema que estava enfrentando com relação às minhas recordações do passado simbolizadas através de peças de roupas guardadas em meu guarda-roupa.

E ouvi opiniões diferentes:

“Quer um conselho? Jogue tudo fora ou dá para quem precisa. Eu concordo com você que é exatamente isto que seus filhos vão fazer após sua morte! Então, por que não fazer já?”.

“Bem, eu tenho uma opinião um pouco diferente. Nossos valores atuais estão muito presos às nossas lembranças do passado. Eu me sinto muito bem quando vejo fotos antigas de momentos vividos com pessoas da família, algumas que até não existem mais. Se eu fosse você, não teria pressa de fazer isto. Dê tempo ao tempo para ver o que o seu coração recomenda!”.

“Nem tanto ao mar, nem tanto à terra. Alivie o seu guarda-roupa e a sua mente, mas conserve aquelas que somente lhe tragam boas recordações!”.

“Isto é algo muito pessoal. Eu não gostaria de aconselhar. No meu caso, já aconteceu de ter me livrado de lembranças do passado e, posteriormente, me arrependi. Parece que fica um vazio dentro da gente. Pense bem, minha querida!”.

Bem, eu não tinha mais dúvidas que deveria começar libertar as memórias guardadas em meu baú de roupas velhas. Em uma destas tardes chuvosas de outono, sem outra programação para o dia. Eu sentei na cama e peguei as

primeiras peças. A caixa de papelão parecia sorrir e abrir a boca para receber alguma delas.

E as primeiras foram as minhas roupas de bebê que minha mãe me dera há muitos anos atrás. Eram várias, cor rosa na maioria, estavam limpas e conservadas. Ao ver estas peças de roupas eu me lembrei do que ouvia em casa a respeito do meu parto. Minha mãe já estava com 42 anos. A gravidez fora considerada incomum pela idade que ela tinha. Minha irmã estava com 14 anos, era uma moça. E o parto não foi nada fácil. Minha mãe sofreu uma violenta hemorragia que colocou a equipe médica em alerta máximo. Meu pai contava que estava na sala de espera e somente via médicos e enfermeiras se apressando no corredor que dava acesso à sala de parto. Mas, não sabia o que estava acontecendo, não sabia que a pressão de minha mãe caíra violentamente, colocando-a em risco de vida. Transfusões de sangue e medicação conseguiram reverter o quadro. Foi por um triz. Ela quase morreu para me dar a vida! Bem, o susto passou e lá estava eu gordinha, compridinha, vermelhinha nos braços de dona Marlene e ela toda feliz e aliviada.

Estas foram as primeiras peças que foram para a caixa de papelão. Alguma criança pobre poderia, ainda, fazer um bom uso delas, apesar de antigas e fora de moda. Mas, criança pobre não liga para estes pequenos detalhes, não é mesmo? Nossa, eu não acreditava! No fundo da caixa de papelão lá estavam as minhas primeiras memórias libertas do baú! Em seguida, peguei o meu vestido de primeira comunhão. Era um vestido simples, mas muito bem costurado e continuava impecavelmente branco. Lá estava, igualmente, o grande laço branco que minha mãe me entrelaçara nos cabelos, como era costume de época. Até hoje eu me lembro desta minha primeira comunhão.

Eu fazia o curso primário no Grupo Escolar Almirante Barroso, no Jabaquara, próximo à Igreja São Judas Tadeu. Aos 7 anos a própria escola coordenou, em conjunto com a igreja, a primeira comunhão de toda minha classe. A maioria absoluta era de crianças católicas naquela época. Antes da primeira comunhão, a ser realizada brevemente em uma missa especial, as crianças tinham que assistir às aulas de catecismo no salão paroquial da igreja. Era uma preparação para esta grande festa católica.

As aulas de catecismo eram ministradas pelo rigoroso e quase inclemente Padre Clemente. Era um padre de expressões sérias, falava alto e tomava o catecismo com muito rigor. Após as aulas de catecismo, a igreja passava filmes, geralmente de Tarzan, Nyoka e O Gordo e o Magro. E as crianças não gostavam de perder as aulas de catecismo para não perderem os filmes! E o Padre Clemente, no final da aula, corria o salão com um ar austero,

procurando crianças para responder perguntas sobre o catecismo. Confesso que eu ficava apavorada nestas horas. Por quê? Porque as crianças que não sabiam responder eram colocadas na frente do salão paroquial até o final do filme. Hoje esta prática pode até ser considerada não recomendável, mas era o rigor da educação que as crianças tinham naquela época. Nas aulas do grupo escolar não era muito diferente.

E lá ia o Padre Clemente circulando pelo salão, apontando para uma criança: “Você! Quais são os 7 pecados capitais?”. “Você! Quais são os 10 mandamentos da lei de Deus?”. “Você! Quais eram os nomes dos apóstolos?”. “Você! Qual foi o imperador que condenou Jesus à crucificação?”. Eu abaixava a cabeça quando o padre Clemente passava pelos corredores do salão paroquial para não ser notado. Nada feito! Ele fazia as perguntas exatamente para as crianças que assim procediam. Uma vez fui parar na frente do salão e lamentava perder o filme. Eu esquecera o nome de um dos três reis magos! Melchior havia traído minha memória! O filme Tarzan era um seriado e a continuidade do último capítulo tinha me deixado muito aflito e curioso em acompanhar como o Tarzan escaparia de uma situação de grande perigo. Mas, na maioria das vezes, o padre Clemente relaxava o castigo e, logo após o início do filme, liberava as crianças castigadas. Assim, pude ver o Tarzan vencer a luta contra um feroz leão! Fiquei aliviado!

Até hoje me lembro do dia de minha Primeira Comunhão. Eu tomaria minha primeira hóstia consagrada. A recomendação era para as crianças se apresentarem em jejum absoluto. Como a missa estava programada para as 10h00, e atrasou, eu me lembro de estar próximo de desmaiar de fome. Se não fossem as sacudidelas de minha mãe para eu me controlar e ter paciência, eu acho que desmaiaria sim! Após minha primeira comunhão, eu passei a ir à missa todos os domingos e me comungar, pelo menos, uma vez por mês. Naquela época, o católico somente podia se comungar se cumprisse o ritual da confissão. ‘Padre dê-me vossa bênção porque pequei. Os meus pecados foram os seguintes...’. E eu desfilava para o padre, escondido atrás de uma cortina dentro do confessionário, os meus pecados de criança: “Falei palavrão; desrespeitei os meus pais; deixei de fazer uma lição de casa da escola!”. E o compreensivo padre me ordenava rezar três padre-nossos e três ave-marias para a remissão dos meus pecados.

Entretanto, na adolescência, idade em que passamos a ter vergonha de tudo e de todos, eu não me senti mais à vontade para confessar meus pecados ao padre, mais por minha timidez do que pelo aumento da quantidade ou da gravidade dos meus pecados! Assim, não podia mais comungar. Com o passar do tempo a obrigatoriedade de se confessar antes da comunhão

deixou de existir e hoje os confessionários estão se tornando mais peças de decoração nas igrejas e peças históricas de recordação deste tempo. Bem, lá se foi o meu vestido de primeira comunhão para a caixa de papelão. Em muitos lugares ainda se veste as meninas com vestidos brancos para a primeira comunhão. Talvez o meu pudesse servir para alguma menina. Espero que ela goste! Ele é muito bonito! Quanto ao laço branco nos cabelos, isto caiu de moda. Mas, ele acompanhou o vestido branco por solidariedade.

Ah! Esta peça é muito especial. É uma blusinha branca com pintas pretas. Eu parecia uma dalmata quando vestia esta blusinha aos 11 anos. E por que eu a guardei? Bem, eu a estava vestindo quando comecei a ter meus primeiros sentimentos românticos. Quando comecei a prestar atenção que existiam meninos e que alguns deles chamavam minha atenção e faziam com que eu sentisse algo dentro do meu coração que não sabia explicar. E foi assim que aconteceu com Carlinhos, um menino muito bonito, inteligente e meigo, vizinho de rua. Eu já conhecia o Carlinhos há muito tempo. Tínhamos a mesma idade e crescemos juntos na mesma rua e até, por várias vezes, chegamos a ter aquelas brigas de criança.

Mas, ambos crescemos. E aconteceu um dia, brincando de passa-anel, que eu olhei para o Carlinhos de forma diferente. Ele estava crescendo, tinha seus longos cabelos loiros espalhados pela testa e um par de olhos azuis que pareciam o mar. E Carlinhos, igualmente, passou a me olhar de forma diferente. Seus olhos brilhavam quando ele me via, sorrindo de alegria. E, nesta brincadeira de passa-anel, ele sempre soltava o anel em minhas mãos. Eu não sei se todos conhecem esta antiga brincadeira de crianças. Hoje não se vê mais as crianças brincando de passa-anel. Era uma brincadeira onde várias crianças sentavam na calçada, ou algum banco da praça, e um começava o jogo escondendo um anel em suas mãos fechadas em forma de prece. E ele ia de criança em criança passando suas mãos fechadas no meio das mãos de cada uma, também fechadas em prece, até que, para uma delas, ele soltava o anel. Esta criança, então, se levantava e fazia a mesma coisa. Como o Carlinhos soltava o anel sempre em minhas mãos, quando era a sua vez, as crianças começaram com aqueles comentários: “Ah! O Carlinhos gosta da Maria! O Carlinhos gosta da Maria! Ele sempre passa o anel para ela!”.

Isto para mim era a morte. Eu ficava vermelha e envergonhada e o Carlinhos também.

Coisas de crianças. Mas, foi neste dia que eu descobri que meninos existem para a gente escolher um para namorar e que, um dia teria, eu também teria

um namorado. Eu guardei esta blusinha por causa disto. Nossa amizade se intensificou nos dias seguintes, procurávamos estar sempre juntos, fazendo a lição de casa juntos, indo para a escola juntos, sem entender bem sua razão. Alguns meses depois, os pais de Carlinhos se mudaram para outra cidade. E Carlinhos foi uma lembrança em minha mente que alguns meses foram suficientes para apagar. Mas, a blusinha branca com pintas pretas foi parar na caixa de papelão. Seria útil para alguma outra menina brincar de passanel!

Este vestido aqui é uma lembrança de um período muito especial em minha vida. Foi a vestido que usei na festinha de formatura do ginásio. Talvez, quem é mais novo não se lembra ou não sabe que, antigamente, o atual curso fundamental era dividido em primário e ginásio, com quatro anos de duração cada um. E foi cursando o Ginásio Jabaquara, que eu fiz a transição de criança para adolescente. E esta foi, talvez, a fase mais maravilhosa de minha vida, a de maiores descobertas e emoções. Eu e minhas amigas ríamos de tudo e de todos. Estávamos maravilhadas com o corpo de mulher que ganhamos, apesar da ‘cabeça’ continuar de criança. Ah! Que saudades do riso fácil e alegria espontânea e inocente da adolescência. Vivía a época de descobrir a importância de ter amigos e muitos. Estávamos sempre juntos no cinema, nos parques aos finais de semana, nos piqueniques, nos bailes todos os sábados. Era uma época em que nós não tínhamos dúvidas de um futuro brilhante, seguro e de sucesso. Eu me sentia muito importante. No primário eu tinha uma professora única para todas as matérias, no ginásio eu vivenciei a experiência de ter um professor para cada matéria. As aulas eram muito mais interessantes.

A classe era mista e estava cheia de meninos adolescentes muito interessantes, entre eles o Paulinho! O Paulinho era o primeiro aluno da classe. Muito inteligente, tirava nota 10 em quase todas as provas e em quase todas as matérias. Ele era conhecido até pela direção do Ginásio Jabaquara como um dos melhores alunos. Era um menino muito tímido, quieto e lindo demais! Era de pouca fala e sempre estava com um livro nas mãos estudando ou fazendo pesquisas. Eu comecei a me interessar por ele, apesar de parecer que ele ainda não tinha descoberto que meninas são para namorar! E não era somente eu. Eu tinha uma rival, a Doracy. Ela vivia atrás dele o tempo todo. Para frustração minha e de Doracy, quando ele mostrava interesse por outra menina o fazia por Loreta. Mas, Loreta se interessava por um menino de outra classe que, por sua vez, gostava de outra menina. Hoje, como naquela época também, parece que é sempre assim. Eu e Doracy gostávamos de Paulinho, que gostava de Loreta, que gostava de outro menino, que gostava de outra menina!

As atividades sociais entre os alunos da classe eram muito intensas. Piqueniques, excursões e muitos bailes. E foi em um destes bailes que todos da classe foram surpreendidos vendo Paulinho tocar harmônica em um conjunto musical, juntamente com seu irmão mais velho e outros amigos. Realmente, ele era muito quieto. Nunca falara isto para nenhum colega da classe. E foi uma noite maravilhosa. Ao som do Alexandre e seu conjunto, dançamos boleros, rock, samba-canção e outras músicas da época. Em dado momento, eu me aproximei de Paulinho, no intervalo do baile, e arrisquei uma pergunta: “E o menino da harmônica, não dança?”. Ele sorriu para mim e prometeu em algum momento abandonar a harmônica para dançar comigo.

Ele tinha 17 anos e eu 14 anos. Dançamos, nos conhecemos melhor e iniciamos uma grande amizade. Da época do ginásio eu guardava muitas peças roupa de lembrança, como do baile de fim de cada ano do curso, do dia em que dancei com Paulinho, de presentes de aniversário de minhas amigas. Entre eles, o vestido tubinho branco, um pouco apertado, com a barra um pouco acima do joelho. Com meus longos cabelos pretos e vestida assim, eu pude notar que fui um dos destaques na festa de formatura. E, o que foi mais importante para mim, eu vi olhos de admiração e paixão de Paulinho. No baile, eu tremi quando ele encostou seu rosto no meu, apertando em seus braços em um romântico bolero. Assim, começamos nosso namoro, que se transformou mais para frente em noivado e casamento.

E nesta tarde, várias outras peças foram parar na caixa de papelão. Vestidos, blusas, saias guardadas de lembranças de meus aniversários, eventos com minhas amigas do ginásio e presentes recebidos de minha madrinha nestes dias. Confesso que estou hesitante e com um nó na garganta. Mas, fiz um bom progresso nesta tarde. À noite, voltei a pegar da caixa de papelão as peças jogadas, a hesitação se instalou uma vez mais: “Talvez eu pudesse guardar por mais um tempo e depois...”. Mas, mantive as peças na caixa de papelão. Mas, acreditem! Eu cheguei a ter pesadelo nesta noite.

No grupo da terceira idade, as novidades nem sempre eram boas. Uma de nossas colegas, a Mariana, foi internada e não estava passando bem. Ela já tinha seus 77 anos, era viúva e, pela primeira vez, participava das atividades de um grupo da terceira idade, quebrando um paradigma que para ela deve ter sido muito difícil. Ela enviuvara há pouco mais de três anos e tinha um marido muito controlador que a ela tudo negava. Não podia sair, não podia ter amigas, vivia restrita e castrada em suas ações. Eu não sei por que existem homens que se julgam proprietários de suas mulheres e as condenam a uma vida de amargura e isolamento. E a gente se lembrava dela pela alegria que

transbordava de todos os seus gestos e ações. Ela estava muito feliz. Ela saía em passeios com o grupo, conhecendo lugares pela primeira vez em sua vida. E era uma das grandes glotonas nos almoços. Fomos visitá-la, mas ela já estava internada na UTI e, infelizmente, não resistiu ao derrame que sofrera.

E esta passou a ser uma das características do grupo, apesar de negativa. As doenças começavam a ser comuns. Era um grupo com uma média de idade elevada e era de se esperar que doenças e sinistros acontecessem. Mas, as colegas se uniam para que estes eventos não abalassem o ânimo e entusiasmo do grupo. E o trato era lembrar-se das que se foram pelos momentos felizes que viveram juntas, mas não desistirem ou se abaterem quando estas notícias surpreenderem o grupo. Todas tinham um compromisso com a vida. Um compromisso com uma vida intensa, feliz, alegre, que aproveitasse todos os momentos possíveis de uma vida, não importando o tempo que Deus ainda reservava para cada uma delas.

Os dias se passavam, eu me ajustava melhor nos meus problemas de solidão. O número de minhas amigas aumentava, minhas oportunidades de passeios e lazer também. E eu não perdia as palestras ministradas ao grupo visando dar informações, orientações e promover nosso desenvolvimento. E eu estava ansiosa para a palestra que seria data esta tarde. O tema era: Resgate amizades e desenvolva novos relacionamentos. Tema muito oportuno e interessante! E eu registrei o que o professor falou e fazia revisões constantes do resumo que eu preparara da palestra.

A aposentadoria e a velhice é a época mais propícia para nós resgatarmos nossos valores de vida, muitos deles perdidos ou distorcidos pelos compromissos das atividades profissionais. Agora, além de ter todo o tempo do mundo, nós sentiremos uma grande necessidade de fazer isto! Portanto, aproveitemos o tempo que teremos à nossa disposição para resgatar antigas amizades e desenvolver novos relacionamentos. Quantas vezes, ocupada com meus compromissos, eu deixei de atender aquela ligação de um antigo amigo que procurava por mim e eu não pude atendê-lo. E eu não o atendi por outras vezes até que ele desistiu de me procurar. E os compromissos de laços de sangue com os meus parentes que me descuidei, presa a tantos compromissos na rotina da casa e com minha família? Aquela visita à uma tia doente e hospitalizada que eu não fiz? O primo que eu brincava quando criança e que estava de mudança para longe eu não compareci à sua despedida? Quantas vezes eu me desculpei nestas horas apoiando-me nos compromissos da casa!

Pois bem! Agora estes compromissos ficaram para trás e eu iniciei o resgate destas antigas amizades e me aproximei de meus parentes que foram

importantes em minha vida. Eu logo senti um grande prazer e emoção em fazer isto. Além de dar um colorido todo especial à minha vida de aposentada, eu passei a ocupar o meu tempo da melhor forma possível, aprendendo com as histórias da vida destas pessoas, ficando satisfeito pela recepção surpresa e carinhosa que recebia deles, com certeza. Aumentei minha experiência de vida, ouvindo comentários, problemas, soluções, conhecendo as mais diversas situações deles, como problemas de saúde e relacionamentos familiares. Aprendi a dividir minha experiência. Eu voltava de cada passeio com o espírito aliviado e confortado. Descobri como é bom ser você mesma, com os seus valores pessoais próprios e originais, sem as distorções das atividades e compromissos do dia a dia e constatei como é bom ser aceita pelo que você é como uma mulher normal e autêntica.

Quer alguns conselhos? Socialize o quanto puder. Forme e participe de grupos de pessoas que foram importantes na sua vida e que estão no mesmo momento que você está vivendo. Isto pode incluir grupos de aposentados ou mesmo de ex-colegas de trabalho aposentados. Agende reuniões periódicas para a troca de ideias, informações, conhecer como cada um está conduzindo sua vida, suas finanças, seus problemas pessoais, os cuidados com a saúde, as viagens que estão fazendo e planejando fazer, como estão administrando os desafios da terceira idade. Agora, mais que nunca, você necessita expandir suas relações sociais. Comunique-se e seja um elemento vital em sua comunidade. Se você é avô ou avó, sinta a alegria de visitar seus netos e curta com eles, pois está tendo o privilégio de desfrutar o crescimento de uma nova geração e isto é maravilhoso! Você representa o vínculo deles com o passado. Vá em busca de seus parentes distantes, mesmo que para isto você tenha que programar alguma viagem.

Em nossa infância, convivemos com muitos primos, tios e outros parentes que seguiram sua vida, como você seguiu a sua, e agora estão distantes. Muitos deles você não vê há décadas. Experimente esta emoção de rever um primo, com quem você brincava, ia à quermesse quando criança, ao cinema do bairro, que, agora, está velho, casou-se e já pode ser até bisavô. O encontro de vocês dois será simplesmente mágico. Além de conhecer sua família e suas histórias de vida, reviver os momentos de sua infância lhe trarão recordações maravilhosas e provocar uma sensação de rejuvenescimento. E se falarmos, então, de irmãos seus que estão morando bem distante e que você não vê pessoalmente há muitos anos, a sua emoção duplicará. Vá visitá-lo, fique com ele alguns dias, conviva e reviva aqueles doces momentos em que vocês dois moravam na mesma casa e tinham a querida mamãe e o querido papai juntos com vocês. Quantas coisas terão para conversar.

Mexa-se! Arrume as malas e boa viagem. Vá em busca de seus parentes e de seus amigos esquecidos pela vida que lhe roubou, por uns instantes, este grande valor. Hoje existem muitos locais públicos e privados que possibilitam e facilitam a socialização dos idosos. Identifique em seu bairro estas excelentes oportunidades. Nestes centros de socialização, você poderá se identificar com várias atividades que vão ocupar o seu tempo de forma sadia e prazerosa, tais como: artes (recorte, colagem, pinturas e artesanato, corpo e movimento (dança, jogos, brincadeiras, caminhadas, ginástica, culinária), linguagem escrita e oral (contar histórias, teatro), cultura e datas comemorativas (música raiz, festa junina, páscoa e natal), meio ambiente (plantio de árvores e mudas de flores, atividade de horta, preservação dos recursos naturais) e tantas outras atividades.

A socialização é um dos grandes fatores de qualidade de vida dos idosos. Quanto se diz resgatar amizades e relacionamentos não estamos nos referindo tomar esta iniciativa somente junto a pessoas não parentes. Ao contrário, quanto temos a avançar para resgatar amizades e relacionamentos até de filhos, netos, genros e noras, além de irmãos, tios, sobrinhos, primos, cunhados. Não é mesmo? Mergulhados em compromissos profissionais e do cotidiano da vida com a nossa família, não tivemos tempo ou nos descuidamos de reforçar a amizade com este grupo tão importante de pessoas em nossas vidas. Assim, agora é a sua grande oportunidade de fazer isto! Participe de grupos da terceira idade que estão proliferando em todos os cantos do Brasil. E se você é homem, não venha com a conversa de que grupos da terceira idade são somente para mulheres. Elas estão em maioria por que as mulheres têm a socialização como instinto natural delas.

Mas, não há nada contra que você participe e usufrua dos encontros, palestras, passeios, almoços, chás da tarde, bingo e tantas outras formas de lazer e diversão que estes grupos desenvolvem. Além de ser bom o convívio com as mulheres, elas irradiam alegria com muita facilidade. Você só tem a ganhar! A amizade promove satisfação de vida, bem estar íntimo e felicidade às pessoas, bem como os relacionamentos familiares e românticos. A amizade proporciona às pessoas alegria, bom humor, lealdade e um ganho prazeroso de integração social efetiva. Afirmar que a aposentadoria e a velhice chegam juntas, não é nenhuma novidade. Uns se aposentam, ainda, com pouca idade, como 60 anos, outros, com mais anos de vida. Ambos entram em outra fase de suas vidas para a qual, na maioria dos casos, não estavam preparados. Todo o seu dia, seus horários, suas ocupações, seus compromissos e obrigações sofrem uma transformação radical.

Se antes não sobrava tempo para nada, agora o tempo demora a passar, é preciso fazer alguma coisa para passar o dia, o outro dia e outros dias. O

contato com seus colegas de trabalho, com os clientes e patrões, os amigos de tanto tempo vai diminuindo, diminuindo. Sobrevém um isolamento, alguns ficam doentes, outros mudam de cidade, têm os que acabam falecendo. Portanto, é necessário não só manter e cultivar as velhas amizades, como também encontrar outros parceiros e companheiros, entre os vizinhos, no bairro, na igreja, no clube ou associação, nos movimentos sociais, nos parques e nos jogos. Assim procedendo, você terá seu tempo preenchido de uma maneira agradável e com prazer, evitando o ócio e o isolamento, os grandes inimigos das pessoas idosas.

O homem é por sua própria natureza, um ser gregário, que já nasce e vive a maior parte de sua vida em comunidade, na família, na sociedade. Na aposentadoria, os relacionamentos sociais tendem a diminuir: os colegas de trabalho, os vizinhos, amigos e conhecidos não se comunicam, cada vez mais a sensação de inutilidade de vazio começa a fazer parte do cotidiano. Estudos e pesquisas feitos em diversos países demonstraram que o relacionamento social para o ser humano é tão importante como manter hábitos saudáveis de vida. Provam, igualmente, que a sobrevivência das pessoas que possuem grande círculo de amigos e conhecidos é maior, isto é, vivem mais e têm melhor qualidade de vida. Nestes contatos os idosos falam, dialogam, encontram os outros, têm sempre alguém para conversar, contar piadas, comentar as notícias, falar dos políticos, falar dos filhos e dos netos, discutir o futebol e programas de TV, entre tantos outros assuntos. Portanto, socializem o máximo que puderem!

Esta palestra foi de suma importância para todos nós, em especial para mim. E o que o professor falou é absolutamente verdadeiro. No meu caso, fiquei imaginando o potencial que eu tinha para resgatar antigos relacionamentos de amigos e de parentes. Onde andam minhas colegas normalistas que se formaram comigo? E meus primos, talvez até meus tios? O que fazem de suas vidas. Assim, tracei um plano neste sentido. Fui à busca de informações sobre o paradeiro destas pessoas tão queridas e esquecidas em minha vida.

E os dias se passavam. No grupo da terceira idade surgia uma novidade. No baile do Clube de Veteranos seria eleita a Miss Terceira Idade. E minhas amigas do Clube das Dez combinaram em bloco me convidar para me candidatar. E logo eu? E elas passaram dias insistindo. Minha filha, quando ficou sabendo, adorou a ideia e somou no coro do Clube das Dez para me convencer. Eu confesso que, apesar de minha timidez, o fato delas achar que eu ainda reunia condições para participar de um concurso assim me envaidecia. Elas me achavam bonita e elegante. Isto elevou minha moral. Bem, fiquei de pensar. E ficar de pensar para elas logo teve uma conotação:

‘ela já aceitou!’. Bem, eu senti que não tinha clima para minha recusa e aceitei.

Fiz minha inscrição e passei a não dormir bem por várias noites até o dia do baile. “Que vestido vou colocar?”. “E se eu cair no palco?”. “E se eu for desclassificada logo de início?”. Se pudesse voltar atrás eu voltaria com certeza! Mas, agora era tarde. Passei a tarde toda do dia do baile em cabeleireiro, manicure, maquiador e já tinha passado algumas horas nas vésperas atrás de um vestido longo. E aí pensei: “Já que é para valer, vai ser para valer!”. Comprei um vestido longo vermelho com um discreto decote, um modelador para realçar os seios. Algumas joias eu tinha de presente do Paulinho. E procurei ficar deslumbrante. E estava todo cheia de orgulho de ter sido lembrada por minhas amigas e recebido o apoio de minha filha e noras. Até eu me surpreendi no dia do baile como eu conseguira enganar os meus 68 anos. Chegou, finalmente, o grande momento. O salão do Clube dos Veteranos da cidade estava muito bonito e bem decorado. Um conjunto musical estava a posto para abrilhantar o baile.

O Serviço Social da prefeitura patrocinava todos os comes e bebes. A rádio e jornal da cidade davam cobertura. Muitos convidados das participantes do grupo da terceira idade estavam presentes. Eu estava com minha filha que se dispôs a me dar uma força no dia. Nervosa? Demais! Confiante em ganhar? Não, absolutamente não! E o coordenador do evento, após alguns aperitivos, anunciou o início do desfile das candidatas ao título de Miss Terceira Idade, chamando todas, uma a uma, para subirem ao palco. Cada uma era ovacionada pelos presentes e pelo seu ‘fan’ clube. E iam se postando, uma ao lado da outra, enquanto o conjunto musical tocava uma linda e apropriada música. E chegou minha hora de subir e me postar ao lado das outras candidatas. Posso garantir que foram momentos de emoção, mas, ao mesmo tempo, de grande estresse e eu pensava: “Se eu sair viva desta, nunca mais eu me envolvo em algo assim!”.

E, para minha surpresa, à medida que eu me dirigia ao palco e subia as escadas, eu tive a impressão que o público presente ficou particularmente impressionado. Eu tive a impressão de ouvir entusiasmadas palmas e até alguns assobios. “Seriam minhas amigas do Clube das Dez e minha filha?”. As candidatas começaram a fazer o seu desfile individual e o coordenador apresentava os dados a seu respeito, como: nome, estado civil, número de filhos, formação, ocupação, ‘hobbies’, local de nascimento, entre outros. Ao final um grupo de jurados formado por convidados especiais da comunidade se reuniu para indicar as três classificadas. Competiria à plateia eleger a primeira, segunda e terceira colocadas. Os prêmios eram viagens e eletrodomésticos oferecidos pelas lojas e agências de turismo da cidade.

Bem, para encurtar esta história, eu acabei sendo eleita a Miss Terceira Idade! E, após muitos anos, fui obrigada a dançar a primeira valsa, antes do início do baile. Meu parceiro? O coordenador do evento, um senhor de 75 anos, viúvo. E no decorrer da dança ele chegou até a fazer elogios, como: “A senhora está muito bonita e elegante!”. “A senhora é comprometida?”. Eu procurava responder seco e rápido e não me impressionar por aquele senhor bem conservado para os seus 75 anos, social, elegante e que, ainda, mantinha um charme! Graças a Deus, tudo acabou bem e eu estava em casa, limpando a maquiagem, tirando o vestido e o modelador que me apertava. À noite, me vinha a lembrança de tudo, em especial, a valsa de entrada que dancei com o senhor Adamastor. Confesso que gostei de dançar e ouvir suas palavras. Fazia muito tempo que eu não sentia um braço masculino ao redor do meu corpo. Mas, gostei, principalmente, por me lembrar daquela primeira vez que dancei com o Paulinho, quando tudo começou. Bem, e agora? O que faço com o meu vestido vermelho? Coloco na caixa de papelão ou guardo por um tempo? Optei em guardá-lo por um tempo...

No dia seguinte, várias amigas do Clube das Dez me ligaram querendo saber de ‘tudo’:

- “Conta aí, Maria! Como foi a dança com o Adamastor?”.
- “O que ele falou para você ao pé do ouvido?”.
- “Você gostou dele? Ele é muito atraente e conservado para sua idade. E o que é mais importante – é viúvo e rico!”.

Eu ria destas indagações e procurava me esquivar de respostas:

- “Como vocês são fofoqueiras! Ele apenas foi gentil comigo por ter sido escolhida a Miss da Terceira Idade. Era o seu papel como coordenador do evento. Ele estaria dançando com qualquer uma que fosse eleita!”.

Mas, elas não se convenceram muito não! E não me deram folga sobre este assunto nos dias que se seguiram. Até que eu tive que confessar que o Adamastor me disse:

- “Bem, vocês não vão sossegar mesmo, não? Pois bem, ele me disse que eu estava eu estava muito bonita e elegante e me perguntou se eu era comprometida. Satisfeitas?”.

Bem, não preciso dizer que todas as participantes do grupo da terceira idade ficaram sabendo destes comentários do Adamastor. Mulher, efetivamente,

não consegue guardar um segredo. Temos que admitir isto! Elas sempre têm uma amiga de confiança, que tem outra amiga de confiança e assim vai. Entretanto, este episódio com o Adamastor não teve maiores repercussões. Na verdade, eu me transportei para aquela noite de adolescente em que dancei com o Paulinho pela primeira vez e iniciamos nosso namoro. Foi algo que aconteceu no presente que me transportou para esta relíquia do passado. Apenas isto, apesar de minhas amigas não acreditarem que este assunto estava resolvido. Resolvi guardar meu vestido vermelho para outro evento antes de decidir sobre a caixa de papelão como seu destino. (Será que, no meu íntimo, eu não estaria guardando este vestido como mais uma grata lembrança de minha vida e isto teria alguma coisa a ver com o Adamastor? Não, definitivamente, não!).

E para esquecer um pouco toda esta história de Miss Terceira Idade, baile e Adamastor, eu voltei para a minha limpeza do baú e guarda-roupa. A caixa de papelão já estava ficando impaciente. Eu fiz uma vistoria geral das peças já descartadas na caixa de papelão para uma confirmação e me senti bem. Achava até estranho que, até o momento, todas as que eu separei eu descartei com confiança em minha decisão.

E cheguei ao meu vestido de casamento do civil (o vestido de noiva eu já havia dado a uma prima). Esta era uma lembrança que eu guardava com muito carinho. O casamento me uniu ao Paulinho por uma vida toda. Deste casamento nasceram três lindos e maravilhosos filhos. Nós dois tínhamos agora mais três grandes elos de ligação que nos uniam mais ainda - nossos três filhos. E não tínhamos ideia de quanto esta missão era, ao mesmo tempo, tão importante e tão difícil de se cumprir. Até hoje eu me lembro de uma cena em um ônibus que costumávamos pegar São Paulo ao Jabaquara.

Eu estava grávida de minha filha Laura e o Paulinho levava o Pedrinho no colo. Eu tinha 18 anos, ele 20. Quando levantamos e ficamos aguardando próximos à porta de saída do ônibus para descer, eu vi um casal mais velho olhando um para o outro e chacoalhando as cabeças, algo como um sinal de desaprovação. Eu não entendi o comportamento deste casal. Olhei meu vestido, pensei que fosse algo errado comigo. Mas, depois de muitos anos eu entendi a discreta desaprovação do desconhecido casal. O fato de estar grávida e o Paulinho carregar um bebê no colo chamaram a atenção do casal para a nossa pouca idade e já estar com dois filhos sob nossa responsabilidade. Mas, eu somente fui entender esta desaprovação do estranho casal muitos anos depois.

Bem, apesar de algumas divergências e desavenças, fomos muito felizes. Este vestido do casamento no civil eu devolvi ao guarda-roupa, decidindo mantê-

lo por mais algum tempo. As peças que se seguiram foram todas descartadas sem maiores dificuldades. Eram lembranças de festas que eu participava com o Paulinho, geralmente festas sociais e eventos ligados à sua carreira. Eu não tinha as melhores lembranças destas festas. Vinda de família humilde eu encontrava dificuldades para me socializar no meio de pessoas a nível em que a carreira do Paulinho exigia. Eu me sentia insegura e fora do meu ambiente. E nestas festas me deparei com algumas poucas pessoas de coração gentil e que procuravam facilitar o meu entrosamento. Mas, conheci a hipocrisia e os falsos valores de pessoas que valorizam mais o nível social e o sentimento de superioridade com relação às outras pessoas. Portanto, descartei estes vestidos com o maior prazer! Cheguei a algumas roupinhas que havia guardado quando esperava o meu primeiro filho. Mas, infelizmente, eu abortei. Realmente, não havia nada que justificasse guardá-las como lembrança de um triste episódio em minha vida.

E cheguei às várias roupinhas de meu primeiro filho, o Pedro, o Pedrinho como passamos a chamá-lo. A experiência de ter um filho é a maior de todas para uma mulher. Na noite do parto, apesar das dores, eu não consegui dormir e fiquei admirando e amando o meu bebê. Era um lindo menino. E era lindo mesmo. Nada do efeito de ‘mãe coruja’. Todos que o viam exclamavam: “Maria, o seu filho é lindo!”. E ele continuou lindo quando criança, quando adolescente e quando adulto. E foi com o Pedrinho que eu aprendia a ser mãe, ele foi o meu treinamento, ele foi alvo dos meus acertos e erros. Eu estava aprendendo a ser mãe. Quanto eu corri com este menino! E como foi difícil para eu conciliar os compromissos de casa e cuidar de um bebê. Eram os problemas de saúde, tempo para olhar seus primeiros passos, ensiná-lo a falar, a acostumar-se com o jardim da infância, a conviver com seus amigos. E o Pedrinho perdeu seu trono na casa quando nasceu Laura. Por um descuido nosso, a diferença entre ele e a Lalá era de apenas 11 meses. E, se eu errei em alguma coisa, foi o olhar que passei a ter dele como uma criança crescida e que deveria entender bem as coisas e seus limites. Fiz um paradigma com a Lalá, um bebê. E esta mudança de comportamento meu fez nascer nele um sentimento de rebeldia, ciúmes e competição com os irmãos.

Eu não tinha a menor ideia que eventos do cotidiano sem maior importância para mim, desta fase pudesse ter repercussões tão grandes quando o Pedrinho cresceu. Eu não consegui perceber que a rebeldia do Pedrinho era para me chamar a atenção: “Mãe, eu ainda sou muito pequeno. Eu preciso de sua atenção também. Por que seus olhos brilham mais para a minha irmã? Por que seu tempo é mais dedicado a ela?”. E este sentimento o acompanhou a vida toda. Somados a outros acontecimentos nos relacionamentos em família, este sentimento fez com que ele se afastasse

cada vez mais. Hoje ele nem me visita! E suas roupinhas de bebê são as únicas lembranças que eu me apego para tocar como se estivesse tocando nele, fazendo carinho, me redimindo de alguma forma de um involuntário erro do passado. Um involuntário erro de uma mãe com apenas 18 anos de idade que, ainda, carecia do próprio colo e amparo de sua própria mãe! E lá estava eu sentada na cama decidindo se guardava ou não as suas roupas de bebê. Achei melhor não guardar. Elas estavam bem conservadas e poderiam agasalhar bebês de famílias pobres necessitadas. Eu tentava, igualmente, esquecer estes episódios negativos do passado. Apesar destes episódios negativos representarem um número infinitamente inferior aos episódios de amor, carinho, atenção, momentos de felicidade juntos que passamos, eles permaneceram gravados na mente dele, enquanto os outros foram esquecidos.

Hoje eu sigo meu caminho de solidão em direção a uma velhice cada vez maior, na esperança que um dia ele toque a campainha da casa e diga: “Mãe, tudo bem? Como tem passado? Quanto tempo, não? Estava com saudades!”.

E cheguei às roupinhas da Lalá quando ainda bebê. Ter uma filha é uma graça de Deus. Elas podem ser o que forem na vida, mas nunca se esquecem da mãe. E foi sempre assim com a Lalá. Até hoje ela é a minha principal companhia e amparo, marcando presença em primeiro lugar entre minhas poucas visitas. Suas roupinhas eram todas delicadas, bem femininas e, para variar, em grande quantidade e variedade. Talvez seja por isso que ela sempre gostou de ter muitas roupas e variar na moda que muda sempre. Ou será que não? Isto já estaria no DNA de toda mulher? As lembranças eram todas altamente positivas, mas, mesmo assim, não justificavam manter no baú peças de roupas tão boas e bonitas. Elas foram todas parar na caixa de papelão.

Nossa! Eu já tinha uma caixa de papelão cheia de roupas. Providenciei outra, maior ainda. Mas, uma coisa eu tinha em mente - eu manteria as caixas comigo até a última peça antes de fazer a doação. Assim, poderia rever alguma lembrança simbolizada nas peças de roupas descartadas que eu, eventualmente, gostaria de resgatar.

Em um dos encontros do nosso grupo da terceira idade ficamos sabendo de um problema de saúde muito grave em uma de nossas amigas, a Márcia. Ela enviuvara há pouco tempo. Perdeu seu marido e grande companheiro. E, de repente, apareceu um nódulo em um de seus seios e ela teve que se submeter a uma cirurgia de urgência para retirada do seio afetado. O nódulo era maligno. Após a cirurgia, ela se submeteu a uma programação intensa de

radioterapia. Mas, felizmente, o seu problema de saúde foi controlado. Com o tempo, ela voltou às atividades do grupo. De vez em quando, todas nós levamos um susto novamente por sequelas e efeitos da cirurgia e das aplicações de radioterapia. Mas, a Márcia é uma mulher forte. E ela mesma procurava nos tranquilizar: “Lembram-se de nosso trato? Os problemas de saúde aparecerão, mais tarde ou mais cedo, para todas nós. Assim, vamos tratar da saúde sem perder a alegria e motivação. Certo, meninas?”.

E estas palavras da Márcia faziam com que o nosso grupo da terceira idade não perdesse a motivação e entusiasmo para as nossas atividades. E todas continuavam animadas. E a grande motivação agora era o cruzeiro de navio para a Argentina! Nada mais, nada menos que 28 amigas estariam juntas neste cruzeiro, entre elas, a Angelina e minha cunhada Severina.

Não se falava de outra coisa. Para dizer a verdade, falava-se sim de outra coisa. Do Adamastor. Ele vivia perguntando às minhas amigas sobre mim. Queria saber o que eu fazia, onde estava, se estava com alguém. Como pode? Mas, apesar do incentivo de minhas amigas, este assédio do velho, mas bem conservado Adamastor, não me impressionava. E minhas amigas diziam: “Vamos ver até quando!”. E riam.

E este assunto voltou quando assistimos a outra palestra sobre o tema: **AINDA HÁ ESPAÇO PARA O AMOR E O ROMANCE?**

O apresentador era um sociólogo aposentado que se dedicava a atividades de voluntariado junto às pessoas da terceira idade. Fora um grande professor e deu provas que continuava um grande mestre.

Amor e romance são prerrogativas somente dos jovens? O que vocês acham? Nós idosos podemos viver um amor e um romance intensamente? Creio que a resposta da maioria é que sim! O casal de idosos pode manter uma vida sexual ativa, com a vantagem de não correr riscos de gravidez, relaxando e desfrutando disto com muito mais prazer. Embora nem todos os casais encontrem prazer na atividade sexual, não há um limite imposto pela idade para o prazer do carinho, do contato físico terno e íntimo.

A velhice em si não é incapacita o idoso a uma vida sexual. O que a torna desinteressante é o sedentarismo que pode fazer com que você se sintasse assim. Isto, pelo menos, numa parte expressiva dos casos. Sem dúvida, o amor melhora a autoestima do idoso. Entretanto, parece que uma boa parte da sociedade tende a não aceitar que a sexualidade seja um direito também assegurado aos idosos.

Homens e mulheres que se conhecem depois de idosos e mantêm um relacionamento amoroso está tornando uma cena cada vez mais comum no Brasil. Já que os brasileiros estão vivendo mais, pessoas viúvas com mais de 60 anos não mais hesitam em recomeçar a vida. Dados da última pesquisa populacional do IBGE (Instituto Brasileira de Geografia e Estatística), por exemplo, mostram que, em 2005, foram realizados 16.501 casamentos com pessoas de mais de 60 anos, mais do que o dobro de registros de 2002, quando o mesmo estudo foi realizado.

Muitos idosos buscam seus pares em lugares comuns entre eles, como bingos, bailes e locais de passeio. Os idosos que se aventuram em uma relação amorosa só têm a ganhar. Há pesquisas que indicam que o amor é capaz até de melhorar o sistema imunológico do idoso, além de aumentar o dinamismo e elevar a autoestima. Veja bem! Amor e romance não são somente sexo. O carinho, beijo, abraço, amizade, pegar na mão, sair juntos, ficar junto, tocar, dançar, tudo isto é muito bom e faz parte. Continuar exercendo a sexualidade aos 60 anos ou mais é um exercício que estimula o cotidiano dos idosos.

O sucesso conjugal na velhice está ligado à intimidade, à companhia e à capacidade de expressar sentimentos verdadeiros um para o outro, numa atmosfera de segurança, carinho e reciprocidade. Enfim, uma cumplicidade marcada por anos de convivência.

Os idosos estão quebrando um preconceito social - o de dar um valor menor aos idosos, vendo os idosos como pessoas que estão se despedindo da vida. Algo como 'porque se aposentaram do seu trabalho, se aposentaram da vida'. Este preconceito acabava por privar o idoso de chegar a velhice de forma saudável, expressando o amor e a sexualidade. Atualmente, os idosos estão ativos e melhores preparados para reagir contra este preconceito, mostrando boa forma, disposição, mente mais aberta para o aprendizado, melhor disposição para apreciar e usufruir da vida, sendo ativos socialmente, namorando e casando.

O potencial para o prazer sexual não se extingue com o passar da idade. As pessoas sentem necessidade sexual até a morte, contradizendo a ideia de que na terceira idade não há vida sexual. É fato que a maioria das pessoas apresenta uma diminuição das atividades sexuais na velhice, o que não significa uma perda da capacidade de amar, de ter desejo, de dar e receber prazer. Não há idade para o sexo, ou seja, homens e mulheres saudáveis podem se manter sexualmente ativos por toda a vida. Segundo os especialistas, o preconceito e a falta de informação atrapalham o desenvolvimento da sexualidade da terceira idade. Há mudanças, sim, mas elas não são responsáveis pelo fim da intimidade entre o casal.

Amar faz bem. Quem garante é a Organização Mundial de Saúde. Os cidadãos que chegam à terceira idade com disposição emocional para manter uma vida sexual ativa vivem mais e melhor. O amor tem sido apontado como excelente remédio contra a solidão, o abandono e a depressão, que são os mais sérios problemas enfrentados pelos idosos. A melhor maneira de se manter saudável em qualquer idade é ter atividade mental, física e sexual.

A manutenção da experiência sexual na terceira idade pode representar a possibilidade de novas e grandes emoções dando melhor sentido à vida nessa fase. Para um bom desempenho sexual é importante uma vida regular, cuidando do estado geral da saúde, evitando álcool em excesso, evitando o fumo, diminuindo a ingestão de colesterol, de sal e açúcar em excesso, o estresse, e não se descuidar da aparência.

Conhecer e se adaptar às mudanças fisiológicas vindas com a idade. Procurar adaptações sexuais que ajudam na intimidade: dar mais valor para carinhos, beijos, agrados, imaginando aprimorar as relações sexuais e ter, a cada dia, maiores possibilidades de prazer e fantasias que ajudam a melhorar a sexualidade do casal.

E o professor liberou tempo para as perguntas. E a primeira a se manifestar foi a Angelina. Ah esta Angelina!

- Professor, se uma viúva se interessar por um novo romance com alguém que está muito atraído por ela, como a família reagiria?

E o professor respondeu:

- *A convivência de várias famílias em um único lar é um dos fatores que dificulta o entrosamento e o relacionamento de seus membros. A família como um todo pode influenciar nos aspectos referentes à autonomia dos idosos. Filhos e netos não aceitam, muitas vezes, que uma pessoa idosa sozinha tenha um novo companheiro. Sem um companheiro, sair para passear sozinha é desagradável. Assim, a pessoa tende a ficar em casa. Mas, se não fosse a influência da família e se pudesse escolher, teria alguém para lhe fazer companhia. Assim, não raras vezes, a própria família é um fator que atua na repressão da sexualidade das pessoas de terceira idade. A sexualidade da pessoa de terceira idade torna-se reprimida, uma vez que, a família residente na mesma casa, composta por pessoas que vão além do casal, impede com frequência a privacidade.*

E a Clara veio com outra pergunta:

- O senhor acha que morar junto com filhos atrapalha a vida amorosa do casal de idosos?

E, mais uma vez, o professor mostrou sua experiência e capacidade:

- *Difícilmente os cônjuges conseguirão exprimir os sentimentos de maneira desejada, pois o convívio com as demais pessoas pode criar um ambiente onde não há liberdade para expressar os afetos. Eu, pessoalmente, acho que uma vida em comum com filhos atrapalha sim no relacionamento do casal de idosos.*

E o professor continuou com os seus esclarecimentos, trazendo um ponto muito importante:

Com relação ao envolvimento amoroso de idosos sozinhos, há outro ponto a considerar - os aspectos econômicos. Eles podem constituir outro fator que influencia a escolha de um segundo (ou terceiro) casamento: o medo de perder a própria pensão ou uma posição irredutível dos filhos, que temem pela própria herança.

Os maus tratos contra pessoas de terceira idade podem acontecer também no âmbito econômico, através da exploração de recursos financeiros, sem a permissão da pessoa idosa. A família, muito presente e de forma autoritária, contribui para tal. E o medo de ser abusada financeiramente passa pela cabeça de muitas senhoras, uma vez que, ao casar-se legalmente com outrem, a pensão é devidamente suspensa. Neste item, vimos que a sexualidade entre os idosos é absolutamente possível e uma realidade que a família tem que entender e apoiar.

Todos aplaudiram de pé o prezado mestre. Na saída, minhas amigas não hesitaram em me perguntar:

- E agora, Maria? O que se ouviu hoje aqui muda alguma coisa com relação ao Adamastor?

E elas nem esperaram minha resposta, deixaram o auditório rindo.

Antes que eu deixasse o auditório, ainda ouvi de uma de minhas amigas viúvas:

- Maria, você quer saber de uma coisa? Em nossa idade é muito difícil aprender a viver e conviver com outra pessoa. Somos muito presas aos nossos hábitos, costumes e manias. Para mim, eu posso até aceitar a ideia de uma 'cueca no cabide'. Mas, nunca mais quero saber de 'cueca no tanque de lavar'.

Eu ri muito desta filosofia prática desta minha amiga. E, de certa forma, ela não deixava de ter razão! Mas, o que eu mais achei engraçado era a sua carinha sapeca e maliciosa.

E não é que o Adamastor deu um jeito de participar do cruzeiro também? Uma de nossas colegas desistiu e ele comprou sua vaga. Particularmente, eu não gostei nada desta ideia. Eu planejava viajar tranquila, livre, leve e solta. E, sem que eu conseguisse explicar, a presença do Adamastor me incomodava. Homens são assim mesmo, não? Se o assédio não é correspondido, eles tornam isto um desafio de vida. Coisas do machismo que todos eles têm!

Em termos de saúde eu me sentia muito bem. Todos os exames que realizava periodicamente demonstravam estar tudo em ordem. Nada de anormal com os exames de colesterol, triglicérides, glicemia e outros diagnósticos. É verdade que eu já havia feito algumas cirurgias normais para a minha idade e me via desafiada por uma bursite tronco femural que me atormentava principalmente à noite e me obrigava a tomar analgésicos e anti-inflamatórios com frequência. Mas, o que é a vida senão uma grande caixa de surpresas quando se fala em saúde? O tão esperado cruzeiro marítimo para a Argentina estava se aproximando e a ansiedade era geral. Faltavam somente três dias e lá estaríamos todas nós rumando para mais uma aventura. Para ajudar passar logo este tempo, eu me voltei à limpeza de meu baú, apesar de um pouco desmotivada. Quando se tem algo que está despertando muito o nosso interesse outras coisas, que antes tinham importância, perdem um pouco o atrativo. Mas, logo eu estava viajando no tempo ao separar minhas lembranças.

E me deparei com o meu primeiro vestido de festas. Era um lindo vestido preto, longo, decotado, que deixava meus ombros à mostra. Eu tive que fazer muita economia na época para poder mandar fazer este vestido. Entretanto, a ocasião era mais do que especial e merecida. Era a formatura do Paulinho! E foi uma festa muito bonita e emocionante. Tivemos a cerimônia de colação de grau. Aliás, ele ficou muito bem com sua beca. Parecia até um Juiz de Direito! E ele estava muito feliz e realizado, antecipando que uma nova vida estaria começando para nós. Dançamos muito na festa de formatura, recapitulando o nosso tempo no Ginásio

Jabaquara, ao som de boleros e outras músicas linda. Às vezes, ele me via preocupada e sorria quando eu dizia: “Será que o Pedrinho e a Lalá estão bem com sua mãe?”. Mas, o que fazer com este lindo vestido? Talvez, nem mais na moda estivesse. Porém, poderia servir para alguém nem que fosse para aproveitar o lindo e caro tecido. E lá foi o meu primeiro vestido de festa para a caixa de papelão.

Ah! Esta outra peça me traz gratas recordações. Foi o conjuntinho de viagem que comprei para a minha primeira viagem internacional. Foi uma viagem de sonhos no México, em Cancun. Esta viagem foi, talvez, um dos momentos mais românticos que vivi com Paulinho após o nosso casamento. Ele trabalhava muito e se encontrava esgotado. De minha parte, eu também lidava com as crianças e os inúmeros afazeres da casa, em uma frenética corrida diária para lá e para cá. Ele chegava cansado e me encontrava cansada. Assim, não eram raras as vezes em que um não encontrava tempo para o outro. Porém, nesta viagem, pudemos nos reencontrar neste aspecto. Foram vários jantares elegantes ao som de música romântica personalizada em nossa mesa, viagem às ruínas Maia, passeios de barco, visitas aos parques aquáticos, shows e muitos outros passeios e atrações. Mas, o mais importante mesmo, foram as conversas e os entendimentos que mantivemos, aumentando e aprimorando a nossa cumplicidade. Entretanto, o conjuntinho já estava fora de moda. Era confortável, bom para se viajar de avião. E, quem sabe, seria ainda usado por alguém em um reencontro de emoções com o seu parceiro. Nunca se sabe onde estas roupas doadas vão parar! Eu fazia excelentes progressos na seleção e descarte destes meus tesouros do passado. Estava até surpresa comigo mesma, mas, contente. Eu dava espaço para que coisas novas entrassem em minha mente, como a mensagem Princípio do Vazio sugeria.

E cheguei às vésperas da viagem à Argentina. Tinha somente uma noite em casa e, já na noite do dia seguinte, estaria dormindo no lindo navio de cruzeiro. Cheguei a pegar, ainda, mais uma peça, mas a devolvi ao seu lugar. A viagem agora tomava conta completamente de minha atenção. Aproveitei para checar se tudo estava em ordem. Fiz as etiquetas das bagagens. Mexia e remexia nas coisas para ver se não estava me esquecendo de nada. Mas, eu já sabia que, apesar de todos estes cuidados, assim que eu entrasse no navio eu me lembraria de coisas que deveria ter trazido! Combinamos de uma ligar para a outra para não se perder a hora do ônibus que nos levaria ao Porto de Santos. A noite foi longa, o sono perturbado.

E desta tão sonhada viagem eu só me lembro da viagem animada de ônibus até o Porto de Santos, da correria com malas e filas para ingressar no navio, a acomodação na cabine com a Angelina e minha cunhada Severina e os

preparativos para o jantar. Eu tomei um comprimido para minhas dores e fui tomar um banho. Senti tonturas fortes. Do navio não me lembro de mais nada. No dia seguinte, eu acordei, ainda atordoada, em uma das salas de emergência do Hospital Ana Costa. Ao meu lado estavam a Angelina e Severina. Aos poucos tomei conhecimento do que se passara comigo. O comprimido causou uma reação alérgica que me levou a um choque anafilático. Eu fui atendida no ambulatório do navio e de lá sai com um diagnóstico provisório de Derrame Cerebral. Uma ambulância UTI me levou ao hospital onde controlaram meu estado de saúde. Enquanto aguardava meu filho caçula Marquinho vir me buscar, eu ouvia da Angelina e Severina o desespero delas no momento de meu desmaio e convulsões. “Maria, rezamos muito por você. Nós pensamos que você fosse morrer!”. Eu fiquei triste de minhas amigas perderem a viagem por minha causa e cheguei até a censurá-las por isto. Mas, amigas são amigas. Elas me tranquilizaram que não tinham condições de usufruir da viagem com o grupo me deixando neste estado no hospital. O navio seguiu seu rumo sem a nossa presença.

Mas, Deus sabe como ele escreve o curso de nossa vida. Eu saí do hospital com um compromisso de fazer uma ultrassonografia das artérias carótidas do pescoço. A doutora me recomendou pesquisar um eventual bloqueio da circulação do sangue. E esta ultrassonografia revelou para o meu médico outro problema. Um problema que não seria descoberto, ou pelo menos, não seria descoberto a um tempo certo - dois nódulos malignos estavam se desenvolvendo em minha tireoide. Vejam como as coisas acontecem porque têm que acontecer. Eu somente fiz este exame em razão desta emergência médica ocorrida no navio. E isto foi muito bom para mim. Deus é grande e atua a seu tempo! Agora, tudo está sob controle. Fiz a cirurgia para extração da tireoide e faço acompanhamentos periódicos de avaliação. Foi mais uma etapa vencida para continuar usufruindo da graça da vida permitida por Deus.

E quanto à viagem de cruzeiro perdida? Bem, o seguro cobriu os custos de outra viagem e, algumas semanas depois lá estavam eu, a Angelina e Severina rumando para a Argentina. Claro que tudo isto fez o brilho da viagem apagar-se um pouco. Não tínhamos mais a mesma animação e não estávamos com o grupo todo nosso. O susto da emergência médica da viagem anterior ainda estava presente na mente de todas nós. Mas, pelo menos, saciou um pouco nossa curiosidade e nos proporcionou alguns bons momentos de prazer e diversão.

E esta foi a primeira vez que eu me deparei com a realidade da morte! Eu acompanhava os dramas de saúde de minhas amigas. Mas, a gente tem uma

tendência de achar que problemas de saúde graves ocorrem com as outras pessoas e não conosco. Entretanto, ser acometida de uma doença grave como eu fui, nos faz pensar sobre a última cortina que vai se abrir e fechar em nossa vida. E a aflição do medo da morte, o consolo espiritual de missão cumprida, o sentimento de perda de desfrutar da vida maravilhosa que Deus nos deu passam a fazer parte de nosso grande potencial de filosofar nesta fase. Mas, temos que superar e continuar exercendo o nosso papel na vida, a cada minuto de nossa existência, controlando o que temos o poder de controlar e esquecendo-se da morte. Ela faz parte da vida, não é mesmo?

Depois, as amigas que foram na primeira viagem me falaram que o Adamastor estava desolado. Andava qual barata tonta pelo navio e perdera a motivação pela viagem. Segundo elas, por minha causa. Talvez o incidente comigo tenha tido esta outra utilidade - evitar maiores expectativas deste senhor que eu via somente como um amigo do grupo. Eu incluí em minha rotina os exames médicos periódicos para acompanhamento desta temida doença. A minha médica disse que uma tranquilidade neste aspecto somente poderia ser assegurada após dois, três anos da cirurgia e radioterapia.

Assim, voltei ao meu baú com muito mais motivação. Reviver momentos felizes nos ajuda no bem estar do presente. Interessante! As roupinhas do Pedrinho me chamam sempre a maior atenção. Por que será que nós mães acabamos dedicando mais tempo mental aos nossos filhos mais afastados? Saudades, com certeza! Mas, às vezes, chego a me considerar injusta com relação ao tempo dispensado mentalmente com os filhos que me dão mais carinho e atenção e são mais presentes. Repassei nas peças de roupas do Pedrinho as várias fases do seu crescimento, as roupinhas que usou enquanto esteve internado por desidratação que quase o levou à morte. Lembrei-me das noites inteiras sem dormir ajudando a dar-lhe soro na boca com uma colher, pausada e pacientemente para não sufocá-lo. As roupinhas do curso primário, o seu uniforme para desfilar na banda da escola no Dia da Pátria, os seus calções das aulas de natação, o seu terninho de primeira comunhão eram peças que me transportavam a um gostoso passado de convivência com este meu primeiro filho. E me pergunto? Como estas coisas não ficaram gravadas em sua mente a ponto de não forçá-lo a procurar por sua mãe? Bem, dizem que o que o amor que os pais têm pelos filhos e tudo que fazem por eles, seus filhos não os retribuem na mesma proporção. Mas, certamente amarão e o farão tudo para os seus próprios filhos, mantendo este ciclo de falhas no reconhecimento e gratidão. Mas, se isto acontece de forma geral, como não entender e se conformar que isto faz parte da vida?

Uma coisa que Paulinho gostava era da sua coleção de gravatas. Eu guardei ao menos uma dúzia delas, as que ele mais usava, no meu baú. E chegara o momento de minha decisão quanto às gravatas. Na verdade, pouco se usa gravata hoje em dia e eu não tinha a certeza de que descartá-las na caixa de papelão poderia despertar o interesse de alguém. Inconscientemente, talvez, o Paulinho usava uma gravata para cada ocasião e de acordo com o seu estado de espírito. E eu podia ‘adivinhar’ estas ocasiões e seu estado de espírito através da gravata que ele usava. Por exemplo: se ele tinha um jantar sério de negócios e onde discussões importantes seriam tomadas, ele demonstrava a sua ansiedade e o seu estresse com uma gravata preta e pequenas bolinhas brancas; se ele tinha um evento mais descontraído e se sentia relaxado, ele usava uma gravata amarela com alguns riscos marrons. Mas, eu não tinha porque manter estas gravatas no baú. E elas foram parar na caixa de papelão na esperança de servir para alguém, como um crente que se veste com terno e gravata para os cultos ao Senhor. Aliás, do Paulinho eu somente guardei um lenço de pura seda que ele me deu em um dia em que não comemorávamos nada em um jantar, simplesmente dizendo: “Minha querida, eu espero que a vida nunca a faça chorar de tristeza por mim ou por algo que eu possa ter feito. Se isto acontecer, saiba que não era este o meu desejo. Eu sempre dei tudo de mim para vê-la feliz e ver minha família amparada e feliz! Espero que nunca você use este lenço!”. Este lenço eu guardei e o usei a primeira vez para enxugar as lágrimas do dia em que ele partiu. E este lenço eu vou levar comigo, também.

À medida que o tempo passava para mim, eu me convencia, cada vez mais, de uma coisa - saber envelhecer é uma arte! A maior sabedoria que alguém pode demonstrar ao envelhecer é saber viver cada dia que Deus lhe permitir viver. Assim sendo, tenho procurado participar, trocar experiências, enriquecer os meus conhecimentos, atualizar as minhas informações. Fui convencida de que uma mente ativa nos ajuda no retardamento dos efeitos do envelhecimento. Tenho procurado curtir a vida e as coisas boas que ela me oferece porque uma coisa eu não posso esquecer - minha velhice chegou! Vejo minha vida como um histórico de muitas realizações e sucessos. É hora agora de esquecer as frustrações e fracassos, que com certeza foram menores, e curtir minha vida da forma mais natural possível.

A vida é uma longa peça teatral onde, a cada etapa, abre-se uma cortina e nos mostra novas realidades. E já vimos muitas cortinas se abrirem em nossa existência e, em cada fase, mudamos nossos conceitos, quer quanto às ideias, quer com relação às pessoas, à medida que novas realidades se nos apresentaram pela frente. A cada dia, acrescentamos novas paisagens e novas cores, de acordo com as realidades que vamos descobrindo. Estes novos ambientes que vamos encontrando nesta fase da vida não acontecem de

repente. Eles vão surgindo de forma natural no decorrer da vida e vamos nos enquadrando às novas realidades, modificando nosso modo de ser. E isto querendo ou não! O segredo do saber envelhecer é conservar a autoestima, o amor pela vida, o entusiasmo em fazer as coisas novas, alimentar sonhos, ocupar a mente positivamente, mantendo sempre o interesse por nós mesmos e pelos outros que nos rodeiam. Dizem os geriatras que as pessoas devem fazer exercícios físicos e mentais em todas as fases desta nova vida, cuidando do corpo com uma alimentação sadia, exercitando-se com algum trabalho ou ações que lhes deem um sentido de utilidade.

Assim, é evidente que, com o avançar da idade, a gente deve se preparar e estar disposto a enfrentar uma evolução. E esta evolução determinou para mim mudança de hábitos, formas de me comportar, vestir, relacionar, ocupar o meu tempo, pensar. É um conselho importante - não se afaste dos jovens! Eles são fontes de energia, alegria de viver, crescimento pessoal e mudanças. Cultive amizades com pessoas jovens e transforme esta amizade em um verdadeiro tônico da juventude para você. Nunca adote um comportamento afastado, de isolamento próprio de quem se acha um idoso fora de uma época. A época atual é a nossa época também. E a sociedade precisa de nossa presença, bem como os jovens de nossa experiência e sabedoria. Novas amizades, principalmente dos mais jovens, promovem uma contínua renovação. Não podemos permitir que acabemos isoladas pelo nosso próprio modo de vida e de ser. Isto pode acontecer se não acompanharmos o dinamismo do mundo de hoje que tem pressa de mudanças e apresenta novas experiências em um ritmo alucinante.

Procuro manter minha dignidade, minha vaidade, não me deixando abater pelas transformações físicas do meu corpo, não me refugiando atrás de doenças. Eu sempre vivi com garra e entusiasmo toda a minha vida e preciso provar agora na velhice que vou ser coerente neste mesmo sentido. Tenho um compromisso de viver intensamente cada dia, valorizando tudo e todas à minha volta. Procuro me lembrar sempre que a velhice é um processo de aprendizado contínuo como foi em toda a minha vida. Todos que envelhecem precisam se educar diariamente para a velhice conhecendo-se melhor, explorando suas qualidades, discernindo os atos pessoais certos e errados, continuando aprender com os erros. A vida se renova a cada dia. Precisamos acompanhar esta renovação. Torna-se velho quem não acompanhar este processo de renovação, qualquer que seja a idade.

Um ponto que merece nossa máxima atenção é o fato de que o modo como nos comportarmos na velhice determinará a qualidade de nosso relacionamento em casa, com os nossos entes queridos e amigos. Ao

envelhecer nós acentuamos as características de nossa personalidade quando mais jovem. Se você era neurastênico, terá grande probabilidade de ser um velho rabugento e de convivência insuportável, em virtude da velhice relaxar nossa censura. Se você foi uma pessoa amável, tranquilo, será um idoso com grande possibilidade de agradar as pessoas de seu relacionamento. Na velhice somos, de certa forma, punidos pelo desgaste da vida, os problemas do cotidiano, as lutas - as da família, do trabalho. Mudamos em nosso exterior e em nosso interior. Mas, para nosso consolo, sentimos que este desgaste foi físico e não mental. Como é interessante que nossa mente parece sempre jovem, não? Em razão disto, eu não me sinto tão envelhecida assim na comparação de nossa idade mental e a idade física. A velhice é um momento de descobertas e reflexões. Momento de perceber que somos capazes de amar intensamente a vida, nossos familiares, nossos amigos, a Natureza e, principalmente, voltarmos nosso amor e devoção a Deus com maior intensidade.

Precisamos continuar fazendo planos, sonhando com objetivos, lutando por ideais de uma sociedade melhor, livrando-nos do lixo que acumulamos em nossa mente de tantos ressentimentos e humilhações, aprendendo a perdoar com sinceridade. Tenho me esforçada em desenvolver o prazer de conversar, viajar, conhecer lugares novos e pessoas diferentes. Ser generosa com todos, desenvolver sentimentos de gratidão por tudo que Deus e a vida me deram. Qual é o idoso que não repete diariamente a frase: 'No meu tempo sim é que era um tempo bom!'. Na medida em que nos tornamos mais velhos a nossa tendência é de nos referirmos constantemente ao passado. Mas, quer um conselho? Procure não viver muito do tempo passado. Seu tempo é hoje, agora! Acredite firmemente que o seu melhor tempo está por vir nos dias que se seguirão.

O mundo do hoje, ou seja do agora, pode nos oferecer maravilhas e muitas coisas boas. Não percamos esta noção. Esta é a nossa nova realidade, não o tempo que já passou. A velhice é tempo para contemplação, deslumbramento, silêncio, despojamento de bens materiais e enriquecimento de bens espirituais. É tempo de oração. É tempo que já aprendemos nos dominar a nós mesmos. A solidão será nossa amiga mais íntima e constante na velhice! Na solidão, nós nos sentimos aborrecidos e nos isolamos para refletir, pensar em tudo e em todos e, principalmente, para se encontrar com a gente mesmo, redefinindo rumos, comportamentos, relacionamentos. Isto é natural nesta fase, uma vez que precisamos de um tempo para entrar em novas sintonias e fazer um balanço de nossa vida. Mas, devemos lutar com todas nossas forças para não nos entregarmos totalmente à solidão. Assim, tenho procurado conviver com as pessoas e

usufruir desta vida tão bela que a natureza e as graças de Deus estão me oferecendo diariamente.

Normalmente, a aposentadoria impacta de duas maneiras para nós, os idosos. Uma nos aspectos familiares e outra no aspecto pessoal. Aquele que negligenciou, conscientemente ou não, nas relações com sua família, em razão de estar muito concentrado no trabalho, encontra problemas nesta fase da vida, tanto no plano pessoal como familiar. A ausência de uma atividade profissional pode gerar um sentimento de falta de valor, inutilidade e uma vida sem sentido. Em decorrência, pode aparecer o estresse, a baixa autoestima, o isolamento e a depressão. No plano familiar, alguns idosos podem encontrar dificuldades de interação e relacionamento com os seus próprios familiares, que se acostumaram a ver algumas horas à noite e nos finais de semana, como se estes fossem novos ‘personagens’ em suas vidas. Isto reflete a falta de preparação das pessoas para planejar e organizar suas vidas, principalmente, para esta fase de aposentadoria.

Sabendo disto, preparei-me bem para o meu momento de aposentadoria, que problemas poderão surgir e, antecipadamente, tenho refletido como vou me posicionar perante eles e encontrar as soluções. Pense quantas vezes você se aborreceu em suas atividades profissionais e quis largar tudo. Portanto, esta é a nossa grande oportunidade de se dedicar a tudo aquilo que almejou fazer e sem compromissos. Com relação à família, surge a oportunidade de conhecer melhor estes nossos novos ‘maiores amigos’ e descobrir o tesouro de valores que representam. Outro ponto – muito provavelmente os seus rendimentos vão cair e muito. Mas, uma vida simples pode ser-lhe muito mais saudável e prazerosa do que uma vida de consumismo, atormentado com muitos compromissos financeiros a serem saldados.

Ninguém pode assegurar quanto tempo de vida cada pessoa vai ter e isto independentemente dos fatores genéticos favoráveis à longevidade. Nas últimas décadas, a expectativa de vida aumentou significativamente. Porém, os anos adicionais de vida têm sido conquistados através de nossos próprios hábitos e práticas, como melhoria na qualidade alimentar, na higiene e na busca pelos recursos da medicina. Procuo manter minha autoestima elevada, uma motivação para a vida, melhor convívio social, saúde e muitos outros aspectos que dependem de minha colaboração, conscientização e esforços. Tenho procurado me lembrar, igualmente, que a sociedade nos impõe certo modelo para nós, o idoso. Assim, não devemos aceitar que alguns membros de nossa família nos veem como um idoso que tem que ficar sentado lendo jornal e vendo televisão, dando uma voltinha no quarteirão e, de vez em quando, indo até a padaria comprar pão. Ou vendo

a idosa como a cozinheira da família nos finais de semana, a senhora que cuida dos netinhos durante a semana e que ocupa o seu tempo fazendo tricô. Estamos descobrindo que podemos fazer muito mais do que isto e se deparando com a abertura de portas e oportunidades imensas para uma vida com melhor qualidade. É uma questão de sabermos romper estes paradigmas sociais e familiares e irmos à luta por este novo espaço.

O engraçado deste meu lado filósofo é que, quando comento estas conclusões com minha amigas, elas se surpreendem e me confrontam com um comentário: “Nossa! Como você está romântica e está amando viver! O Adamastor tem alguma coisa a ver com isto?”. Pode? Na verdade, eu não sentia nenhuma atração pelo Adamastor, apesar de minhas amigas pensarem exatamente o contrário. Mas, ele fazia com que sentimentos que estavam adormecidos no fundo de minha alma viessem à tona. Mas, sentimentos que me faziam recordar os momentos maravilhosos vividos com o meu querido Paulinho desde os tempos da escola. Assim, o Adamastor me possibilitava emoções que me faziam recordar do Paulinho e eu gostava disto. Que estranho, não? Mas, não eram sentimentos que eu nutria com relação à pessoa dele propriamente dito. Mas, como explicar isto para minhas fofoqueiras e queridas amigas?

Em um destes encontros do nosso grupo da terceira idade, o Adamastor se aproximou de mim e me fez um convite para um jantar. Eu gelei. Achei de imediato que ele estava indo longe demais. Mas, disse que pensaria para ser delicada. Quando comentei isto como minhas amigas e minha filha eu tive uma surpresa - todas me recomendaram aceitar. Por que não? Seria uma oportunidade para eu sair, me distrair, conversar com um homem, o que é diferente de conversar somente com mulheres, passar algumas horas agradáveis. Com certeza, ele não tiraria nenhum pedaço de mim. Fiquei remoendo esta ideia e evitava, por um tempo, encontrar-me com ele novamente. Eu não tinha, ainda, uma resposta segura para dar.

Como sempre ocorria nestes dilemas que eu enfrentava, eu recorria ao baú de roupas para continuar o meu trabalho de desapego. E cheguei nas roupinhas do Beto, o meu filho caçula. O Roberto, Beto para nós, desde criança mostrou grande paixão e interesse pelos animais. E me vieram à mente recordações da infância do Beto:

- “Beto, pare de mexer nesta galinha! Isto não é brincadeira!”.

Eu chamava sua atenção, enquanto ele revirava e remexia órgãos internos de uma galinha pronta para se transformar em um ensopado. E respondia empolgado:

- “Veja mãe, isto é o fígado! Olha o coração!”.

Ele tinha pouco mais que dez anos e procurava comparar os poucos conhecimentos de anatomia aprendidos na escola com as vísceras da desafortunada e predestinada galinha. Esta é uma das lembranças mais antigas que eu tenho e que começavam a transparecer a vocação do futuro Médico-Veterinário, apesar de, na época, parecer uma simples brincadeira de criança. Ele sempre foi profundamente interessado em animais e assuntos relacionados à natureza. Acompanhava atentamente os programas de televisão, lia todos os livros infantis que traziam conhecimentos da vida animal e o equilíbrio da natureza. Nunca matou um animal voluntariamente. Mesmo as pequeninas formigas, os tatuzinhos, que apareciam às dezenas no quintal de minha casa. Sempre procurou ser generoso com os pequenos animais, não importando ser um inseto ou uma lagartixa. Quanta peripécia ele fazia para libertar uma borboleta que entrava acidentalmente na casa ou uma lagartixa presa entre as paredes da casa. Como quase sempre acontecia, todos queriam simplesmente livrar-se deles matando-os e jogando-os fora. Ele não admitia isto. Corria atrás de saquinhos plásticos para montar armadilhas com as mãos com o objetivo de aprisionar a borboleta ou a lagartixa para, depois, soltá-las no quintal. Antes, ele se atinha a examiná-las detalhadamente. Ele se encantava com suas cores, sua constituição física, analisava os movimentos das patas e dos olhos, enquanto a lagartixa andava no ar presa entre seus dedos.

Muitas vezes ele ficava com estes animais por um tempo além do razoável, sem feri-los, sem pressioná-los, apenas admirando e estudando-os. Acompanhava, até onde fosse possível, o caminho percorrido após libertá-las. Ele se sentia imensamente feliz com esta atitude e sofria muito quando, por um descuido seu, um amigo adotava os métodos mais comuns - as matavam e as varriam para fora, sem qualquer valorização. Ele procurava intervir sempre. Chamava atenção e procurava conscientizar a respeito da complexidade que cada um destes animais tinha. Procurava sensibilizar para as habilidades incomuns de uma simples lagartixa - andava sobre o teto e paredes, comia insetos indesejáveis. A borboleta, além de colorir a primavera, polinizava as flores, cumpria o seu papel na geração de frutos. Ora ele conseguia sucesso nesta tarefa, ora era alvo de brincadeiras dos irmãos ou amigos. Mas, ele não desanimava nesta tarefa de conscientização. Ao contrário, procurava entender mais ainda sobre os animais para melhorar a sua argumentação. E isto funcionava em alguns casos e lhe dava uma sensação de vitória, parcial, mas vitória.

Sua infância foi marcada por esta tendência. Pedia como presentes e, muitas vezes conseguia, patinhos, pintainhos, tartarugas, ramsters. E isto enfeitava a

sua infância, ocupava o seu tempo e constituía um desafio de compreender os sons, os movimentos, os gostos alimentares, os períodos de descanso, as brincadeiras destes seus pequenos amigos. Isto lhe prendia em casa e ele se sentia feliz. Seu mundo completou-se quando, já na adolescência, ganhou um cachorro da raça dálmata. Ele e o Chunk desenvolveram uma amizade bonita e incomum, com cenas que jamais esqueci.

Seu pai dizia que um aspecto chamava sua atenção e que não era comum para crianças da sua idade – sua profunda admiração e encantamento com a natureza, sua flora e fauna. Ele sofria, e muito, quando via na televisão cenas de destruição e poluição provocadas por queimadas, derrubadas da mata, garimpos.

E se questionava:

- “Se o repórter da televisão esteve lá, por que a polícia não descobre as pessoas que estão fazendo isto para prendê-las?”.

E como era difícil para eu encontrar uma resposta adequada que pudesse explicar sua indignação. Como explicar para uma criança a respeito dos fazendeiros gananciosos e impiedosos com a natureza, da qual ignoram depender tanto? Como explicar porque os homens destroem uma serra inteira, com sua verdadeira riqueza de biodiversidade vegetal e animal, para de lá retirarem alguns quilos de ouro? Como explicar a fome e miséria de muitas pessoas que desmatam e destroem uma vegetação com árvores centenárias para plantar alguns pés de mandioca e de milho para deles tirarem o sustento de suas famílias? Como explicar, enfim, a falta de uma consciência ecológica de nosso país, onde se caminha a passos largos para a destruição de uma riqueza incalculável que poderia, se bem explorada e conservada, representar a salvação para muitos de nossos problemas? Como explicar as madeireiras nacionais e estrangeiras que destroem milhões de árvores para gerar tão poucos empregos e tão pouca renda para o nosso país? A resposta à minha era, invariavelmente, que esta destruição era parcial, que havia, ainda, muitos lugares naturais, bonitos, conservados onde os animais e as plantas podiam conviver harmoniosamente. Os seus sentimentos de criança, revelando um amor incomum à natureza, não eram compartilhados pela maioria das crianças de sua idade.

Suas roupinhas, agora seguindo para outro destino via caixa de papelão, eram todas enfeitadas com bichinhos. Assim que o Beto conseguiu se expressar de alguma forma, ele já apontava as roupinhas que queria. Invariavelmente, ele queria roupinhas com bichinhos diversos. E não deu outra. O Beto formou-se um grande Médico-Veterinário e mantém,

atualmente, de uma reserva de preservação da Mata Atlântica em São Paulo. Suas roupinhas seguirão para crianças pobres e, quem sabe, despertarão novas vocações.

Em um destes finais de semana, recebi a visita de Laura, minha Lalá. E, conversa vai, conversa vem, ela me perguntou a respeito do convite do Adamastor:

- Então, mãe? O que a senhora decidiu quanto ao convite do senhor Adamastor para um jantar?

Um pouco envergonhada e com o ardor no rosto de uma adolescente, eu respondi:

- Não sei, filha! Às vezes até penso em aceitar. Mas, tenho receio dele entender isto como um 'sim' para outras pretensões. Eu não quero e não estou preparada para novos namoros!

- Mãe! Não é assim. Aceitar um convite para jantar não quer dizer que a senhora está dando um 'sim' para nada. Eu acho que a senhora deve aceitar e ver como ficam os seus sentimentos após isto. Será uma excelente oportunidade para conhecê-lo um pouco melhor, ouvir suas conversas, saber de seus sentimentos. Enfim, a senhora não tem nada a perder. No mínimo, vai conhecer um restaurante novo e ter um bom jantar! Aceita sim!

Relutante, eu respondi:

- Filha, eu vou pensar. Pode até ser que eu aceite. Mas, sob uma condição - não comente nada com os seus irmãos, está bem assim?

A Laura riu, como se eu estivesse fazendo o maior dos pecados, mas me tranquilizou:

- Está bem assim! Eu não comentarei nada. Mas, gostaria de saber o dia e onde a senhora vai estar! Preciso ficar de olho!

E nós duas rimos. Eu corava e procurava me esconder atrás dos meus olhos.

Bem, eu tinha uma decisão de aceitar o convite do senhor Adamastor. Entretanto, aguardaria um próximo encontro eventual e não me propus a ligar para ele. Mas, gostaria, ainda, de ouvir uma última opinião de minha melhor amiga, a Angelina. E, em uma tarde, o Grupo das Dez estaria reunido para um café amigo em uma doceria. E, como sempre acontecia nestes encontros, um assunto qualquer vinha à tona, ao meio das conversas

sobre família e fofocas. Naquela tarde, o assunto foi o mundo encantado das viagens!

A Arminda começou a conversa:

- E vocês? Como estão os planos de viagem para este ano? Eu, particularmente, não me sinto muito motivada a viajar!

A Angelina respondeu:

- Arminda, você se lembra quando trabalhava, muitas vezes nos finais de semana, e olhava pela janela de seu escritório o lindo dia lá fora e pensava: 'Um dia que eu tiver livre, eu vou aproveitar todos estes dias de sol para passear, viajar e me divertir muito!'. Pois é! Este dia chegou e como está a sua promessa? Está conseguindo cumprir ou não? Não seria uma surpresa para mim se você falar que está, mas não como pensava antes!

A Clara continuou:

- É verdade! Esta é uma das melhores épocas de sua vida para realizar todos aqueles planos de viagens nacionais ou internacionais, de curta ou longa duração, de custo baixo ou alto. Isto vai depender de como você está suas condições financeiras. Mas, de qualquer forma, você terá todo o tempo que sempre sonhou para realizar as viagens que, muitas vezes, os compromissos profissionais e familiares o impediram. Você está livre de seus compromissos profissionais, seus filhos já são adultos formados e dirigindo suas próprias vidas. Agora, é a sua vez. Falta de dinheiro nem sempre é uma boa desculpa para não se viajar. Viajar está mais relacionado com a mente aberta e aventureira do idoso do que, necessariamente, suas condições financeiras. Naturalmente, as condições financeiras são importantes e até uma condição básica para uma determinada viagem de maior porte. Mas, o idoso que gosta de viajar e tem espírito de aventura encontra diversas alternativas bem acessíveis ao seu bolso, através dos grupos da terceira idade, eventos patrocinados pelos serviços de assistência social das prefeituras municipais, igrejas e outras entidades, além de excursões em grupos de agências de viagens, que apresentam muitas alternativas e oferecem planos de financiamentos para todas as condições financeiras.

A Márcia complementou:

- O importante é a consciência de que viajar oxigena o cérebro, tira o idoso da rotina, eleva a sua moral, entusiasmo e motivação para a vida, dá-

lhe conhecimentos gerais, aumenta a sua autoestima e alegria de viver. A cada viagem você volta sempre com um pensamento em mente: A vida vale a pena! Você pode acreditar nisto! A sua inquietação dará lugar a novas experiências e aventuras nas viagens, conhecendo novas fronteiras. Ponha os pés na estrada, ande por ruas desconhecidas, por rodovias que nunca passou antes, contemple a beleza das paisagens ao seu redor, exalte o esplendor da natureza, respire o ar puro. Você vai descobrir que os melhores momentos não podem ser fotografados - são as histórias que pessoas antes desconhecidas vão contar, a poesia que sentirá em cada vila, cada esquina, cada varanda de uma casa simples. Que sensação boa você experimentará ao descobrir novos lugares, conversar com outras pessoas, mudar de clima, provar outros sabores, ver novas paisagens, esquecer-se do tempo, ver o sol nascer, o pôr do sol, a lua iluminando sua noite descansando na rede, o frescor das matas e das cachoeiras, a sensação gostosa de por os pés no chão, o acariciar das ondas do mar, a limpeza do ar após uma chuva, o soprar do vento em seu rosto, o calor aconchegante do fogo da lareira, o banho de rio. Enfim, viajar é viver!

A Adriana, como sempre muito experiente, finalizou:

- O ser humano precisa viajar, com seus olhos e seus pés para entender melhor o mundo, conhecê-lo de perto e não apenas imaginá-lo como é na realidade. Escape da rotina do dia-a-dia, engaje-se nas atividades físicas naturais que uma viagem lhe proporciona. Siga a grande tendência atual - os idosos estão viajando cada vez mais. Una-se a este grupo. As pesquisas mostram que os principais motivos das viagens dos idosos são: visitar novos lugares, fugir da rotina diária, descansar e relaxar, experimentar coisas novas, ficar com a família, escapar de baixas temperaturas, exercitar o físico em passeios naturais, compartilhar da alegria dos amigos, visitar museus e lugares históricos, procurar enriquecimento intelectual, social e espiritual, ir a festivais e eventos especiais, ter elementos de conversas com os amigos quando o tema é viagens.

A Silvana arrematou, propondo um brinde com o chá:

- Então, a ordem é viajar! Combinado? Está convencida agora, Arminda?

Arminda sorriu, acenando positivamente com a cabeça e voltou seu entusiasmo ao pedaço de bolo que a aguardava. Foi uma tarde, como sempre, muito agradável. E aproveitei para falar com a Angelina a respeito do convite do Adamastor e ela me aconselhou:

- Veja, Maria. Eu sinto que você já está convencida e tem a aceitação de sua própria filha. Eu acho que você deveria ir sim. Não vai lhe custar nada dedicar um tempo para este encontro. Quem sabe, pelo menos, você não ganha um excelente amigo! Vai sim, amiga. Eu tenho a certeza de que você vai gostar e repetir!

- Sabe, Angelina, eu não quero e não estou preparada para nenhum outro envolvimento amoroso. Tenho receio de dar alguma esperança ao Adamastor em vão e ele ficar magoado. O pouco que meu coração vibra é decorrente mais de lembranças de meu passado com o Paulinho, como minhas emoções escondidas no canto de meu coração aflorassem.

- Maria, você ainda tem uma boa idade para um eventual envolvimento amoroso. Seus 65 anos não correspondem à sua aparência. Não foi à toa que você foi eleita a Missa da Terceira Idade! Você está muito bem. Sabe, amiga, deixe sua razão atenta, mas não deixe de ouvir o seu coração. Faça esta experiência!

Bem, ei fiquei definitivamente convencida. Agora era somente ter a oportunidade de encontrar o Adamastor e confirmar. Seja lá o que Deus quiser!

O Adamastor era viúvo. Ele enviudara há quatro anos e se aposentou deixando a titularidade do Cartório de Registro Civil da cidade onde morava. Ele era um homem culto e estava muito bem situado financeiramente. Era considerado um homem rico e possuía várias propriedades. Mas, vivia só. Seu único filho não se casou e optou por outra vida e pouco se viam. Assim, era compreensível o seu interesse em encontrar outra companheira. Ele tinha uma boa aparência, era saudável e conservado para os seus 72 anos de idade. Tivemos a oportunidade de nos encontrar novamente em uma palestra no Grupo da Terceira Idade. Naquela tarde, o auditório estava repleto. O tema interessava a todos. Um consultor de cidadania e solidariedade social viria falar sobre o tema: **TRABALHO VOLUNTÁRIO**. Eu me sentei ao lado junto com minhas amigas e pude ver o Adamastor chegar, tentando encontrar um lugar próximo da gente.

Procurando dar foco na palestra, escrevi em minha agenda os principais pontos da palestra:

Você pode descobrir no trabalho voluntário uma das atividades mais gratificantes de sua vida, quer com relação ao enriquecimento de seu espírito, quer com relação à contribuição para uma sociedade melhor.

Dedicar-se a um trabalho voluntário é uma forma de oferecer sua solidariedade e sentir-se útil, pois sempre existe alguém precisando de seu trabalho e de seu conforto. É importante você ver e estar com outras pessoas, compartilhando dos prazeres, vivenciando seus problemas e preocupações, aprendendo com elas. Muitos dos idosos ocupam o seu tempo livre para o exercício da solidariedade desenvolvendo atividades que beneficiam seus semelhantes, o meio ambiente, a fauna e a flora.

Estas atividades proporcionam bem-estar e ajuda a quem precisa ou colaboram para a preservação do meio ambiente e proteção dos animais, o aumento do verde no planeta. Assim, eliminam substituem a solidão e a tristeza de suas vidas pelo exercício da solidariedade, se refazendo como ser humano e elevando a sua autoestima e dignidade, o prazer em viver através do sentimento de utilidade. Ser voluntário significa ter interesse pessoal e espírito cívico para dedicar parte do seu tempo, sem remuneração alguma, às diversas formas de atividades de bem estar social e construção de uma sociedade melhor em inúmeros campos de atividades. Deve-se salientar, principalmente, o potencial transformador que essas atitudes representam para o crescimento interior do próprio idoso que se presta a um trabalho voluntário.

Ao analisar os motivos que mobilizam uma pessoa em direção ao trabalho voluntário, descobrem-se, entre outros, dois componentes fundamentais: o de cunho pessoal - a doação de tempo e esforço; e o social - a tomada de consciência dos problemas de nossa realidade, o que leva à luta por um ideal ou ao comprometimento com uma causa. Como um ser humano você tem inato o altruísmo e a solidariedade como valores morais que a sociedade reconhece como virtudes. E isto deve ser explorado por você e esta fase de sua vida lhe dá a motivação e todo o tempo que precisa. O trabalho voluntário tem se tornado um importante fator de crescimento de várias instituições públicas e particulares.

É graças a esse tipo de trabalho que muitas ações da sociedade organizada têm suprido o fraco investimento ou a falta de investimento governamental em educação, saúde, lazer, amparo aos idosos, às crianças abandonadas, aos mendigos das ruas, aos animais desprotegidos, à depredação da natureza. Atualmente existem diversas organizações que se utilizam do trabalho voluntário de milhares de pessoas e você pode somar neste exército de pessoas de boa vontade.

O trabalho voluntário, ao contrário do que pode parecer, é exercido de forma séria e muitas vezes necessita de especialização e profissionalismo, já que empresas de toda sorte, como hospitais, clínicas, escolas, entre outras,

precisam do auxílio de profissionais formados em várias áreas. Assim, você deve procurar um trabalho voluntário que esteja coerente com sua formação educacional e/ou experiência profissional adquirida em sua vida ativa. Mas, se você não tem nenhuma especialização em particular, mesmo assim encontrará inúmeras formas de prestar trabalhos voluntários. Esta ocupação, que é muito eficaz para aumentar o seu bem estar e sua autoestima, pode ser exercida seja no seu bairro, na sua igreja, em instituições, escolas, orfanatos, asilos, associações de proteção aos animais, associações de atendimento a pessoas portadoras de necessidades especiais, albergues, ONGs diversas entre muitas outras oportunidades.

Enfim, procurando ajudar as pessoas viverem melhor você estará se ajudando a si próprios, se sentindo melhor, em paz consigo mesmo e, o que é mais importante, dando um novo sentido à sua vida. É só perguntar para quem já faz trabalho voluntário há algum tempo e conferir. O testemunho de pessoas idosas voluntárias, quando interrogadas a respeito do trabalho que realizam junto às pessoas carentes e necessitadas sobre como se sentiam antes e como se sentem agora realizando esse trabalho voluntário, os depoimentos foram unânimes em ressaltar a grande mudança que ocorreu nas suas vidas quando se engajaram nesse verdadeiro apostolado.

São muitas as atividades que um idoso voluntário pode prestar desde as mais simples, como: serviços de limpeza, cozinha e manutenção, até as que exigem maiores habilidades, como: manutenção especializada, contador de estórias, monitor esportivo, monitor de lazer e recreação, administração, serviços de despachante, ensino de artes, artesanatos, música e danças, coordenador de eventos, serviços profissionais, como: barbeiro, mecânico, pintor, eletricitista, serviços profissionais liberais, como: médico, dentistas, advogado e inúmeras outras.

Abaixo, algumas sugestões de locais onde as atividades de voluntários podem ser exercidas: Associações de bairro; igrejas; escolas; orfanatos; asilos; associações de proteção aos animais; associações de atendimento a pessoas portadoras de necessidades especiais; albergues; ONGs diversas, como plantar árvores, restaurar matas ciliares, educação ambiental nas escolas; hospitais; entidades de amparo a moradores de rua.

Os voluntários da terceira idade podem usar seus conhecimentos em atividades que beneficiem rápida e diretamente os outros, como nestes exemplos adicionais: Pessoas que levam distração, lazer, cultura, como: apresentação de fitas de vídeo ou cinema, contam histórias, ensinam artesanato a crianças doentes internadas em hospitais; pessoas da terceira idade, saudáveis, que fazem companhia e pequenos reparos domésticos nas

residências de idosos doentes, que moram sozinhos ou que não podem se locomover; voluntários que organizam passeios, viagens e programas culturais para pessoas da sua mesma idade e interesses, como: aulas de atualização, artesanato, concertos, museus; pessoas que ‘adotam um neto’, acompanhando os estudos, ajudando nos conselhos, proporcionando lazer a uma criança da sua comunidade; pessoas com experiência nos esportes, que podem organizar e treinar times comunitários e formar novos treinadores; professores, aposentados ou não, que gravam fitas de áudio de livros didáticos ou temas científicos para estudantes deficientes visuais: ou que datilografam obras em sistema Braille; na área de saúde, são inúmeros os casos de experiências no Brasil em que médicos, dentistas, fonoaudiólogos, psicólogos e psiquiatras, oftalmologistas e tantos outros prestam serviços voluntários; engenheiros podem trabalhar na melhoria de comunidades menos favorecidas, assim como mutirões de reparações e adequações nas casas populares advogados podem auxiliar uma determinada comunidade, ajudando os moradores no atendimento de algumas necessidades de acordo com sua especialidade, como obtenção de documentos, no encaminhamento de pequenas causas comerciais, trabalhistas, familiares, de direitos do consumidor; contadores podem ajudar as instituições comunitárias com o planejamento financeiro, análise de orçamento, técnicas de levantamento de fundo; pessoas que gostam de ler que organizam bibliotecas e encabeçam campanhas para arrecadação de livros.

Você vai descobrir o sentido do ‘dom de se doar’, sentindo-se chamado a desenvolvê-lo. Disponha-se a fazer um trabalho sem interesse de retorno material, apenas espiritual, através da atuação junto à sociedade. Você se sentirá útil doando sua força de trabalho para alguma causa humana, social ou ambiental. Você se sentirá inserido na sociedade, pensará e agirá de maneira coletiva. Através de sua disposição, contribuição, oferecendo-se a trabalhar sem pensar em retribuição, de livre e espontânea vontade, você experimentará uma grande satisfação pessoal de ter colaborado para tornar os outros mais felizes e a sociedade melhor. O trabalho voluntário apresenta-se, assim, como uma grande oportunidade de se manter ativo, física e intelectualmente saudável, motivado e participante. Sua experiência e suas habilidades, quando aproveitadas em programas bem planejados, são de grande valor para a comunidade.

E não se deve esquecer o valor cultural e de transformação que representa a promoção da reintegração do idoso na sociedade, mostrando às crianças e jovens o quanto estas pessoas acumularam de experiência e o quanto podem ainda transmitir.

A palestra foi muito aplaudida por todos e pude sentir que vários dos participantes saíram comprometidos em se engajar em alguma atividade de voluntariado. Eu mesma, com certeza, vou me dedicar a alguma delas. Um serviço de café foi servido após a palestra, quando o consultor se colocou à disposição de todos para perguntas e esclarecimentos. E foi nesta tarde que voltei a falar com o Adamastor, quando ele veio em minha direção e perguntou:

- Maria, boa tarde! Quando tempo, não? Gostou da palestra?
- Boa tarde! Realmente, faz um bom tempo que não nos vemos! Gostei da palestra e muito. O consultor soube muito bem mostrar para nós como as atividades de voluntariado podem dar um novo significado às nossas vidas e nos devolver o sentido de utilidade que valorizamos tanto, não é mesmo?

E o Adamastor respondeu:

- Eu já faço isto há algum tempo. Em especial, procuro dar assistência aos orfanatos. Faço algo simples, mas que tem grande repercussão entre as crianças. Todos os meses eu patrocino a festa de aniversário. Levo bolo, salgadinhos, docinhos, refrigerantes, enfeites e presentes aos aniversariantes e brindes a todas as crianças. É uma alegria geral e me dá grande satisfação!
- Nossa, que trabalho bonito! Deve ser muito divertido ver as crianças festejarem seus aniversários. Poucos pensam em fazer isto em um orfanato.

E veio mais um convite:

- Maria, você deveria vir comigo em uma destas festas, o que acha?
- Com certeza! Com muito prazer! É só me avisar com antecedência.

E aí veio a sua ‘cobrança’:

- E a propósito do convite para o jantar? Você pensou a respeito?
- Pensei sim. E aceito! Aguardo sua confirmação de dia e hora. Mas, não gostaria que fosse muito tarde. Está bem assim?
- Está ótimo para mim. Mas, vamos já deixar marcado. Que tal no próximo sábado?
- Mas, já neste próximo sábado?

- Sim, por que não? Você tem algum compromisso?
- Não, na verdade não tenho não. Está bem. Você me apanha em casa às 19h00?
- Combinado! Então, até sábado.

Eu pude notar um ar de extrema satisfação no Adamastor. Ele parecia um jovem realizado em um intento importante para ele. De minha parte, eu estava mais preocupada e hesitante. Mas, agora está combinado!

Os três dias que se seguiram foram de muita ansiedade e expectativa para mim. Eu experimentei e revivi mil emoções, que variaram do medo, apreensão, timidez, vergonha ao encantamento, motivação, alegria, autoestima, sentimento de romance. Perdi muitas horas de sono e as poucas que consegui dormir não foram tranquilas. Eu me debatia comigo mesmo em argumentos e contra-argumentos: “Não! Não estou fazendo nada de errado! É somente um jantar com um amigo!”. “Você está traindo a memória de Paulinho e as juras que fez de um amor eterno!”. “Mas, quem está falando em amor? De minha parte não é este o meu sentimento!”. “Não vamos precipitar as coisas! Eu não quero nada mais sério com o Adamastor. Na verdade, não sinto nada mais sério por ele. Já disse isto!”. Acordei todos os dias das vésperas cansada e um pouco estressada. Mas, com minha curiosidade aguçada por esta experiência.

Imediatamente, informei Lalá deste meu compromisso para sábado à noite. Ela não só reagiu com entusiasmo, mas como, também, ofereceu seu apoio para vir em casa e me ajudar a me vestir e maquiar. Eu me senti bem com esta oferta de minha filha. Realmente, ela é uma pessoa de excelente alma.

Na véspera, eu procurava me acalmar. Em meu pensamento os conflitos se somavam e eu discutia comigo mesma: “Maria, Maria! Se você não está interessada e este encontro é apenas um evento social de menor importância, por que razão você está tão desestruturada? Procure se controlar. Afinal de contas, você não ficou velha à toa! Se continuar assim, você vai aparentar que saiu de um hospital no sábado à noite. Relaxe, não dê importância para este encontro mais do que ele, realmente, significa em sua vida!”.

Naquele sábado, à tarde, Lalá foi dizendo assim que entrou em casa:

- E aí, Dona Maria? Preparada para o encontro?

- Filha! Eu estou muito nervosa. Às vezes penso se valeu a pena aceitar este convite. Eu não estou mais acostumada com estes acontecimentos. Confesso que estou muito tenso e não me sinto confortável.

- É normal, mãe! Mas, a senhora verá que assim que passar os primeiros minutos do encontro, vocês vão ficar à vontade e conversar sem maiores problemas. Pode acreditar nisto. Mas, a senhora sabe em que restaurante vão? É um lugar que exige uma vestimenta mais social, um lugar mais informal?

- Não sei de nada, minha filha. Não falamos sobre isto. Ele ficou, apenas, de me apanhar aqui às 7h30.

- Bem, pelo o que a senhora fala, ele é um homem fino, culto e educado. Eu não acredito que ele a levaria em um restaurante qualquer. A senhora deve se arrumar mais para um ambiente social. Bem, vá tomar um belo banho e vamos começar a preparar a noiva!

Minha filha riu ao dizer isto. Mas, eu não! Procurei ficar séria, como se não tivesse entendido a brincadeira!

Às 7h30 em ponto soou a campainha. Era o motorista particular do Adamastor. Ele me perguntou se o patrão poderia entrar para apanhá-la. Eu disse que sim. Em seguida, o motorista se dirigiu ao carro, abriu a porta e do carro saiu o Adamastor. De longe pude ver que ele trazia flores e estava vestido com um terno escuro e gravata e muito elegante. Meu coração disparou. Bem, era chegada a hora. Calmamente e com passos que demonstravam, igualmente, certo nervosismo, ele se dirigiu à minha porta.

- Boa noite, Maria! Finalmente, parece que o nosso jantar dará certo! Estou muito feliz por esta oportunidade!

Ele me entregou um vaso com lindas orquídeas. Não sei como ele descobriu que eu adoro orquídeas e mantenho uma pequena coleção em casa.

- Boa noite, Adamastor. É verdade! Parece que hoje vamos ter um dia diferente das reuniões do grupo da terceira idade. Você está bem elegante!

- Você também, Maria. Mas, por favor. Vamos andando. Sei que você quer voltar cedo!

Ele me acompanhou até o carro. Eu entrei, ele entrou em seguida, dando ordens para o seu motorista:

- Alfredo, vamos para o Restaurante Fasano na Paulista!

Era a primeira vez que eu entrava em um restaurante de alto nível em minha vida. Aliás, há anos eu não jantava em um restaurante fino. Gostei da surpresa.

O jantar transcorreu melhor do que eu esperava. Uma mesa já estava reservada para nós e o Adamastor era familiar para os garçons da casa. Eu lembrei do conselho de uma de minhas amigas: “Se você não estiver se sentindo bem não peça nenhum prato que possa demorar muito!”. Mas, não foi necessário. Eu estava me sentindo bem e me soltava à medida que o tempo passava. O Adamastor foi muito educado e fino em todo o jantar. Mostrou-se muito cavalheiro e em nenhum momento levou a conversa de relações, digamos assim, mais ‘comprometidas’ entre nós. Ele passou em revista toda a sua vida, o convívio com a esposa e única filha, como cresceu profissionalmente até chegar a oficial do cartório de registro civil. Disse como preenche o seu tempo com leitura, música, passeios junto à natureza, atividades de voluntariado e moderadas ginásticas. Vive só, sob os cuidados de uma governanta e tendo como maior companheiro o seu motorista particular, o Alfredo. Ele quis saber muito a respeito de minha vida. Fez inúmeras perguntas, nenhuma indiscreta. Eu respondi todas sem hesitação ou necessidade de omitir alguma informação. Estava evidente que suas intenções eram de propiciar um maior conhecimento recíproco. Isto foi muito confortável para mim e me fez admirá-lo um pouco mais. Ao me deixar em casa, simplesmente falou:

- Bem, Maria. Espero que tenha gostado deste nosso primeiro encontro. Espero que possamos repeti-lo em outras oportunidades. Não há nada melhor na vida do que ter amigos verdadeiros. E eu gostaria muito de ser um de seus melhores amigos!

Na tarde do dia seguinte, um novo encontro do Grupo das Dez para um café amigo havia sido marcado. Eu sabia que todas, em especial a Angelina, estavam ansiosas para saber sobre o meu jantar com o Adamastor. Mas, a conversa inicial começou com um problema que se abatia sobre a família de uma de nossas amigas, a Lourdes. Ela havia guardado o suficiente para uma aposentadoria tranquila junto com o seu marido. Entretanto, seu filho era muito pródigo nos gastos e, quase sempre, procurava alívio para os seus saldos negativos buscando dinheiro com os pais. Assim, a Lourdes também estava com problemas. Ela não comparecia aos eventos do grupo da terceira idade há algumas semanas. Soubemos que, nesta idade da paz e sossego, ela enfrentava cobranças judiciais por falta de pagamentos diversos de seu filho, fiadora que era de seus compromissos, bem como de despesas que ela

mesma fazia sem ter condições financeiras. Ela trocava de aparelhos domésticos com frequência e se deixava seduzir pelas propagandas que via. Toda e qualquer novidade, ela comprava. E, quase sempre, o que ela comprava era encostado sem uso.

E a conversa se estendeu neste sentido:

A Renata desabafou:

- Nesta fase da vida quem não trocar o consumismo pela espiritualidade está se condenando a uma velhice atormentada!

A Silvana complementou:

- Este é um conselho que, muito provavelmente, não fosse necessário dar. Nós idosos temos, pelo menos, duas boas razões para evitar o consumismo nesta fase da vida: uma é que o valor de nossa aposentadoria não comporta um consumismo sem controle. Outra é que, ainda, estão muito frescos em nossa memória os inúmeros compromissos que assumimos para pagar na compra de um monte de coisas que, muitas vezes, pouco usávamos e que nos infernizaram uma vida toda. Mas, ainda, há muitos idosos que comprometem seus proventos de aposentadoria para comprar coisas, assumindo compromissos de longo prazo. Eles olham o valor da pequena prestação a ser paga e não o montante total com o acréscimo de juros. Assim, de prestação pequena em prestação pequena, comprometem os seus orçamentos e, posteriormente, descobrem que está faltado dinheiro para a compra de remédios e outras despesas imprescindíveis.

A Adriana lembrou:

- A TV oferece outro perigo para o consumismo – as propagandas. Elas requerem muita cautela e atitude de prevenção do telespectador. Outro perigo: empréstimos consignados descontados em folha de pagamento! Através desta facilidade de crédito muitos aposentados tiveram uma boa parte de suas já minguadas aposentadorias comprometidas com empréstimos consignados de longo prazo. Agora, o dinheirinho que era para as excursões de lazer, o remédio e a comida está bem menor. Com o objetivo de estimular o consumo e, com o objetivo maior de gerar empregos, tem se estimulado o crédito cada vez mais. E crédito de longo prazo, o que torna a prestação mensal relativamente pequena. Assim, sonhos de consumo estão sendo realizados um atrás do outro. ‘Afinal de contas, esta pequena

parcela eu posso pagar, não importa se vou pagar o dobro do que o bem vale!'.

A Márcia questionou:

- Mas, qual o ponto de parada, qual é o final da linha? Alguns consumidores sabem controlar bem o seu orçamento doméstico, outros são mais volúveis e se deixam influenciar pela maciça propaganda – de um lado, bancos e financeiras oferecendo dinheiro à vontade e a longo prazo; de outro lado, lojas com promoções, liquidações, queima de estoque e com os seus próprios planos de financiamento. E para fechar o esquema de induzir o consumidor ao consumo máximo, os fabricantes entram em cena destacando mais produtos, suas vantagens, as possibilidades de um lazer melhor, mais conforto e funcionalidade em casa. E todas estas propagandas são tão bem feitas e planejadas que realmente criam e aumentam o consumismo irresponsável pelas famílias. Pequenas parcelas mensais, somadas com várias compras, levam a família a viver com muito pouco para as suas necessidades básicas. Ocorre o descontrole, a inadimplência, os processos judiciais de cobrança, gerando angústia e tristeza. Portanto, minhas amigas telespectadoras, não se deixe influenciar a ponto do descontrole com este ataque estratégico da propaganda. Compre de acordo com o seu orçamento, não troque bens que estejam funcionando regularmente porque um novo surgiu. As empresas pesquisam e desenvolvem produtos novos com uma velocidade impressionante. Assim, um bem que você comprar hoje, dentro de 6 meses já estará superado por outro mais moderno. E aí? Você vai entrar nesta paranoia de consumo e infernizar a sua vida diária, com preocupações e ansiedades para pagamento de tantas prestações que vão lhe tirar o sono? Será que isto vale a pena? Se o dinheiro estiver sobrando, vá em frente. Nada dá mais prazer do que ter o carro do ano, a televisão mais moderna, o celular mais recente. OK. Mas, com sacrifícios e prejuízos para o seu corpo e mente, jamais! Controle-se nos gastos, não seja um comprador compulsivo! Não existe uma nova geladeira, máquina de lavar, TV, carro e tudo mais que valham uma noite sua de sono tranquilo e em paz! O que importa é a qualidade de seu sono diário e não o padrão da residência onde está o seu quarto e a sua cama. Sua cama pode estar 'revestida' por uma grande mansão. Mas, seu o seu sono for de apenas algumas horas, perturbado pelos inúmeros problemas de dinheiro para manter esta mansão, definitivamente não vale a pena. Melhor o sono em uma cama 'revestida' por uma casa simples, porém em paz e tranquilidade.

A Arminda ponderou:

- Na verdade, nós temos dois tipos de consumo - o consumo 'absolutamente essencial' e o consumo 'essencialmente supérfluo'. Entendemos como consumo 'absolutamente essencial' aquele referente às despesas básicas de alimentação, transporte, saúde, educação, vestuário, calçado, lazer moderado, entre outras despesas de subsistência e a troca de utensílios e aparelhos domésticos quando estes não apresentam mais condições de uso. E como consumo 'essencialmente supérfluo' a exacerbação de gastos com as despesas da categoria 'absolutamente essencial', além de outras que sequer fazem parte deste grupo. Assim, trocar uma geladeira ou uma TV que não funciona mais é um consumo 'absolutamente essencial'. Porém, trocar uma geladeira ou uma TV, que estava funcionando muito bem, por outra, em vista de um modelo mais avançado e moderno, é um consumo 'essencialmente supérfluo'. Comprar roupas caras de grifes, calçados de marca, frequentar restaurantes caros e famosos, trocar de carro em excelentes condições por modelos mais novos e mais atualizados, fazer viagens e cruzeiros internacionais, são outros exemplos de consumo 'essencialmente supérfluo'. E qual é a maior força que nos leva a migrar, sempre que temos condições financeiras positivas, para a categoria do consumo 'essencialmente supérfluo'? A propaganda!

A Amélia, mostrando-se saudosa de uma época, disse:

- Quando eu era criança eu via minha mãe sair com uma pequena sacola, ia à quitanda e à mercearia e trazia tudo o que a gente precisava na época. Hoje, uma família depende de tantos itens de alimentação, de limpeza e higiene, vestuário e calçados, de aparelhos domésticos, de beleza, precisam de telefone fixo, telefone celular, Ipod, microcomputador, laptop e a lista segue enorme. São dezenas de potinhos, frascos, embalagens, latas, vidrinhos, caixinhas, pacotes e muitos outros itens para encher a geladeira e os armários.

A Clara finalizou esta conversa:

- Bem, vamos viver o conforto da vida moderna! Isto tudo facilita nossas vidas e nos dá mais conforto. Vamos curtir a praticidade de sua pipoca de micro-ondas! Mas, ao mesmo tempo, como tudo isto está complicando nossa vida, não? E o que é pior - ficamos cada vez mais dependentes de dinheiro e de ganhá-lo cada vez mais. E as indústrias não param de inventar e lançar novos produtos. E, com tudo isto, a beleza e a paz de uma vida simples e sem complicação vai ficando cada vez mais para trás e cairá para sempre no esquecimento das futuras gerações.

Bem, eu sabia, agora, que as atenções se voltariam para o meu jantar com o Adamastor e me preparei para o bombardeio de perguntas destas minhas curiosas e queridas amigas.

O jantar com o Adamastor, suas conversas, seu modo fino e educado de falar, seus gestos elegantes, ficaram em minha mente por um bom tempo. Não quero dizer com isto que possa ter despertado nenhum sentimento mais romântico de minha parte, apesar de minhas amigas não concordarem. Elas acham que meus olhos passaram a brilhar mais, que minha fisionomia estava mais relaxada e alegre. Mas, na verdade, eu estava contente com a perspectiva de ter um amigo homem, com quem eu pudesse conversar assuntos diferentes e sair para passear de vez em quando. E reviver emoções passadas com o meu querido Paulinho era, talvez, o motivo principal desta minha reação. Eu estava com minha consciência tranquila com relação, digamos, à minha ‘fidelidade’ com relação ao Paulinho. Creio que não fizera nada demais. Acreditem! À noite cheguei a sonhar com o Paulinho, conversar com ele, tentando explicar os motivos de minha aceitação do convite do Adamastor e minhas reações. E o que me desesperava no sonho era o olhar meigo e compreensivo com que ele me fitava, porém sem dizer uma única palavra. E no meu sonho eu queria que ele se manifestasse, mas ele limitou-se a ouvir. Felizmente, um sabiá me acordou logo nas primeiras horas da manhã!

E vida continuava, minhas caixas de papelão já somavam três unidades! Eu estava quase no final desta limpeza de minhas memórias passadas, retratadas em peças de roupas usadas nos momentos marcantes de minha vida. Eu cheguei a algumas peças que foram muito importantes para mim – as das formaturas de meus três filhos. O Pedrinho formou-se Administrador e se tornou um comerciante. A Lalá, formou-se em Secretariado Executivo e seguiu carreira na área de Recursos Humanos. E o Beto formou-se em Veterinária. Eles eram nossa maior realização minha e do Paulinho. Nós conseguimos com que eles ‘chegassem lá!’. Valeu a pena tanta luta. O Paulinho sempre dizia: “Uma pessoa pode crescer e ser bem sucedida na vida. Entretanto, se esta pessoa não conseguir fazer com que seus filhos cheguem lá, ela morrerá extremamente frustrada!”. E ele, como sempre, tinha razão nesta sua filosofia de vida. Mais quinze peças desta época foram para a última caixa de papelão. Quem sabe elas poderão servir pais e mães que tiverem a alegria e realização de ver seus filhos formados e prontos para uma carreira na vida, como serviram para mim.

No grupo da terceira idade, a Clara vivia uma situação de ansiedade e expectativa. Sua filha passaria por uma cirurgia de redução do estômago. Ela decidira por esta cirurgia para controlar o seu excesso de peso e sua

tendência de engordar, com a esperança de uma vida melhor em família e melhores oportunidades de usufruir das coisas boas que a vida oferece. Eu tinha uma viagem programada e não pude comparecer ao hospital com outras amigas que lá foram dar o apoio para a Clara. Ela estava muito preocupada em vista de algumas condições desfavoráveis de saúde de sua filha, como pressão alta. As horas se passaram, a cirurgia demorava. Meu celular tocou, eu estava no carro da Lalá rumo ao litoral. E, infelizmente, tive a triste notícia de que a filha da Clara não resistira à operação. Fiquei em estado de choque, pedia à Lalá para voltar. Voltei aos prantos sem parar para desespero da Lalá que procurava me acalmar. Era como se eu mesma tivesse perdido um ente querido. Eu conhecia muito bem a filha da Clara, seus sonhos, suas esperanças de um melhor relacionamento íntimo com seu marido, uma melhor confiança de ir a praia. Queria dar meu apoio à Clara neste momento tão trágico de sua vida. Sua filha se foi, deixando três adolescentes para prosseguirem na vida sem ela. Foi um episódio profundamente triste. As atividades do grupo da terceira idade foram suspensas por um tempo, o encontro do grupo das dez, igualmente.

Nestes momentos, eu buscava muito refúgio na natureza. Procurava andar lentamente nos parques, ouvindo o silêncio das plantas, quebrado apenas pelo canto dos passarinhos.

Eu acho que, se a Natureza pudesse se apresentar, ela diria algo assim:

“Às vezes sou levada pelo vento, pelas águas cristalinas e pelas folhas que caem das árvores. Eu vivo em muitos lugares de nosso planeta. Eu vivo no canto dos pássaros, nas flores, no orvalho da noite que umedece as folhas das árvores, na brisa do vento, no sol da manhã, no frescor da mata, no ar puro da montanha, no frio das geleiras, na suavidade da neve. Vivo nas praias acariciadas pelo mar, em uma flor de um pequeno vaso ou em grandes jardins. Vivo nas cachoeiras e corredeiras dos rios, vivo embaixo das folhas mortas e úmidas das florestas, vivo nas areias secas dos desertos. Vivo em muitos lugares, principalmente no nascer de uma vida. Morro ao som de uma serra elétrica ou de um machado, morro ardendo no fogo dos campos e das matas, morro sufocado pela poluição e pela destruição dos lugares onde moro. É muito comum as pessoas se apaixonarem por mim quando me conhecem! Descobriu quem sou eu? Eu sou a NATUREZA! Agora você me conhece melhor saberá onde me encontrar. Venha me visitar nos lugares onde moro. Tenho a certeza absoluta que isto trará para você mais encantamento, mais saúde, mais paz e tranquilidade, mais lazer saudável e passará a ocupar uma parte significativa de seu tempo comigo. Meu Mestre fala que a verdadeira verdade da vida está no reencontro com a Natureza. Experimente fazer isto! Você poderá me encontrar em milhões de lugares no mundo. No Brasil ainda tenho muitos lugares de morada, apesar de eu

estar perdendo muitos espaços pela ação perversa, ambiciosa e destruidora dos homens. Vocês poderão me visitar quando quiserem nas áreas de proteção ambiental, reservas, parques estaduais e nacionais, e se deslumbrarem com tudo o que eu posso oferecer. Mas, vocês poderão também me encontrar numa planta que insiste em sobreviver na trinca de uma ponte de concreto, no pardal encardido pela poluição que busca alimento nas latas de lixo, no beija-flor que aparece na varanda de seu apartamento, nos milhares de pássaros que invadem às cidades grandes por não encontrar mais habitat naturais para viverem, em uma pequena flor criada no vaso. Enfim, em muitos outros lugares onde haja um olhar de amor, um ar romântico e admiração pelo belo. Não vamos dizer adeus, vamos dizer um até breve!”.

Às vezes eu chego a pensar que em nosso DNA nós ainda trazemos os registros de nossas origens primitivas, tal a identificação que sentimos ainda hoje ao adentrarmos uma mata e nos reencontrarmos com estes valores tão incrustados em nossas mentes. Nós substituímos o esforço para sobrevivência pelo trabalho, deixamos de morar em cavernas pelas casas, abandonamos a caça e coleta de frutos na Natureza pelos supermercados. Mas, no fundo somos todos filhos da mãe Natureza e precisamos resgatar o seu convívio, agradecê-la e protegê-la. Nesta fase de aposentadoria, cada idoso tem o seu ‘poder de fogo’ com relação às condições de saúde física e mental, bem como recursos financeiros. Assim, tudo o que faz em termos de dinamizar a sua vida está limitado a estas condições. Assim, vamos encontrar entre eles os que podem realizar grandes aventuras em busca do reencontro e convivência com a Natureza e os que não têm estas condições. Entretanto, todos podem de alguma forma, incorporar em sua rotina de vida diária atividades que os unam à Natureza, quer sejam de grandes ou pequenas. Atualmente, é cada vez maior o número de pessoas que vivem em casa ou apartamentos e que podem desfrutar de um pequeno jardim, uma pequena horta, alguns vasos de flores e outras plantas, que lhes possibilitam um contato com a Natureza. E mesmo morando em lugares assim, você pode ter hábitos que colaboram com a criação da Natureza, como os pássaros, por exemplo. Muitas pessoas disponibilizam comedouros em suas varandas com frutas (mamão, laranja, banana), sementes (quirela de milho, sementes de girassol) e bebedouros com açúcar para os beija-flores.

Com o passar do tempo, estes alimentos atraem um número razoável de tipos de pássaros que se beneficiam desta dádiva dos homens. Mas, atenção. Se você disponibilizar bebedouros para beija-flores com açúcar, lembre-se que terá que trocar a água todos os dias. Caso contrário, estará prejudicando estes lindos pássaros pelos fungos que se criam na mistura da água com o açúcar se não for trocada todos os dias. Experimente a beleza deste

passatempo! Crie em sua própria varanda o ambiente com plantas e alimentos e tenha um emocionante contato com a Natureza, mesmo que parcial! Ensine, igualmente, os seus netos para não terem medo de animais, como lagartixas, sapos, minhocas e outros. Eles podem sentir medo por não conhecerem esses seres vivos e sentir repulsa porque os adultos transmitem, muitas vezes, a ideia errada de que eles são bichos sujos, nojentos e perigosos que merecem morrer. Esta noção equivocada leva adultos e crianças a quererem eliminar esses organismos. O fato é que todos os seres vivos contribuem para a manutenção do equilíbrio do meio ambiente uma vez que integram a diversidade de espécies e, alguns, são importantes elos na cadeia alimentar. Alguns, direta ou indiretamente, colaboram com o bem estar do próprio homem. Os sapos e as lagartixas, por exemplo, alimentam-se de insetos como moscas e baratas, controlando naturalmente a sua população. Se os sapos e lagartixas fossem eliminados, seria extremamente difícil controlar o crescimento da população desses insetos e isso causaria inúmeros problemas para a saúde do homem. Seja um mentor ecológico de seus netos! A vida das pessoas que se interessam pela Natureza torna-se muito mais rica. Quando somos sensibilizados para as belezas que a Natureza pode nos oferecer no dia a dia, tudo passa a ser objetivo de admiração. A ida de casa para a padaria pode se tornar muito mais interessante se um idoso começar a observar as árvores, como elas mudam de acordo com as estações do ano, ficando floridas ou perdendo as suas folhas. A pessoa que é integrada com a Natureza normalmente é mais tranquila, pois quando ela observa um por de sol ou a beleza de uma flor, automaticamente se despe dos seus problemas e das influências negativas da cidade, o barulho, a correria do dia a dia.

Esses momentos são revitalizadores e, quanto mais fizermos isso, melhor será a nossa vida. Uma pessoa que sabe observar e respeitar o mundo que a cerca também é levada a olhar para dentro de si e, quanto mais nos conhecemos, mais nos aperfeiçoamos, tornando melhor a nossa vida e os nossos relacionamentos pessoais. A vida é extremamente generosa e Deus nos deu as bençãos da audição, visão, tato, olfato, paladar, sentidos que precisamos para nos integrar com o meio ambiente. Esta integração significa saúde, física e mental. Por isso, não podemos retirar isso das rotinas de nossas vidas, deixando de interagir com a Natureza, de se sentir em equilíbrio com a vida, de nos tornarmos idosos mais saudáveis. É essa integração, que começa no simples ato de observar, respeitar e amar, que depende a preservação da vida no Planeta Terra. O verde faz bem pra saúde. Ficar rodeado pela Natureza é uma boa forma de manter o corpo e a mente saudáveis. Cultivar plantas, de uma forma geral, faz bem não só ao meio ambiente como também à saúde das pessoas. Ter uma árvore, um jardim, ou até mesmo uma horta em casa também significa qualidade de

vida. As plantas equilibram o oxigênio da atmosfera, purificam o ar e também trazem harmonia aos ambientes. Qual a importância do convívio e do contato com a Natureza para a saúde e para a qualidade de vida das pessoas? É primordial. Nós precisamos, nós vivemos porque temos todo o usufruto dos recursos que a Natureza nos dá.

Então se você não tiver contato com a Natureza, não souber usufruir, com certeza você vai ter uma vida de pouca qualidade e vai ter problemas, conflitos, com a sua saúde e com a sua vida particular, com sua vida profissional, com o viver. Existem pesquisas que mostram ainda que o hábito de cultivar o verde ou de viver perto dele também ajuda na recuperação de doenças e no equilíbrio da saúde. O hábito de cultivar plantas, tanto em casa como no ambiente de trabalho, faz bem à saúde, equilibra o corpo. Nós precisamos alimentar o corpo com ar puro, com o oxigênio que ele nos dá. Temos que alimentar nossa mente porque a paisagem, esse cenário, essa fotografia exuberante onde nós estamos nos faz muito bem. E o espírito, porque as pessoas que procuram ambientes que lhe trazem essa serenidade, longe do barulho, longe da poluição, vão ter uma energia vital maior e melhor, serão pessoas mais felizes e capazes de transmitir esta felicidade para as pessoas ao seu redor.

Outro aspecto que pode mudar positivamente a rotina dos idosos e ocupar o seu tempo de forma saudável é o convívio com animais domésticos. Hoje ter um cão ou um gato de estimação é considerado como recurso terapêutico. A partir do momento, que foi despertada a necessidade de preservarmos o meio ambiente, surgiu uma nova concepção de relacionamento com a Natureza, voltada para o respeito a todas as formas de vida, onde se incluem os animais. O animal que antes servia apenas de suporte, evoluiu também para animal de estimação. Sua relação com o ser humano tornou-se tão complexa que, ao entrar para uma família, ele é capaz de provocar alterações no comportamento de todos os seus membros. Ele passa a compartilhar hábitos humanos, muitas vezes, adquire o 'status' de uma pessoa. No caso de seu desaparecimento, sua falta é sentida com muita intensidade. Com todos os avanços da ciência, pesquisas mostram que o convívio com os animais, é considerado um dos melhores recursos terapêuticos. Os animais domésticos passaram a ser considerados importantes na sociedade, por oferecer apoio emocional. Para quem vive na cidade, representam contato com a Natureza. Está nos genes humanos apreciar a interação com animais e plantas. A simples presença de um animal de estimação pode ser relaxante, ajudar a diminuir a pressão sanguínea e o estresse. Alguns animais são mais benéficos que outros.

O efeito relaxante aparece menos quando se tem um peixe num aquário ou pássaros na gaiola. Neste caso, o convívio deve se dar pela admiração destes animais soltos e atraindo-os com comedouros. Os resultados dependem de contato, portanto, aqueles que podem ser tocados, como cachorros e gatos, são mais eficientes. Gatos são particularmente úteis no tratamento de pessoas com tendências depressivas. Ao contrário dos cachorros, buscam o carinho dos donos só quando requisitados. Atualmente, em muitos lugares, os animais são usados na recuperação de doentes, convalescentes e até presidiários. A convivência com o animal, às vezes, acaba substituindo para algumas pessoas, os filhos e os amigos. O amor incondicional, a lealdade, a compreensão sem crítica e estar presente em todas as situações são elementos fundamentais neste relacionamento. Isso faz com que essa relação seja, muitas vezes, considerada superior a de um ser humano com outro. O contato com a Natureza é de tal importância que muitas clínicas psiquiátricas se utilizam de práticas de jardinagem e convívio intenso com as belezas da Natureza para ajudar no tratamento de seus pacientes. Cuidar de um jardim ajuda a diminuir o estresse porque permite uma pausa que coloca a mente em estado meditativo. Ter acesso a um espaço verde no ambiente hospitalar pode viabilizar a recuperação do paciente, melhorando sua capacidade para sociabilizar com os amigos e parentes, distraindo-se da realidade hospitalar que está vivendo.

O verde, o contato com a Natureza, o sol e seus efeitos tranquilizantes e humanizadores podem trazer benefícios profundos para a mente e isto pode fazer muita diferença no processo de recuperação. Beneficie-se da Natureza: quanto maior o contato com ela, melhor a memória! O segredo é que a Natureza capta nossa atenção sem precisar de um grande esforço para raciocinar e por isso nosso cérebro descansa tão bem! Nós existimos graças à Natureza. O mais acertado seria dizermos que recebemos a vivificação da Natureza, pois para vivermos dependemos de tudo que ela nos oferece. Necessitamos de comida e nos alimentamos daquilo que nos é oferecido pela mãe Natureza. Ela nos dá o ar e a água imprescindíveis à vida. Tudo é uma grande bênção. O sol que nos ilumina é a grande fonte de energia da Natureza que nos energiza.

Muitos idosos encontraram nas chácaras e sítios um local excelente onde explorar todo o seu potencial de contribuição à Natureza, protegendo a fauna e a flora. Nestes locais, podem exercer diversas atividades prazerosas e úteis, como a realização de trabalhos, prática de jardinagem e horta, criação de animais, instalação de comedouros, podem tomar sol, praticar exercícios através de atividades úteis e produtivas, passar o tempo em um ambiente natural, contemplar a lua e as estrelas favorecendo a meditação. Alguns se referem a estes locais como o 'meu paraíso'. Se a humanidade continuar

agredindo a Natureza, não só os seres humanos, como também os animais e os vegetais, perderão a benção de viver no globo terrestre verdejante e belo.

Assim, meu velho amigo, você não encontrará uma forma mais útil, uma missão mais nobre nesta nova fase de sua vida do que a de emprestar o máximo de sua colaboração para a preservação do meio ambiente e defesa da Natureza.

Após vários dias de silêncio, o Adamastor finalmente ligou:

- Maria, bom dia! Como está? Olha, no próximo sábado eu estarei prestando serviço de voluntariado no Orfanato Bom Jesus e, como sempre, dando uma de minhas festas de aniversário para as crianças de lá. Você não gostaria de ir e me ajudar?

- Bom dia, Adamastor! Estou bem, muito bem. Uma vez mais, muito obrigada pelo excelente jantar. Foi um momento feliz e gratificante nesta minha vida de rotinas. Com certeza, gostaria sim de ir ao orfanato. Mas, com uma condição! Eu levo os docinhos, certo?

- Certo! As crianças vão adorar. Eu te apanho em casa lá pelas 10h00, está bem assim?

E, assim, passei mais um dia muito feliz e realizada vendo aquelas crianças felizes, comendo o bolo, os salgados, os docinhos, brincando com os brindes de aniversário, abrindo seus pacotes de presentes. Esta iniciativa do Adamastor era, definitivamente, muito boa e disse-lhe que poderia contar comigo nas próximas festas.

Nossa amizade se fortalecia e eu me sentia bem. Tinha um amigo. Às vezes eu ligava para ele para me aconselhar, principalmente nas relações com os filhos, netos, noras e genro. Sabe? Eu me entreguei muito a eles e, talvez, estou esperando uma recíproca que, nem sempre, acontece. Isto me aborrece. Além do mais, eu sinto que eles estão achando que muitas de minhas boas intenções são 'interferências'. E minhas noras, principalmente, e meu genro, não gostam. E o Adamastor, muito bem preparado, falava comigo sobre este assunto e me dava conselhos.

Em um de nossos almoços fora, ele fez uma longa preleção sobre este assunto. Em resumo, ele me chamou a atenção: **LEMBRE-SE QUE VOCÊ NÃO ESTÁ MAIS NO COMANDO DO NAVIO**

“Se há um ponto em que o ser humano difere dos animais é neste aspecto. Na Natureza, qualquer animal tem os seus filhotes, os amparam, alimentam e protegem até chegar o momento certo em que deverão cuidar da vida por si mesmos. E eles não hesitam em forçar esta separação rumo à autonomia e independência de seus filhotes até com mordidas, bicadas, coices e patadas. Mas, nós humanos não! Queremos que nossos filhotes fiquem sempre ao nosso lado, dentro do barco sob o nosso comando. E esquecemos que eles cresceram e que, agora, têm os seus próprios barcos para comandar. Esquecemos que eles até se casaram e tiveram seus próprios filhos. Isto acontece de uma maneira mais frequente do que se possa imaginar. E aí surgem vários conflitos e decepções.

Não nos conformamos em abrir mão do nosso comando. Temos ainda registrado em nossas mentes o quanto trabalhamos para educar e sustentar estes nossos filhotes e como isto foi o incentivo e mola propulsora de nossa vida pessoal e profissional. Fizemos de tudo para honrar este compromisso. Vivemos uma vida inteira focado neste compromisso. Este compromisso passou a ser o ar que respiramos, a comida que nos alimentou em toda a nossa existência. Assim, nossa mente se recusa a aceitar que os nossos filhotes abandonaram o barco e que estamos sozinhos e desobrigados deste compromisso.

Assim, mesmo de longe, procuramos viver um pouco da vida de nossos filhotes e participar ativamente de momentos e decisões. Agimos como um comandante de um navio que quer interferir no comando de outro navio. Aí, começam a surgir os problemas de relacionamentos com os filhos, genros/noras e netos. E estes problemas vão desde os mais insignificantes até os mais graves e sérios. Por isso é muito importante que tenhamos um perfeito entendimento e compreensão que, em algum momento de nossas vidas, vamos ter que deixar nossos filhotes seguir suas próprias vidas, como um fato natural da evolução do ser humano. E devemos fazer isto com resignação e sabedoria para que não os mantenhamos afastados de nós. E, neste aspecto, vemos que alguns filhos gostam e mantêm uma situação de relacionamento com seus pais onde os aceitam como o comandante maior da família, mesmo sendo maiores de idade ou até casados com filhos. Mas, esta não é a regra geral.

A tendência é que eles queiram conduzir suas vidas à sua maneira e seguir o seu Destino como bem entenderem. E isto explica as crises da adolescência onde os jovens, em busca de sua autoafirmação, autonomia e independência, elegem exatamente os seus pais para serem as ‘primeiras vítimas’ deste seu confronto social. E se observássemos a Natureza neste aspecto, com certeza sofreríamos bem menos e teríamos uma compreensão

maior. É a estória do pintinho que sempre procurou a proteção da galinha e do galo em sua fase de crescimento. Porém, quando cria cristas e se torna um 'frangote', começa a desafiar o dono do terreiro, o seu próprio velho e querido galo pai.

E onde ocorrem estas nossas interferências junto aos filhos (principalmente), genro/noras e netos, quando não aceitamos abrir mão do comando do navio? Entendemos interferências, como intromissões, palpites, pressões, imposição de ideias, contrariar posição, zombar de uma decisão, mostrar-se incrédulo, fazer profecias negativas, atitude de descrença e descrédito. E, principalmente, quando estas interferências não foram solicitadas!

Eis alguns exemplos de assuntos onde nossas interferências podem gerar conflitos com nossos filhos, netos, noras e genros: Formação escolar (o que você vai ser quando crescer?) de filhos e netos; planos de aquisição de bens duráveis; opções de carreira profissional; empresas onde trabalhar; planos de viagem de férias; mudança de domicílio (nacional ou internacional); compra de carros; compra de imóveis; educação de filhos; hábitos e comportamentos pessoais; hobbies e passatempos; planejamento financeiro; filosofia de vida; hábitos alimentares; relacionamentos pessoais (com amigos e parentes); religiosidade; hábitos e cultura da casa; personalidade e comportamento dos filhos, netos, noras e genros; planos e sonhos.

Entretanto, haverá muitas situações onde eles recorrerão a nós, acreditando em nosso potencial de contribuição e aconselhamento, com base em nossa experiência de vida. E, nestas horas, libere então toda a sua vontade de ajudar e orientar seus entres queridos. Eles serão 'todo ouvido'. Nós temos que entender que a nossa experiência passada, bem ou mal sucedida, não nos credencia para validar ou invalidar uma experiência que eles querem conhecer. E nós cometemos muitos pecados neste sentido, o que os levam a nos evitar e até não nos manter a par de seus planos de vida e realizações pessoais. E os exemplos são inúmeros. Um deles, bem simples. Você, em algum momento de sua vida, decidiu ter um aquário. Foi a uma loja e comprou tudo o que tinha direito - o aquário, as pedras, a areia, os respiradouros, as grutas, os enfeites, rações e muitos peixinhos multicoloridos.

Assim, passou um bom tempo curtindo momentos de paz e meditação olhando os seus peixinhos nadarem de lá para cá, da cá para lá. Aos sábados você passava longas horas se divertindo e limpando todos os componentes de seu aquário, lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os seus queridos peixinhos a salvo em uma água limpa provisória. Quanta felicidade! Porém, com o passar do tempo (e

não precisou muito tempo!), você começou a ficar cansado de tanto trabalho e já o repetia aos sábados sem entusiasmo, pensando como você poderia estar aproveitando melhor este tempo com caminhadas, passeios, joguinho de futebol, encontro com os amigos. Você se cansou tanto que, até que um belo dia, você colocou o aquário e todos os seus pertences no carro e os levou à loja do japonês do ramo. Inicialmente, propôs a compra. E, como o japonês não mostrou interesse, você resolveu dar tudo de graça ao japonês e, ainda, o agradeceu pela gentileza em aceitar!

Pois bem, esta foi a sua experiência. Um dia, você viu o seu neto pedir ao pai que gostaria de receber um aquário no dia de seu aniversário. E o que você fez, então? Imediatamente, interferiu dizendo: 'Vocês vão se arrepender. Eu já tive aquário! Dá um trabalho enorme para cuidar e manter tudo limpo. Eu perdia quase um sábado inteiro lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os peixinhos nas panelas de sua avó enquanto eu fazia o serviço. Olha, é um inferno! Eu fiquei feliz mesmo quando dei tudo para o japonês da loja!'. Pronto, apesar de bem intencionado, você criou um problema em família. Seu filho resolveu seguir o seu conselho e negou o aquário ao seu neto. Seu neto ficou desapontado e ficou infeliz com a bola de futebol oficial como presente de aniversário, sendo que ele nem gostava de jogar futebol. Sua nora começou a falar que o casal deveria ter suas próprias opiniões e viver sua vida. Sua mulher pagou também o pato sem qualquer culpa no cartório.

E o que aconteceu no final? No aniversário do seu neto no ano seguinte ele recebeu de seus pais o tão desejado aquário, com tudo o que tinha direito - o aquário, as pedras, a areia, os respiradouros, as grutas, os enfeites, rações e muitos peixinhos multicoloridos. Assim, passou um tempo curtindo momentos de alegria de criança olhando os seus peixinhos nadando de lá para cá, da cá para lá. E o que é pior. Você nem ficou sabendo que o seu filho deu o aquário e todos os seus pertences ao japonês e nem quis receber nada em troca. Ele não aguentava mais ter que limpar tudo. Ele perdia quase um sábado inteiro lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os peixinhos nas panelas de sua nora enquanto fazia o serviço! Seu neto, alguns meses depois, não aguentava mais ver os peixinhos multicoloridos nadarem de lá para cá, de cá para lá e preferiu jogar futebol com os amigos.

E esta história do aquário se repete com a compra de um sítio, apartamento na praia ou de um carro, uma viagem, um hobby, uma experiência profissional, entre os demais fatores já relacionados onde, muitas vezes, interferimos com insistência. Nestas oportunidades, nos baseamos em nossas experiências positivas ou negativas e procuramos orientar ou mesmo

interferir junto aos nossos filhos, netos, noras e genros para que sigam estas nossas experiências. Acontece, que nos esquecemos que eles têm o direito e querem ter suas próprias experiências, aprender com os seus erros, pagar para ver, amadurecer de acordo com os acertos e desacertos de suas decisões. E quem disse que algo que não deu certo para nós, também não dará certo para eles? Você pode ter detestado a experiência de ter um aquário e eles passarem a ter uma verdadeira paixão permanente por este hobby e passatempo. E isto se repetirá com a compra do sítio ou apartamento na praia, de um carro e tantas outras coisas.

Não podemos deixar com que eles não tenham seus próprios sonhos e experiências e que se utilizem somente de nossas próprias experiências. Mas, vocês poderão estar perguntando: quer dizer que não devemos dar nenhum palpite na vida deles, mesmo sabendo e tendo a certeza de estarem tomando uma decisão errada e que vão se arrepender e até sofrer com isto? Este é um grande dilema. Falar ou não falar? Intrrometer-se ou não intrrometer-se? Bem, isto vai depender da situação, se importante ou não, e se o grau de desgaste que suas interferências ou intromissões já estejam provocando em suas relações com eles. Entretanto, não raras vezes nos sentimos na obrigação de recomendar uma decisão, um caminho a seguir, mesmo quando não somos solicitados e mesmo que as relações neste sentido já estejam abaladas, por algo que chamo de ‘dever dos mais velhos’. E, se não o fizermos, vamos nos sentir igualmente culpados pela eventual falha.

Portanto, se você estiver em uma situação onde seus filhos, principalmente, ou mesmo netos, noras e genros estão prestes a tomar uma decisão muito importante, que trará muito impacto na vida de suas famílias, na qual você tem um posicionamento diferente e está confiante que este seu posicionamento deva ser, no mínimo, discutido, dê sim sua opinião e registre que um passo falso pode estar sendo dado e que poderá não dar certo. E faça isto com muita classe, sem ser impositivo, respeitando que a decisão final é deles, mas não deixe de apresentá-la.

Entretanto, não faça disto um hábito e interfira em toda e qualquer decisões deles. Mesmo que a possibilidade de algo dar errado, em se tratando de um assunto não muito importante e de riscos calculados, aguarde que peçam a sua opinião. E isto é normal e esperado que aconteça se você gozar do prestígio e imagem de ser um homem sensato, prudente, experiente, sábio e que respeita a decisão suprema deles.

O passar do tempo vai mostrar ao idoso o quanto ele não é mais o comandante do navio e que o comando passou para os seus filhos, seus

netos, noras e genros. E isto mudará muito a sua rotina e estilo de vida, principalmente se for dependente deles ou conviver na mesma casa. Quando estes dois fatores estão presentes, mais ainda você terá que lembrar que não é mais o comandante do barco. Tudo girará em torno das decisões, gostos e preferências deles. Não tenha dúvida disto. E caberá a você se esforçar para se engajar neste esquema, participando dos eventos a que for convidado com satisfação, alegria e prazer. Caso contrário, será um velho chato, que não valoriza o que eles fazem por você e acabará ficando em casa sozinho.

Daí a necessidade cada vez maior de você ter sua própria vida e sua rotina na terceira idade, seguindo no todo ou em parte os conselhos dados aqui, criando um estilo de vida independente, deixando que eles tenham também sua vida própria e suas rotinas”.

Nossa! Esta longa explanação do Adamastor valeu por uma palestra. E isto me fez admirá-lo e respeitá-lo mais ainda! Nossa amizade crescia, ele se mantinha nesta posição de amigo e não ousava, ou não queria, falar nada sobre um eventual romance. Isto me deixava aliviada e me encorajava a prosseguir nesta amizade. Eu temia por um momento em que ele desejasse uma situação de maior comprometimento para o qual eu não estava preparada e não aceitava psicologicamente.

Passados algumas semanas de luto, o Grupo das Dez resolveu um novo encontro. Insistimos para que a Clara viesse, mas ela preferiu, ainda, manter seu luto pela perda de sua querida filha. Nós fomos em frente, lembrando sempre que o nosso compromisso era o de enfrentar as adversidades da vida, que seriam cada vez mais comuns, mas, ao mesmo tempo, não deixar de curtir e viver os dias tão escassos que teremos de vida.

Desta vez fomos a uma Cafeteria muito elegante e onde cada uma podia se deliciar e contentar com uma variedade de tipos de café, bolos, salgados e doces. O ambiente fechado e dava para as ‘meninas’ conversarem à vontade e no tom de voz que quisessem. Como sempre acontecia, cada uma contava os melhores e piores momentos de sua rotina desde o último encontro. Falamos da perda da filha da Clara e quanto isto lhe custará de tempo e de sentimentos no coração para se resignar. E um assunto puxa outro, caímos no tema do café amigo desta tarde: Pequenos erros, grandes problemas de relacionamentos em família!

Eu comecei a ‘provocação’:

- Ah! Como as relações em família não deixam de ser complicadas e complexas! Uma hora está tudo bem e em outra tudo se transforma para conflitos, discussões e comportamentos que nos deixam muito magoados, tristes e deprimidos. E nós pais e avós, não raras vezes e não intencionalmente, cometemos pequenos erros que deflagram grandes problemas de relacionamentos em família. E alguns podem chegar a proporções assustadoras. E, nestas horas, a nossa idade avançada e todo o nosso passado de dedicação à família não contarão muito para minimizar os seus impactos. Estes erros começam já na mais tenra idade de nossos filhos e criam raízes que vão se manifestar na idade adulta deles. Da mesma forma que procuramos acertar na educação de nossos filhos, cometemos erros normais pela falta de experiência como pais, principalmente se nos casamos muito cedo. Assim, pequenos problemas do cotidiano originados da convivência com os filhos e estes entre si, vão se armazenando na mente destas pequenas criaturas de uma forma que não pensávamos que aconteceria.

A Angelina deu continuidade, interessando-se pelo assunto:

- E vamos descobrir isto muito mais tarde, na vida adulta deles, quando vemos um irmão não se relacionar bem como outro e mesmo um filho nosso reprovar atitudes que tivemos há muitos anos atrás, enquanto eles ainda eram pequenos. E, o que é pior, nós continuamos a cometer estes pequenos erros que explodem em grandes conflitos entre os nossos filhos ou eles conosco, uma vez que afloram todos esses registros negativos gravados em suas mentes dos idos tempos de crianças. Parece que ficamos velhos e ainda não aprendemos a não cometer erros com relação aos nossos filhos. Mas, não conseguimos ser perfeitos a este ponto! E continuamos cometendo pequenos erros que, não raras vezes, terminam com grandes e novos conflitos em família. Assim, precisamos refletir melhor sobre certas atitudes nossas com relações aos filhos, netos, noras e genros e evitar cometer estes pequenos grandes erros.

A Severina, geralmente um pouco alienada da conversa, perguntou:

- Mas, do que vocês estão falando? Que erros são estes que cometemos?

A Amélia tinha uma lista enorme destes erros. Afinal de contas, era a mais velha do grupo:

- Nossa! Cometemos muitos erros, involuntários, certo, mas cometemos muitos erros em nossas relações com parentes próximos. Só para citar alguns:

- Quando lembramos fatos da vida de nossos filhos quando crianças que possam trazer memórias negativas ao presente, como: brigas, disputas, egoísmo, ciúmes, maldades, violências. Estes comentários podem detonar e reavivar estes comportamentos, com impactos negativos nos relacionamentos atuais deles.
- Quando destacamos que um dos filhos dava muito mais trabalho e sofrimentos quando criança e o outro era o exemplo de bom menino. Isto o diminuirá perante a família e provocará competição e ciúmes entre os irmãos.
- Quando destacamos somente as qualidades negativas de um filho quando criança, sem citar as boas qualidades. E, ao contrário, quando destacamos somente as qualidades boas de outro filho, escondendo as negativas. Isto reafirmará uma preferência.
- Quando falamos aos demais filhos sobre um empréstimo ou benefício concedido a outro filho, que podem se sentir prejudicados ou mesmo fazer com que interpelem o filho beneficiado neste sentido, gerando discussões entre eles.
- Quando demonstramos maior satisfação quando ao sucesso profissional de um filho e menor reconhecimento aos esforços dos outros em vencer na vida.
- Quando procuramos dar palpites na formação e educação de netos, sem a devida habilidade, ressaltando mais as críticas e pontos negativos.
- Quando nos referimos a genros e noras como pessoas não enquadradas à cultura e hábitos da família.
- Quando mencionamos que genros e noras vivem à custa de nossos filhos.
- Quando demonstramos gostar mais de um neto do que do outro ou uma predileção a certo filho do que do outro e mesmo de um genro/nora do que do outro.
- Quando falamos mal de nossos filhos, netos, noras e genros para vizinhos e terceiros e eles ficam sabendo posteriormente, fazendo com que percamos a confiança.
- Quando fazemos distinção ao receber nossos filhos, netos, noras e genros em visitas à nossa casa.
- Quando visitamos certo filho com maior frequência com relação a outro.
- Quando concordamos em sair com um filho e nos recusamos a sair com outro.

- Quando os pais idosos começam a discutir ou um falar mal do outro na frente dos filhos. Isto os aborrece profundamente. E até chegam a se afastar da casa dos avós ou pais em razão disto. Lembre-se: roupa suja se lava em casa!

No que a Arminda retrucou:

- Mas, cometemos estes pequenos erros sem maldade e sem a intenção de provocar conflitos em família. Talvez somos traídas por nossa mente que, com o passar da idade, não conseguimos controlar totalmente. Entretanto, achamos que estes pequenos erros não deveriam assumir proporções a ponto de fazer com que os nossos filhos, netos, noras e genros nos confrontem e fiquem aborrecidos e até rompam conosco. Mas, infelizmente, isto acontece e muito. Sejam sinceros: a família unida é o normal. Há atritos, diferenças. Mas, isto são coisas banais que, até certo ponto, contribuem inclusive para dar sabor aos nossos dias. São insignificâncias que o tempo supera sempre. Depois, só fica o estável, que é o amor, um amor verdadeiro.

E a Márcia ponderou, resumindo e finalizando o assunto. Já estávamos com fome e com vontade de avançar no balcão das delícias:

- O que causa os conflitos? Diferenças na criação, de opinião, de temperamento, personalidade e interesses podem gerar conflitos. Se não aprendermos a lidar com as diferenças existentes em nossa família passaremos a viver em eternos conflitos familiares. Como tratar os conflitos? Seja comunicativo, em vez de incomunicável. Existem pessoas que falam pouco e possuem dificuldade de se comunicar e exprimir o que sentem. E existem aqueles que se isolam dos outros diante de qualquer dificuldade. Quem é incomunicável tem mais tendência de dificultar a solução de conflitos. Alguns conflitos podem ser resolvidos simplesmente através de um diálogo.

Eu já não tinha mais peças de roupas para avaliar se deveriam ou não ir para as caixas de papelão. A limpeza estava, finalmente, finalizada. Mas, como disse, eu aguardaria alguns dias, talvez algumas semanas, para uma plena convicção. Não gostaria de errar em uma ou outra peça. Todas elas foram muito importantes para mim e eram símbolos de meu passado e me ajudavam na recapitulação de minha vida e em reviver momentos felizes junto com meus filhos e meu Paulinho.

Ah, filhos! Nossas eternas crianças. Mas, eles nunca vão entender ou aceitar isto. Este é um aspecto das relações pais e filhos que nunca fica resolvido

satisfatoriamente. Para nós pais, os filhos são nossas eternas crianças. Assim, queremos continuar protegendo-os, educando-os, orientando-os a vida toda. Eles, por sua vez, crescem e não aceitam este comportamento dos pais. E, o que é pior, não raras vezes, eles reagem pessimamente quando adotamos estas atitudes. Chegam até ficar irritados e impacientes com interferências mínimas, como: ‘Você está levando os seus documentos?’, ‘Você não se esqueceu de nada?’, ‘Mas, não seria melhor você mudar de emprego?’. E não aprenderemos nunca a lição? Não conseguiremos nunca mudar este nosso instinto maternal e paternal? Filhos são um acontecimento muito sério em nossa vida. Aliás, com os filhos, dividimos nosso próprio corpo e alma. Parece que não ficamos mais inteiros. Ter filhos é a mais rica, forte e profunda experiência do ser humano. Eles chegam à nossa vida com a garantia de nosso amor incondicional. Dependem de nosso amor, dos cuidados que temos. E retribuem com gestos que enternecem.

Mas, os anos passam e os filhos crescem. Escolhem seus próprios caminhos, amigos e profissões. Trilham novos rumos, afastam-se dos pais. O tempo se encarrega da formação de novas famílias. Os netos nascem. Aí, percebemos que envelhecemos! E então algo começa a mudar. Os filhos já não têm pelos pais aquela atitude que tinham antes. Muitos deles agora só ouvem os pais para fazer críticas, reclamar, apontar falhas. Eles já não nos olham com a mesma admiração da infância e isso é representa para nós uma imensa dor. É quando nós idosos nos perguntamos: que fiz eu? Por que o encanto acabou? Por que meu filho já não me tem como seu grande herói? Apenas passaram-se alguns anos e parece que eles se esqueceram dos cuidados e a sabedoria que passamos para eles. Eles querem ter suas próprias referências para suas vidas. Aos poucos, a atitude dos filhos se torna cada vez, mas impertinente. Praticamente não ouvem mais os conselhos. A cada dia demonstram mais impaciência e intolerância. Achar que os pais têm opiniões superadas, antigas. E tentam nos fazer se adaptar aos novos tempos, aos novos costumes. Quanto mais envelhecemos, mais os filhos assumem o controle.

Quando somos bem idosos, já não decidimos o que queremos fazer ou o que desejamos comer e beber. Raramente somos ouvidos quando tentamos fazer algo diferente. Passeios, comida, roupas, médicos - tudo passa a ser decidido pelos nossos filhos. E, no entanto, somos apenas idosos. Mas, continuamos em plena posse da mente. E mesmo quando nossos filhos constituem suas famílias eles continuarão nos dando preocupações. Difícil não querer saber se eles estão felizes, se estão realizados profissionalmente, se estão educando bem seus filhos como nós os educamos. Não adianta. Os filhos crescem e transformam-se em gente, mas não nos livraremos das preocupações. Enquanto eles estiverem sob o nosso teto, só pegaremos no

sono ao escutarmos o barulho da chave abrindo a porta da casa. E quando não estiverem mais conosco, dormiremos acordados, esperando para um eventual telefonema no meio da noite ou tentando imaginar se chegarão bem, se estão a salvos.

Para os pais (e principalmente para as mães) os filhos nunca crescem. E, quando menos se espera, o ninho fica vazio. Quando os filhos saem de casa, a maioria das mães costuma desabar emocionalmente. Mas é possível se preparar aos poucos para enfrentar essa nova fase da vida. Toda família conhece a história. Os filhos crescem e em determinada idade deixam a casa dos pais para construir uma vida independente. Nem todas as mães estão preparadas para enfrentar esse rumo do natural do destino. Em casos extremos, sentem a partida como uma grande perda. É um sofrimento verdadeiro e muito duro para algumas mulheres. Muitas vezes deprimidas e se lamentando o tempo todo, elas geralmente não são compreendidas nem pelos filhos nem pelo marido. Esse é um problema grave e quem está em volta deveria tentar ajudar. Trata-se da síndrome do ninho vazio, que se manifesta com mais intensidade nas mães que fizeram de seus filhos o único projeto e objetivo de vida. Não se preocuparam em encontrar novas motivações para enfrentar a ausência dos filhos. Assim, as mães em geral e, em especial, as acometidas da 'síndrome do ninho vazio' devem cercar-se de atividades, ter a própria vida e manter um círculo amplo de amigos. Os pais devem ter a plena consciência de que filho não é garantia de seguro-velhice. Por outro lado, as mulheres que mantiveram e desenvolveram valores próprios, souberam construir uma vida com rotinas e atividades interessante para si certamente sofrem menos nesta crítica fase da partida dos filhos da casa, longe da barra de suas saias. Sendo assim, a melhor solução é cultivar antes desse momento uma vida rica e repleta de objetivos fora do lar mesmo quando os filhos ainda são adolescentes.

E o que fazer quando nossos filhos crescem, ficam adultos, se casam ou saem de não se transforme em uma tragédia doméstica?

- Ver a saída dos filhos como um sinal positivo, de independência e crescimento. Afinal de contas, nós pais não estaremos aqui sempre.
- Não transformar a família em seu único projeto de realização. Não se distancie de seus sonhos, objetivos e valores pessoais. Nem de suas amizades!
- Considerar essa fase como um período de libertação para retomar antigos projetos. Não é bom saber que os filhos cresceram e que agora seguirão seus destinos independente de nós? Isto é uma grande realização para os pais!
- Imaginar que é uma oportunidade para reaquecer o relacionamento conjugal, viajar e se divertir.

- Fazer novas amizades, arrumar um namorado ou uma namorada, se estiver sozinha, aquecer a vida social.
- Visitar a casa dos filhos, onde eles tentarão impressionar ao pais com os dotes culinários e a decoração. E se sentirão orgulhos e demonstrarão grande prazer nesta recepção.
- Mas, se mesmo assim a tristeza avançar, não hesite em procurar a ajuda de um psicoterapeuta.

Entre pais e filhos sempre haverá um desequilíbrio entre o dar e receber. Os pais sempre dão e os filhos recebem. Mas, a vida é assim mesmo, com o tempo a gente se acostuma de ver eles crescendo, ganhando asas e voando pra longe de nós. É o caminho natural da vida, pense nisso! Temos a consciência de que eles vão para o mundo e não importa o que façam, desejamos com toda nossa força que tenham saúde e sejam felizes não importa onde e com quem. Os pais envelhecem. Mas, eles se esquecem disto. Não queremos que nossos filhos nos abandonem! Queremos cuidar das suas vidas até o fim de nossas vidas!

Entretanto, eu estava disposta e comprometida a viver intensamente o meu presente. O futuro é incerto. E o passado, lembranças que estou tentando se não apagar, pelo menos minimizar em minha memória.

A velhice, como todas as etapas do ciclo de vida do ser humano, é plena de significado, realizações e desafios. Compreende, de certa forma, três ações: 'olhar para trás', 'viver o presente' e 'olhar para frente'. 'Olhar para trás' é a ação que leva o idoso a fazer um balanço das emoções que construíram a história da sua vida, rever suas experiências, lembrar suas conquistas, enfatizar aprendizados, reviver alegrias, analisar as perdas, as lições com a dores que sofreu, suas contribuições para a humanidade, o amor que deu e que recebeu. A segunda ação, 'viver o presente', é a oportunidade de identificar e se integrar à sua missão no 'agora', no 'hoje'. Ele deve encontrar qual é a sua missão no presente com a sua sabedoria e experiência. O homem cresce ou diminui por suas próprias realizações. Assim, é necessário que, em cada fase da vida, concilie suas realizações e planos a cada situação e às próprias forças.

Na velhice, esta é uma vantagem, pois o esquema rígido de atividades e normas a serem cumpridas tem suja pressão aliviada, permitindo que as realizações e compromissos sejam muito mais por prazer do que por exigência econômica e social. A terceira ação é 'olhar para frente', pois também o idoso tem um futuro diante de si. Muitas pessoas idosas não começam nada de novo porque pensam que não vale mesmo a pena, muitas vezes desanimado e com balido pelo processo de envelhecimento. Mas, o medo de começar algo e vir a deixar incompleto deveria valer para todos,

crianças, jovens e adultos! Afinal de contas, somente Deus pode assegurar a nossa existência. Nunca sabemos até que ponto iremos chegar quando iniciamos uma empreitada nova. Se, eventualmente, no futuro não venha a realizar-se, o fato de olhar para ele, planejá-lo e se esforçar para a realização de um sonho e objetivo já se confirma como uma experiência válida e digna de reconhecimento.

Lembre-se que, entretanto, o ‘viver o presente’ é a ação mais importante de todas.

Li, certa vez, um trecho abaixo escrito por Abdruschin, em 1931. Entretanto é uma verdade atual e permanecerá eterna. Abdruschin é o pseudônimo de Oskar Ernst Bernhardt, nascido em 1875, na Saxônia, Alemanha. Abdruschin sempre exigiu que os seres humanos se preocupassem com as palavras e não com a pessoa do autor. Por essa razão os aspectos de sua vida terrena sempre foram deixados de lado. Grande mestre e sábio!

O trecho dizia assim:

Ao observarmos o ser humano encontramos várias divisões. Uma parte vive exclusivamente no passado, isto é, só começam a compreender as coisas quando estas já são passadas. O resultado é que eles não podem alegrar-se verdadeiramente a respeito de um acontecimento nem sentir intuitivamente a gravidade de qualquer coisa.

Somente depois é que começam a falar dela, a se entusiasmarem ou a se lastimarem. Desse modo se descuidam sempre dos acontecimentos do presente, ocupados com as conversas sobre os fatos decorridos, quer seja para lastimá-los ou para se aprazerem a seu respeito. Somente quando as coisas pertencem ao passado é que começam a dar-lhes valor. Outra parte, ao contrário, vive no futuro. Só desejam e só tem esperança no futuro, esquecendo-se que o presente lhes pode dar muito, e esquecendo-se também de se mover, de modo que possam transformar em realidade muitos de seus sonhos de futuro. Ambas as partes, às quais pertence a maior porção da humanidade, não têm vivido realmente sobre a Terra. Estão perdidos em sua existência terrena. Haverá também indivíduos que compreenderão por modo inteiramente falso o grito: ‘Vivei o presente!’, julgando talvez que com isso tenho em mente aconselhar o aproveitamento e gozo de cada momento, inculcando uma existência frívola. Há muitas pessoas que passam pela vida cambaleando dessa maneira insensata. É certo que com esse apelo exige-se o aproveitamento incondicional de cada minuto, interiormente, não no sentido superficial, somente externo. Cada hora do presente deve ser verdadeiramente vivida pelo homem! Tanto a alegria como o sofrimento. O homem deve encontrar-se aberto em todos os

seus sentidos e o pensamento a todos os sentimentos do presente, e, por esse motivo, encontrar-se desperto. Somente assim terá lucro com a vida terrena que lhe foi destinada. Não poderá encontrar a verdadeira vida nem com os pensamentos do passado nem com os sonhos a respeito do futuro, porque ambos não podem ser bastante fortes para imprimir seu cunho próprio no espírito, a ponto de constituir isso um lucro que possa levar para o Além. Se não viver mesmo, não poderá ficar amadurecido. O amadurecimento depende de viver. Se na vida terrena não se faz viver sempre o presente em si próprio, voltará vazio, tendo que percorrer novamente o caminho que não soube aproveitar, porque não se encontrava desperto, não soube apropriar-se dele por meio da verdadeira vida. A vida terrena é como um degrau no ser integral do homem, e por tal modo grande que o indivíduo não pode saltá-lo. Se não firmar bem o pé nesse degrau, não poderá passar para o seguinte, porque necessita daquele como fundamento próprio. Se os homens imaginam toda sua existência nesta Terra como um esforço para voltar à Luz, tem que adquirir consciência clara de que só poderão passar para um determinado degrau depois de haver preenchido verdadeiramente o anterior, e firmado bem o pé nele. Pode-se dizer tudo por modo mais forte ainda: somente da realização total e incondicional de um determinado degrau que tem de ser vivido é que pode desenvolver-se o degrau subsequente. Se o indivíduo não preenche cabalmente com o viver, o único meio que tem disponível para alcançar o amadurecimento, o degrau em que se encontra, não poderá ver o que vem a seguir, porque precisará para isso da realização do viver do degrau anterior. Somente com o aparelhamento adquirido pelo próprio viver é que fica com a força necessária para reconhecer e galgar o degrau superior. É assim se dá, sucessivamente, de degrau em degrau. Se quiser olhar somente para o ponto mais elevado, sem atender aos degraus intermédios que o levarão àquele, jamais conseguirá alcançar a meta desejada. Os degraus que se verá na contingência de construir para poder elevar-se, serão muito precários, e demasiado ligeiros, desfazendo-se no momento de serem ensaiados para a ascensão. Esse perigo é obviado pelo fato muito natural de só poder desenvolver-se o degrau ulterior pela realização completa do degrau presente. Quem não quiser, portanto, ficar com sua existência pela metade em um degrau qualquer e ter que voltar continuamente aos já percorridos, esforce-se sempre por pertencer completamente ao presente, para aprendê-lo com acerto, vivê-lo inteiramente, para que possa tirar disso proveitos espirituais. Não lhe faltará com isso também o lucro terreno, porque a primeira vantagem colhida consiste em não esperar dos homens e do tempo senão o que realmente podem dar! Desse modo jamais poderá iludir-se, assim como ficará sempre em harmonia com seu ambiente. Mas, se trazer consigo somente o passado ou devaneios do futuro, suas expectativas poderão ultrapassar facilmente os limites de seu presente, tendo que ficar

desse modo em desarmonia com ele, o que não somente lhe ocasionará sofrimentos como também aos que o cercam mais de perto. É certo que o homem deve também pensar no passado para tirar dele experiência, assim como fazer sonhos a respeito do futuro, afim de receber estímulo. Mas só se deve viver conscientemente o presente!

Esta mensagem nos traz profundas reflexões e, talvez, é uma das mais importantes mensagens para o pessoal da terceira idade, apesar de válida para todas as idades. É uma verdade que os idosos ocupam suas mentes com pensamentos e imagens de lembranças do passado. E isto é um fato natural e muito dificilmente conseguirão alterar e não devem alterar. Mas, o que tratamos aqui é que não se deve gastar o tempo todo do presente pensando nas águas passadas ou nas águas vindouras do futuro. Se assim procedermos estaremos desperdiçando preciosos e importantes momentos de nosso presente.

Um dia tem 24 horas, ou seja, 1440 minutos. Podemos deixar estes 1440 minutos sentados em um sofá ou deitado em uma cama, nos levando pelos pensamentos passados ou preocupados como um futuro incerto. Mas, quantas coisas boas podemos ver, ouvir e sentir a cada minuto do presente?

Enquanto alguns deixam estes minutos passarem rapidamente acomodados em um sofá ou dormindo, outros os aproveitam para viver intensamente o presente, o agora, o dia de hoje. Estes não perdem a oportunidade de ouvir um pássaro cantar, ver e cheirar uma flor que encontram em suas caminhadas, curtir a presença de um amigo, levar um neto passear, tomar sol em um parque, caminhar pelas calçadas vendo a vida das outras pessoas, tomar um café na padaria, conhecer um novo amigo, entrar em uma igreja e rezar, ouvir com atenção a conversa de um filho, olhar para o céu à noite e contemplar as estrelas e o luar, caminhar pelas matas respirando o ar puro e fresco da manhã, andar pela praia descalço, ler um bom livro ao ar livre. E quantas outras coisas mais!

E, lembre-se: ao caminhar não deixe a mente desviar sua atenção para o passado ou para o futuro, fazendo com que perca a noção do momento do presente. Concentre-se no que está vendo. Não perca a oportunidade de ver um beija-flor saciar-se do néctar da flor, uma criança brincando, as gotas d'água ainda nas folhas das plantas do parque. Assim, meu velho amigo, não conte quantas primaveras você ainda viverá e sim quantos minutos terá para apreciar a pujança e beleza da vida agora, neste momento. E assuma uma posição positiva neste sentido. Saia, a aventura está lá fora!

Ao se deitar à noite pense e repasse o que fez hoje, como aproveitou os minutos que a graça divina lhe concedeu, reflita o que poderia ter feito melhor para aproveitar o presente e comprometa-se a melhorar na manhã do dia seguinte, que será um novo agora.

A amizade com o Adamastor já completava seis meses. Ela estava consolidada e um dava apoio ao outro em conselhos, dividindo trabalhos voluntários, andando nos parques, indo às missas. Mas, o que eu mais temia (ou aguardava?) aconteceu em um jantar:

- Maria, nós já nos conhecemos bastante estes últimos meses. Você sabe que eu sou um homem sozinho, ainda tenho muitos planos de vida que gostaria de dividir com uma companheira. Por outro lado, eu sinto que você também tem uma vida solitária e tem demonstrado estar muito bem comigo. Eu gostaria de saber se não é chegada a hora de nós pensarmos em um compromisso mais sério em nosso relacionamento?

- Mas, o que você quer, exatamente, dizer com 'um compromisso mais sério em nosso relacionamento'?

Meu coração disparava, eu comecei a suar de tão nervosa que eu estava. O Adamastor, igualmente, estava nervoso. Percebi que os dedos de suas mãos tremiam sinalizando tensão.

- Bem, Maria. Eu queria saber se você não quer se casar comigo? Eu sou viúvo, você também. Creio que nossos filhos vão concordar com isto sem problemas. Pelo menos, da parte de minha filha ela ficou muito entusiasmada com a ideia de ter uma madrasta! Eu tenho uma grande vontade de sair pelo mundo e conhecer lugares que nunca conheci. Meu tempo está passando. Eu gostaria de conhecer os países da Europa, visitar as Ilhas Gregas, o Havai e tantos outros lugares encantadores do mundo. Mas, precisaria de uma companheira como você, como minha esposa!

Eu não conseguia falar. Fiquei pálida, desconfortável, os minutos passavam rapidamente e eu me via sob o olhar fixo do Adamastor aguardando minha resposta. Eu não sabia o que falar. Mal consegui dizer:

- Adamastor. Realmente, eu não esperava por um desfecho assim desta nossa amizade. Tampouco, estava pensando em um novo casamento. Você me surpreendeu. Preciso pensar sobre isto. Preciso... preciso de um tempo...

Ele me tranquilizou dizendo que eu tinha todo o tempo que precisasse e que, de nenhuma forma, ele queria prejudicar nossa amizade, qualquer que fosse minha resposta.

Naquela mesma noite falei com minha filha a respeito. Não me sentia à vontade para falar este assunto com os meus dois outros filhos. A Lalá foi muito compreensiva a respeito de meus sentimentos, procurando aconselhar olhando ambos os lados, o meu e do Adamastor:

- Ah, mãe! Em primeiro lugar, a senhora não deve ver esta solicitação do Adamastor como uma ‘tragédia’. Ao contrário, é algo que a senhora deve ser orgulhar e muito. Afinal de contas, ele é um senhor que merece o maior respeito e admiração de todos. Inclusive, muitas viúvas gostariam de estar em seu lugar! Eu acho que a senhora deveria fazer um trabalho de mentalização de como será o seu futuro somente convivendo conosco e como seria o seu futuro convivendo conosco, mas incluindo em sua vida um casamento com o Adamastor. Será melhor, pior? Não seria bom a senhora ter uma companhia todas as horas do dia, um cúmplice em todas as suas situações, um apoio quando de necessidades de tratamento médico, um companheiro de aventuras nos passeios e viagens? A senhora está se sentindo só ou não? O convívio somente com os filhos, netos, noras e genro está suficiente ou tem momentos em que a senhora sente solidão. Sabe mãe, em seu lugar eu não hesitaria. Eu aceitaria. E por que a senhora não faz uma experiência de uma vida a dois sem um casamento formal?

Eu dei um pulo na cadeira! O que? Minha filha está considerando a hipótese de eu me ‘juntar’ com o Adamastor? Nem pensar!

- Lalá! Nunca mais você me fale tal coisa! Você acha que eu sou mulher de viver com um homem sem casamento?

A Lalá riu muito de minha reação. E disse que hoje em dia isto está muito comum entre os jovens. Muitos casais ficam juntos por anos, continuam assim até uma separação e outros oficializam o casamento. É como um período de experiência. Mas, esta história de ‘ficar’ com um homem se era boa para as meninas de hoje para mim não serve! Ou continuo a amizade com o Adamastor ou me caso. ‘Ficar’ nunca!

Eu precisava ficar em paz com minha consciência e, principalmente, me libertar de memórias do Paulinho, como se ele ainda estivesse casado comigo, uma vez que ele compartilhava o meu presente e minha vida como vivo fosse em meu pensamento. Se eu gostava de ir à igreja, mais ainda recorri à religiosidade e procurava no encontro com Deus uma orientação e um apoio espiritual para este meu dilema.

As pessoas exercem sua espiritualidade no grau mais elevado de sua vida quando atingem a terceira idade e se tornam idosos. Nesta fase elas têm

muito mais tempo para se dedicarem a Deus, a experiência adquirida que os prazeres materiais não tiveram a importância que acreditavam ter, a maturidade para entenderem que as alegrias dos relacionamentos sociais nem sempre lhes trouxeram paz de espírito. Assim, é no refúgio da igreja que as pessoas idosas se sentem mais amadas, é na igreja que afetivamente as pessoas idosas se encontram, é através da oração que elas mantêm um diálogo amistoso com o Pai.

Na terceira idade as preocupações materiais ficam em segundo plano e é a idade em que mais se valoriza os dons espirituais, que os fortalecem e os enriquecem, deixando para segundo plano o que para eles de alguma forma se tornaram menos importante, as coisas materiais. Assim, não basta estar incluído no contexto social, ter boa saúde física e mental. É absolutamente imprescindível ter uma conexão com Deus. Você nunca se perguntou: Quem sou eu? Quais os propósitos de minha existência? Qual a minha verdadeira missão? Respostas a estas perguntas você somente terá à medida que tiver fé e buscar refúgio na oração e na adoração a Deus.

A nossa espiritualidade, aliada à experiência e sabedoria que acumulamos em vida, nos torna pacientes e tolerantes nos questionamentos dos mais jovens e inexperientes, no enfrentamento dos desafios desta fase da vida e da aceitação da realidade de novos valores que a sociedade impõe aos idosos. Estaremos sempre prontos a oferecer nossa prudência, nossa sabedoria madura, ajudando-os nas descobertas dos caminhos e verdades da vida. A espiritualidade na terceira idade dá o tom para uma velhice tranquila e saudável. Todos nós sabemos que essa etapa da vida requer dos idosos aptidões e habilidades que lhes permitam integrar-se à sociedade em condições e situações diferentes de sua nova realidade. A fé nos dá a perspectiva de uma vida eterna, de um mundo melhor e sem sofrimentos, uma recompensa de uma vida, dando-nos um suporte para que possamos envelhecer condignamente. A religiosidade nos dá a crença de que nada ocorre ao acaso e que tudo o que acontece na vida é determinado pelo poder superior de Deus. A fé em Deus e a oração nos protegem nos aspectos de saúde, econômico e pessoal, dando-nos paz e conforto em todas as horas de alegria e de dor. A crença religiosa estimula e cria uma energia protetora contra nossos males e ameaças. A religiosidade é reconhecida como um fator essencial para a saúde psicológica dos idosos, propiciando melhor sensação de bem-estar, satisfação, segurança, esperança e felicidade.

Os idosos tendem a procurar sentido e motivação para a vida, já que perderam o papel produtivo na sociedade. Eles precisam de novos objetivos para viver e a religiosidade se mostra um caminho iluminado para dar sentido à uma existência saudável. A fé em Deus, a oração, nos ajuda a

conviver harmoniosamente com as perdas naturais desta fase da vida e com as situações estressantes, possibilitando-nos aceitar e compreender as dificuldades da vida. Pesquisas mostram que até 80% dos idosos que não são sofrem de depressão possuem compromissos com alguma crença ou religião e desenvolveram um bom nível de espiritualidade. A fé nos dá o poder do perdão, do arrependimento, de gratidão a todas as graças da vida concedidas por Deus. Nós os idosos devemos assumir nossa grande missão de modelos de sabedoria para todos, temos uma compreensão mais ampla da pessoa humana, somos seguros quanto ao verdadeiro valor das coisas e merecemos viver e ser felizes. Através do idoso se pode compreender e conhecer a compreensão do mundo que nos cerca, aprende-se a descobrir mistérios profundos de amor, de dor, de lágrimas, de felicidade. Enfim, nós somos os detentores da experiência e da sabedoria de vida. Podemos nos transformar em uma fonte onde os mais jovens e inexperientes venham saciar a sede por sabedoria e experiência.

A religião é a instituição humana mais antiga e duradoura. A religião, através da fé em Deus e da oração, reduz a ansiedade existencial, dando um sentido à vida pela fé na vida eterna. A religião oferece esperança, alívio e caminhos para as pessoas enfrentarem a dor e o sofrimento. Ela nos ilumina nas soluções dos conflitos, potencializa nossa força espiritual e mental, estabelece orientação moral, promove união social, promove saúde mental, nos indica a verdade dos valores espirituais e não materiais, nos torna bondosos e de coração gentil. Enfim, a igreja nos recebe como verdadeiros filhos de Deus. Você está em uma idade excelente para se aprofundar ainda mais no estudo do Evangelho. As igrejas evangélicas e católicas promovem cursos de estudos bíblicos. Esta é uma oportunidade para você. Procure a igreja de sua devoção e matricule-se! Para os idosos impedidos de uma locomoção com facilidade, a TV oferece os programas religiosos de vários cultos e em vários horários.

Na última década estes programas passaram a ocupar um tempo expressivo em todos os canais, principalmente nas primeiras horas do dia e à noite. São várias igrejas, normalmente as evangélicas e católicas, que levam a palavra do Evangelho e os ensinamentos de Deus e seu filho Jesus. Ensinam a orar, interpretam os capítulos da Bíblia, cantam em oração, levam palavras de ânimo e conforto aos milhões de telespectadores crentes que procuram alívio para os seus sofrimentos e problemas de toda ordem, como familiar, financeiro, profissional. Seguidores em êxtase rezam, levam em voz alta suas súplicas ao Senhor, pedem por intercessão e milagre para salvar um filho que caiu na droga, pela doença de um membro de família, para sair de uma situação de desemprego ou um aperto financeiro. Estes programas se

revestem de muita importância social, uma vez que moderam a ambição, a violência e criminalidade, os vícios.

Todas as linhas de ação das igrejas para mim são boas e úteis à sociedade. Eu acredito que, quando mais pessoas se entregarem às atividades religiosas, vamos ter menos problemas sociais, principalmente os afetos à criminalidade e violência. As pessoas que dedicam parte de suas horas diárias em frente a uma TV para acompanhar estes programas reconhecem que se sentem orientadas e tranquilas após estas transmissões. Nestes programas podemos acompanhar pessoas declarando milagres recebidos, conciliações realizadas com filhos ou com o cônjuge, a graça de conseguir um emprego sanando uma situação financeira e de carências que já estavam desesperadoras. Um fato importante é que o clima dos cultos, onde se ora e se ouve relatos de milagres, é propício para o desenvolvimento da fé e a geração de comandos positivos ao subconsciente. E isto faz bem ao organismo e à mente, favorecendo a realização de verdadeiros milagres.

Que bom ver os programas religiosos tomarem um tempo crescente na programação da televisão. Os homens devem resgatar os seus sentimentos religiosos, serem tementes a Deus, acreditar em seu poder infinito. Estes sentimentos, com certeza, somam na construção de uma sociedade melhor. Sabemos que, se por um lado, estes programas atraem milhares de seguidores e fiéis, por outro lado, outro grupo de telespectadores é mais cético e cauteloso com relação a estas demonstrações de fé. Estes criticam a 'exploração do milagre' como forma de atrair fiéis e adeptos. Mostram-se descrentes nas centenas de milagres realizados diariamente. A religião é a esperança final e maior do homem. Quando o ser humano não acredita mais na justiça dos homens, na cura da medicina, na segurança da polícia, na honestidade de seus governantes e tantas outras situações recorre à proteção da religião e de seu Deus. A preocupação é que a realização de milagres como espetáculo e como forma de atrair adeptos e assegurar contribuições possa gerar um descrédito entre os fiéis quanto à sua veracidade e a perda desta última esperança de socorro e alívio para as dores de seu corpo e alma.

Portanto, meu velho e querido amigo, creio que não há conselho mais importante para nós idosos que este! Ore! Ore todos os dias! Frequente a igreja ou culto de sua vocação. Todos são bons e têm boas mensagens!

Eu e o Adamastor continuamos nos vendo como amigo. Eu evitava dar uma resposta, ele evita cobrá-la. Mas, eu sabia que o meu tempo estava se esgotando. Ele não abriria mão de ter uma companheira, eu ou qualquer outra mulher. E tenho certeza que pretendentes não faltariam!

Já se passavam várias semanas sem um novo encontro do Grupo das Dez, até que recebemos uma solicitação aflita da Silvana. Ela precisava conversar urgente com o grupo e ouvir conselhos. Ficamos todas curiosas. O que seria de tão urgente que a Silvana quer conversar? E por que com todas nós? E no dia do encontro, que foi na casa da Renata, soubemos do drama que ela estava vivendo. A Silvana já era uma senhora de 70 anos que se esforçava para acompanhar as atividades do grupo da terceira idade, apesar de gostar muito. Ela sofria de bursite femural e de artrose nos dois joelhos e tinha muita dificuldade de caminhar. Vivia com o seu único filho, sua nora e dois netos já moços. Ela levava esta vida em conjunto com a família de seu filho relativamente bem e uma das razões era o fato de morar sozinha na edícula no fundo da casa. Normalmente, ela fazia tudo sozinha, tomava seu banho, limpava a casa, lavava roupas e cozinhava. Mas, de uns tempos para cá, seu estado de saúde se deteriorava e ela sentia que seus parentes, em especial sua nora, não estavam mais confortáveis em tomar conta dela!

E foi em uma noite que seu filho e sua nora a procuraram para falar sobre o seu interesse em ir para um asilo. Ela nunca tinha pensado nesta hipótese, mas via que estava atrapalhando a vida e rotina do casal cada dia mais. Eles venderam para ela a ideia de um asilo como algo melhor para ela e não como um castigo ou penalização. Ela estava até convencida que poderia ser uma alternativa melhor. Mas, queria ouvir suas amigas! Que situação triste esta na vida de qualquer idoso, não? Apesar de ser um tema delicado, tínhamos o assunto para o café amigo na casa da Renata - Asilo é inferno ou paraíso para os idosos?

A Silvana tomou um bom tempo, ao meio dos cafés, chás e bolachinhas, para falar de sua vida com seu filho, nora e netos e sobre a proposta de passar a viver em um asilo. Assim que ela terminou, uma olhou para outra, sem saber muito que falar, mas projetando, para si próprias que um dia poderiam passar por esta mesma realidade!

A Adriana iniciou as considerações:

- Será que asilo é um inferno para quem vivia antes um paraíso de vida e um paraíso para quem vivia um inferno de vida? A princípio pode até ser que isto possa ter algum fundo de verdade. Porém, o que estamos testemunhando é que o mito que asilo é um castigo para os idosos e uma rejeição de seus familiares está caindo por terra no Brasil. Há algum tempo atrás falar-se em hospedar seus idosos em um asilo ou casas de repouso tinha uma conotação terrível na sociedade. Famílias que assim procediam eram imediatamente conceituadas como desumanas e injustas com os seus idosos e a reprovação era geral. Esta realidade no Brasil está mudando,

felizmente. Em países mais evoluídos, como os Estados Unidos e os países da Europa, esta prática já é comum e perfeitamente aceita e desejada pelos próprios idosos.

A Renata acrescentou:

- Hoje existe uma diversidade de asilos e casas de repouso que podem oferecer condições de vida muito melhores do que aquelas patrocinadas pelas famílias ou aquelas enfrentadas pelos idosos que moram sozinhos. Nesta diversidade vamos encontrar asilos e casas de repouso de todos os tipos, padrões de qualidade e níveis de custos. Obviamente, a satisfação dos idosos assistidos pode variar de acordo com estas condições. Os idosos e seus familiares encontram desde asilos e casas de repouso públicas até as mais sofisticadas particulares. Isto vai depender muito das condições financeiras disponíveis. Nos asilos e casas de repouso os idosos encontram seus pares, podem conversar, interagir socialmente, assistirem TV juntos, terão amigos, evitarão a solidão. Muitos asilos têm assistência médica e de enfermagem, opções de quartos coletivos ou apartamentos individuais, os idosos podem servir-se de restaurantes coletivos ou preparar suas próprias refeições.

E o grupo foi se manifestando, com as palavras da Márcia:

- Naturalmente, a opção de ficar com os idosos em casa ou deixá-los morar sozinhos é uma decisão a nível familiar que deve ser pensada e negociada com muito carinho, senso de realidade, sem preconceitos e as discussões devem ser canalizadas no sentido de identificar e escolher a melhor alternativa para a situação presente do idoso da casa. E estas conversas devem envolver o próprio idoso (isto não é uma tarefa fácil!) Entretanto, se a família tem uma convicção plena de que a melhor alternativa para a situação do seu idoso é o asilo ou uma casa de repouso, estas vantagens devem ser muito bem explicadas. Nós os idosos devemos, igualmente, abrir nossas mentes e passar a ver o asilo ou casa de repouso não como um castigo ou uma rejeição da família. Ao contrário, podemos encontrar nestes lugares um ambiente muito mais tranquilo, de paz, amor e de assistência às nossas necessidades desta fase da vida que a família não pode oferecer. Lá haverá pessoas em tempo integral, dia e noite, para conversar com a gente, nos atender em uma necessidade médica, nos assistir. Teremos pessoas da mesma idade para conversar, falar de nossas vidas, de nossos filhos, um apoiando o outro. Estas condições, muitas vezes, não são e não podem ser oferecidas pelas famílias cujos membros estão preocupados e focados em ganhar a vida, manter suas próprias famílias, realizar seus sonhos, viajarem, terem sua privacidade.

A Arminda fez suas considerações:

- Esta ideia está, ainda, engatinhando no Brasil, mas avançando. Chegará o tempo em que a palavra asilo ou casa de repouso não terá a conotação de um grave problema e um trauma familiar e, sim, será objeto de uma conversa e um entendimento racional e normal entre as famílias e seus idosos. Há asilos e casas de repouso que permitem o idoso ou seu familiar comprar ou construir uma casa dentro do asilo. Que coisa maravilhosa isto pode representar, não? Como idoso eu posso morar sozinho, gozar de minha privacidade, mas sei que, ao sair lá fora, terei companhias, um médico e enfermeiro à minha disposição, restaurante com uma comida quente me esperando, jardins para passear, bailes e festas à noite, jogos recreativos e passatempo, posso esperar os meus familiares me visitarem aos finais de semana ou qualquer outro dia, posso sair quando quiser para ir ao Shopping, ao cinema, ao teatro e qualquer outro lugar e depois voltar. Onde está o inferno neste caso?

A Amélia, porém, advertiu:

- Entretanto, podemos ter situações de inferno em asilos e casas de repouso sem recursos que recebem idosos igualmente sem recursos, de família sem recursos ou mais insensíveis para este problema. Nestes locais as privações são gerais. Mas, não é isto que queremos para os nossos idosos. A melhor decisão é quando os próprios idosos chegam a esta conclusão e, com recursos próprios ou complementados por contribuições de familiares, optam por este estilo de vida nesta fase de sua vida. Dependendo do tratamento e relacionamentos familiares, o grau de solidão e falta de assistência, não estaríamos fazendo uma escolha melhor?

A Severina ponderou:

- O ideal é que os idosos permaneçam no seio de suas famílias, sentindo-se amparados e reconhecidos em sua vida de esforços, em um ambiente que lhes possibilite paz e tranquilidade e inserção na rotina normal da casa. Ou a situação em que os idosos mantêm a sua independência, moram sozinhos, têm recursos financeiros para se manterem e saúde para tocarem suas rotinas, exigindo muito pouco do tempo e atenção de seus familiares. Um fator que influencia muito nesta decisão dos idosos é o 'choque cultural e social' de sua geração com a geração dos filhos, netos, noras e genros. Os idosos têm hábitos de educação familiar, de organização e administração da casa, de controle de gastos, de hábitos e costumes muito diferentes e, não raras vezes, estes contrastes tornam a convivência com os

seus familiares muito conflituosa e inviável. Daí, mais uma razão para uma decisão de morarem sozinhos.

A Angelina complementou:

- Mas, isto não é uma situação muito comumente encontrada. O que vemos, não raras vezes, idosos sendo tratados como estorvos, requerendo um tempo que os familiares não dispõem e sob constantes atritos que geram para eles muitas mágoas, tristezas, sentimentos negativos de abandono e desprezo, levando-os à solidão, ao isolamento, à depressão e às doenças. Assim, a decisão de ir em busca de um asilo ou casa de repouso, em resumo, prendem-se às seguintes razões:

- Por decisão do próprio idoso, com o apoio da família (que ótimo!).
- Por decisão consensual do idoso e seus familiares (está bom, também!).
- Por imposição de seus familiares, com aceitação, resignação ou mesmo revolta do idoso (situação delicada e que deve ser evitada!).
- Por absoluto abandono social e irresponsabilidade ou extrema carência de recursos de familiares (situação deplorável socialmente).

E eu, que já havia lido um pouco sobre este assunto e, inclusive conversado a respeito com o Adamastor, finalizei:

- Há muitos séculos atrás, em algumas sociedades primitivas, a mulher idosa era jogada para fora da tenda porque não tinha nenhum guerreiro que fosse seu marido e ela não teria como sobreviver só. Então era entregue à própria sorte e à morte. Esta era a forma como algumas sociedades descartava os idosos considerados inúteis, que não tinham um determinado papel dentro daqueles grupos sociais. Numa reflexão mais ampla, será que fazemos muito diferente hoje? O que todos sabem é que chega um determinado momento da vida das pessoas, em especial quando entra na terceira idade, que a pessoa vai perdendo os seus vários papéis na sociedade e não tem mais condições de um trabalho produtivo e remunerado ou o mercado de trabalho não a aceita mais. Se não é aceito no mercado de trabalho, no âmbito da família ele começa, igualmente, a desempenhar um papel inferior, começando a ser considerado inútil e, muitas vezes, um incômodo. Então, ele se sente descartado. E, o que é pior, essa realidade chega mais cedo para muitas pessoas que, excluídas, tornam-se velhos precocemente. Estudos feitos com os internos em asilos mostram que a maior causa da internação é a rejeição provocada, na maioria dos casos, por falta de tempo de seus familiares, as condições da vida moderna e os cuidados permanentes que alguns idosos requerem e que a família não tem condições de atender. Uma reclamação muito comum entre os idosos

internados é o abandono de filhos e outros parentes próximos que os deixam no asilo e passam, às vezes, anos sem visitá-los. Entretanto, mesmo para estes idosos deixados nos asilos contra sua vontade e quase no abandono, o asilo faz surgir a possibilidade de uma nova realidade social, uma nova vida para estes idosos. Eles encontram formas de se relacionar, desenvolver amizades e até namoros. Não é a vida que tinham antes, mas, ao menos, têm um amparo social, alguém que vai cuidar deles. Mas, para os idosos e/ou famílias com uma base de recursos financeiros adequados há um nova alternativa que está crescendo. Entre muitos idosos, a moda agora é morar no meio de amigos, mantendo o conforto, a privacidade e a independência que um residencial apropriado para a terceira idade oferece. Nestes novos lares para a terceira idade, os idosos podem encontrar apartamentos ou casas exclusivas, alimentação especial, atividades de lazer, convívio com pessoas da mesma faixa etária, assistência médica e ambulatorial, agenda social, jogos e passatempos. Esta nova modalidade de condomínios em nada se parecem com os antigos asilos. Muitos deles estão longe de ser locais onde as famílias abandonam os idosos quando eles representam um estorvo. E, entre os idosos, cresce a percepção de que morar em um residencial pode ser uma excelente alternativa para esta fase da vida. Grande parte das pessoas vive nesses residenciais por decisão própria e sem restrições de familiares. Estes residenciais oferecem para os idosos um ambiente mais seguro e prazeroso, pelo contato facilitado com outros idosos e serviços diferenciados colocados ao seu dispor, do que poderiam ter morando com familiares ou mesmo morando sozinhos. A população idosa vem aumentando percentualmente com relação ao total da população. E esta tendência coincide com a falta de tempo das famílias para cuidar dos mais velhos por circunstância impostas pela competição e dinâmica da sociedade moderna. Essas realidades fizeram com que o mercado descobrisse este nicho dos residenciais geriátricos, atraindo bons investimentos em modernização e serviços semelhantes a hotéis e atendimentos básicos de hospitais em alguns casos. Estão aí novas portas que se abrem para pessoas idosas independentes, ativas, mas que não optaram por uma vida de morar sozinhas. Muitos idosos que seguiram este caminho se dizem felizes com os novos vizinhos e com a vida agitada do novo lar em que ao final, agradeceu muito ao grupo e ela quase já tinha uma decisão. Pelo que pudemos sentir, ela aceitaria a proposta de seu filho e nora. Uma nova vida poderia começar para ela em um asilo. Mas, aparentemente, ela estava aceitando isto com compreensão e resignação. De nossa parte, ficamos de visitá-la sempre e quem sabe, um dia, fazer-lhe companhia...

Eu continuava com o meu dilema e conflitos internos. Lembrava-me da pendência que tinha com o Adamastor e uma nova vida que ele me oferecia. Lembrava-me da Silvana, a esta altura já vivendo com novas amigas no asilo.

Eu tinha a plena consciência de que teria que reaprender a viver. Mas, isto é possível na minha idade?

Muitos dizem que nós idosos voltamos a ser crianças! Mas, eu noto que alguns falam com carinho sobre nossas novas manias e alterações orgânicas que advêm com a idade.

Porém, outros falam comicadamente deste 'retorno à infância'. Dizem que a diferença entre um velho e uma criança reside somente na carteira de identidade. As datas de nascimento não mentem. Todas as outras coisas são iguais: cabelos claros, boca sem dentes, corpo minguado, gosto pelo leite, não falam coisa com coisa e têm memória curta. Quanto mais velho fica o velho, mais se assemelha à criança.

Mas, será que isto é uma verdade? Obviamente que não! Mas, confesso que algumas comparações acima justificam a crença de que o velho volta a ser criança. Entretanto, devemos aproveitar este falso jargão para tentar sim voltarmos a ser crianças. Por que não? As crianças veem o mundo de forma diferente, sob ângulos diferentes. Elas não veem somente a lua, elas enxergam o luar e o esplendor de sua beleza. Elas têm a paixão pela vida. Elas não deixam os seus sonhos de lado, não optam por uma vida chata e sem brilho. Nesta fase da vida não podemos ter a impressão de que a vida mudará significativamente para melhor. Isso não acontecerá na maioria dos casos. Então, já que dias melhores poderão não vir, temos de nos resignar com nossa condição de mortais. No entanto, temos um coração pulsando dentro de nós. E, não nos resta nada senão tocar a vida para frente. Mas, ainda assim, podemos escolher como viver nossas vidas: de mente aberta e espírito livre, aproveitando cada minuto de vida e as graças oferecidas por Deus ou fechados como uma concha, isolando-nos na solidão e na depressão.

Espero que todos vocês escolham a primeira opção! Eu não aprendi ainda, profundamente, o que é felicidade. No entanto, por ser mais identificável, conheci a infelicidade em alguns momentos. Eu tenho plena convicção como é assustadora a perspectiva de viver na mais profunda tristeza e solidão. Os mais sábios dizem que, para levar uma boa vida, é preciso ser livre no pensar e no agir. Que, antes de qualquer coisa, é necessário jogar fora qualquer ideia pré-concebida. Ouvei e compreendi que é preciso viver para aprender a viver, portanto, jamais se esquive da vida. Faça parte dessa dança - a música não vai durar para sempre.

Então, dance na chuva, beije na chuva. Mergulhe, veja o pôr do sol. Lute e acredite nas suas causas perdidas. Seja comedido, mas também saiba que, às vezes, faz bem exagerar. Conforme-se com o efêmero. Tudo é passageiro, até a mais sólida rocha, um dia, vai virar poeira. Aprenda a sorrir não só

com os dentes, mas com a alma. Escute com humildade, observe com atenção, opine com sinceridade. Sonhe, acredite, construa. A vida é rápida, o tempo é curto. Claro, siga seu coração, continue infantil, mas seja maduro para prever e se responsabilizar pelas consequências de suas atitudes.

E você vai querer ser velho ou idoso? Leia e sinta a diferença e escolha a melhor opção para você. Ainda há tempo!

Idoso é quem tem privilégio de viver a longa vida, velho é quem perdeu a jovialidade. A idade causa a degeneração das células, a velhice causa a degeneração do espírito. Você é idoso quando sonha, você é velho quando apenas dorme. Você é idoso quando ainda aprende, você é velho quando já nem ensina. Você é idoso quando se exercita, você é velho quando somente descansa. Procure mudanças para a sua rotina, alimente seu cérebro com coisas novas, adquira hábitos saudáveis. Pare de fumar e de beber. Faça ginástica, emagreça. Arranje um trabalho, não necessariamente remunerado. Estude inglês, espanhol, francês, italiano, alemão, japonês. Coma melhor. Corte doces, massas e frituras. Aprenda a dizer sim, aprenda a dizer não. Seja prudente com o seu dinheiro, mas não deixe de gastá-lo com coisas que lhe dão prazer e saúde. Viaje mais. Ame, se apaixone se for uma pessoa sozinha. More sozinho ou, se sozinho, more com alguém. Ande mais a pé. Saia para dançar, saia com os amigos. Faça um 'check-up' médico. Arrume seu armário. Vá ao cinema. Ajude as crianças no orfanato ou mesmo pessoas mais velhas no asilo. Não importa o que você queira mudar, mas, mude. Mudar é bom, mudar faz parte da vida.

Talvez as pessoas estejam certas quando dizem que os velhos voltam a ser crianças. Se precisar voltar a ser criança para reaprender tudo de novo, volte!

Veja a mensagem abaixo do autor Jorge R. Nascimento, muito apropriada para este assunto:

Você é idoso quando tem planos, você é velho quando só tem saudades. Você é idoso quando curte o que lhe resta da vida, você é velho quando sofre o que o aproxima da morte. Você é idoso quando indaga se vale a pena, você é velho quando, sem pensar, responde que não. Você é idoso quando ainda sente amor, você é velho quando não sente mais do que ciúmes e possessividade. Para o idoso a vida se renova a cada dia que começa, para o velho a vida se acaba a cada noite que termina. Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida, para o velho todos os dias parecem o último da longa jornada. Para o idoso o calendário está repleto de amanhã, para o velho o calendário só tem 'ontens'. Enquanto o idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e a preenche esperanças, o velho vive horas que se arrastam, destituídas de sentido. Enquanto o idoso tem os

olhos postos no horizonte de onde o sol desponta, o velho tem a sua miopia voltada para as sombras do passado. Enquanto as rugas do idoso são bonitas porque foram sulcadas pelo sorriso e pela alegria de viver, as rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura. Enquanto o rosto do idoso se ilumina de esperança, o rosto do velho se apaga de desânimo. Idoso ou velho podem ter a mesma idade cronológica, mas têm idades diferentes no coração! O idoso se renova a cada dia que começa, o velho se acaba a cada noite que termina. O idoso tem planos, o velho tem saudades. O idoso curte o que lhe resta da vida, o velho sofre o que o aproxima da morte.

Hoje eu tenho movimentação em casa. Vou receber minha filha e sua família para um almoço. Uma oportunidade para rever meu genro e dois netos. E curtir minha batalhadora filhota. O cardápio? O que ela mais gostava - arroz, feijão branco com linguiça, carne seca e costelinha defumada! Foi uma tarde muito gostosa e eu estava plena de felicidade e alegria. Como é bom estar junto de seus filhos e da família que eles geraram! Isto é tão bom e tão importante para nós que, se os filhos soubessem disto, com certeza fariam visitas todas as semanas!

Após o almoço, minha filha entrou no quarto e viu a caixa de papelão ao lado do guarda-roupa:

- Mãe, o que são estas roupas? Está fazendo limpeza no seu guarda-roupa?

- Sim, filha. Estou me desfazendo de algumas peças de roupas que eu guardava como lembranças de alguns momentos de minha vida. Mas, é chegado o momento de dar um melhor uso para elas. Muitas pessoas estão precisando!

Minha filha se interessou e, talvez, para me agradar, despejou a duas caixas de roupa em cima da cama e pediu que eu contasse a história de cada uma delas. Ficamos duas horas nesta recapitulação.

Ao final, ela me pediu:

- Mas, mãe! A senhora não vai se arrepender de dar ou jogar fora todas estas suas lembranças?”.

- Não, minha filha! Acredito que não! Prefiro mantê-las guardadas somente em minha mente e me desfazer delas em favor de pessoas que possam fazer ainda um bom uso delas!

- Está bem! Mãe! Posso ficar com esta roupinha de seu nascimento? Gostaria de guardá-la como recordação. Afinal de contas, foi o seu nascimento que garantiu o meu nascimento!

Nós duas rimos e lá se foi ela com um agasalhinho rosa felpudo que eu usei após o meu nascimento. Ela separou, também, diversas roupinhas que usou quando bebê e alguns sapatinhos. Ela punha seus dedos dentro dos sapatinhos para melhor imaginar como ela era pequena.

Com certeza minha filha guardará estas roupinhas e sapatinhos por uns tempos até encontrar sua própria caixa de papelão um dia em sua vida. O bebê que receberia estas roupinhas e sapatinhos terá que aguardar por esta outra oportunidade...

Com o passar do tempo, eu sinto, cada vez mais, que os filhos estão voltando o seu tempo integral para suas famílias. O tempo para ver sua mãe está se tornando escasso. A solidão é hoje a minha maior companheira. Estou aprendendo que envelhecer é a arte de administrar e se resignar com as perdas e rejeição. As crianças se foram e com elas levaram a maior parte alegria da casa. Esta é uma verdade inexorável na vida de todos os pais. Assim, penso e repenso na oportunidade que o Adamastor estaria me oferecendo.

Ainda está ressoando em meus ouvidos os comentários de minhas amigas do Grupo das Dez, quando o assunto Adamastor surgiu em nossa última reunião:

“Maria, deixa de ser boba e aceite este casamento com o Adamastor!”.

“Maria, caia fora. Você sabe que eu sou mais da linha da cueca na cadeira do que a cueca no tanque!”.

“Maria, ele é um partidão. Se você não quiser, veja se ele não quer se casar comigo!”.

“Maria, acho que o casamento nesta idade não é uma boa. Daqui 6,7 anos ele terá 80 anos. Você acabará tendo que cuidar dele e não ele cuidar de você!”.

“Maria, se eu fosse você não perderia esta oportunidade não. A solidão é nossa grande inimiga. Ele poderá ser um grande companheiro. Vá em frente minha amiga!”.

“Perder a oportunidade de viajar o mundo e casar com um homem rico, nem pensar!”.

“Maria, você se prende na memória do Paulinho. Você acha que ele estaria solteiro se a falecida fosse você?”.

Confusa, muito confusa. Esta é minha situação.

O Adamastor me telefonou uma noite com uma surpresa - viajaria para a Europa com sua filha por três meses. Disse que na volta, gostaria de ter uma resposta definitiva minha!

Minhas três caixas de papelão com dezenas de peças de roupas, ricas memórias passadas, seguiram para uma entidade social fazer a distribuição. Finalmente, eu conseguira! O baú está praticamente vazio, com algumas poucas peças que pretendo conservar até a minha partida, mesmo sabendo que serão todas descartadas pelos meus familiares, sem maiores cerimônias, quando eu me for.

Para uma melhor decisão quanto aos novos rumos que daria em minha vida, eu me afastei por um tempo das atividades do grupo da terceira idade. Eu sentia a necessidade de ficar somente comigo mesma. A reclusão é o melhor remédio nestas fases que passamos na vida.

Eu queria aproveitar o tesouro de tempo que eu tinha da maneira mais saudável e intensa possível. Eu procurava gastá-lo lenta e deliciosamente em várias atividades. Uma delas, andar pela manhã e à tarde pelo Jardim Botânico da cidade onde morava. E fazia isto regularmente, salvo quando estava em viagens e fora da cidade. E esta caminhada rotineira era alternada por manhãs e tardes ensolaradas, outras tantas nubladas.

Muitas vezes, eu permanecia sentada em um banco do lado de fora do Jardim Botânico, mas bem próximo à cerca que isolava o parque da rua, do lado do grande lago. Eu olhava para o céu, tomava nota em um pequeno caderno, olhava para o céu novamente, fazia mais anotações. E isto se repetia todas as tardes, com raras exceções. Algumas pessoas passavam e não sabiam o que eu estava fazendo. Talvez, me julgassem uma velha louca!

Em uma destes finais de tarde, um jovem, que costumava caminhar vigorosamente todos os dias, intrigado me perguntou:

- Eu noto que a senhora vem quase todas as tardes aqui, no mesmo horário!

- Sim, sempre que posso eu faço isto. O entardecer me dá muita paz e alívio para o meu coração!
- Desculpe a curiosidade, mas posso fazer uma pergunta?
- Naturalmente, meu jovem!
- Eu noto que a senhora fica olhando para o céu, depois baixa a cabeça e faz anotações e repete isto em várias oportunidades. No início pensei que a senhora, desculpe meu atrevimento, tinha algum problema!

Com um leve e acanhado sorriso nos lábios eu respondi:

- Não, eu sou normal. Pelo menos sou tão normal quanto a maioria das mulheres, espero! Mas, o meu jovem tem alguma ideia do que eu faço todas as tardes aqui?
- Não senhora. Não tenho a menor ideia.
- Eu gosto de ver o retorno das garças brancas para o parque! Nos primeiros dias, apenas sentava aqui para admirá-las. Depois, notei que elas formavam bandos constantes e vinham de diferentes posições. Aí me interessei a anotar o horário, o número de garças brancas em cada grupo e a direção de onde vinham.
- Que interessante!

Ele me pareceu não entender bem a graça de se fazer isto. Eu lhe parecia uma mulher estranha e não se atreveu a fazer nenhum comentário que pudesse transparecer esta sua posição pessoal. De fato, todas as tardes bandos de garças brancas se dirigiam ao Jardim Botânico para se recolher em árvores às margens do lago e dormir. Eu já havia notado isto e, de quando em quando, olhava para o céu acompanhando este movimento. Mas, nada que me levara a uma análise mais profunda desta movimentação das garças brancas.

E o desconhecido jovem continuou perguntando:

- A senhora é bióloga?
- Não, nada disto. Faço isto para me distrair e tenho feito grandes descobertas. Por exemplo: eu noto que temos fixos 15 bandos de garças brancas e o número de aves em cada bando é o mesmo, variando de 6 a 18

exemplares por bando. Cada bando tem uma diferença de horário para pousar, mas com poucos minutos de diferença. Geralmente, os 15 bandos pousam no horário das 17h30 às 18h00. Eles veem de posições diferentes, mas cada bando obedece sempre a mesma posição.

- Nossa! Que interessante! Eu passo aqui todas as tardes, vejo as garças brancas pousarem, mas nunca tinha prestado atenção a estes detalhes.

- Mas, há outras observações. Às vezes eu noto que um bando voltou com uma ave a menos em seu bando. Fico imaginando o que possa ter acontecido no dia para esta perda. Será que encontrou um novo bando ou parceiro e foi para outros cantos? Teria sido devorada por algum predador? Após a primavera, com o nascimento dos filhotes, novos bandos se formam e se vão. Mas, apesar de tantos filhotes, o número de bandos não aumenta e nem o número de aves por bando. Com certeza a nova geração de garças brancas foi procurar outros lugares para procriar e dormir a cada tarde. É uma forma, talvez, da espécie se espalhar pelo mundo.

De repente, eu parei de falar e fiquei olhando fixo para o céu, fechando-me em um semblante pensativo e triste. Após alguns minutos, rompi meu silêncio, antes que eu ele se retirasse e continuasse em sua caminhada. Já estava escurecendo.

- Meu jovem, veja como este simples fenômeno da natureza às vezes se parece com nossas vidas!

- Como assim, senhora?

- A garça branca que não voltou pode ter encontrado um novo amor, abandonando sua companheira de tantos anos que o esperava no ninho. Ela tinha a certeza absoluta que tinha um companheiro para dividir sua vida para sempre e, de repente, o perdeu!

- A senhora fala isto com certa dor e mágoa!

- Isto pode ser verdade. Mas, é uma longa e triste história de minha vida.

Ele sorriu com ar de despedida e foi embora. Olhando para trás, ele pode-me ver fazendo minha última anotação do dia, registrando os dados de um bando de garças brancas retardatárias, se levantando e sumindo na extensão da avenida.

As pessoas veem os idosos muitas vezes com semblantes sofridos e tristes, agravando sua aparência. Se elas se interessassem mais e aguçassem sua curiosidade poderiam até descobrir o mundo que está por detrás destes idosos, como vivem, quais os seus problemas, suas histórias, seus dramas, seus sonhos. Mas, raramente os jovens se interessam por conversar com idosos. Somos como livros antigos, ficamos melhor quietos em uma prateleira.

Na verdade eu procurava passar o meu tempo, pensar em minha decisão, conversar comigo mesma. As garças eram minha linda desculpa.

Já se passaram dois meses e meio da partida do Adamastor. Em breve, ele estaria de volta. E, certamente, teríamos uma última conversa a respeito de sua proposta de casamento. Eu tinha plena consciência que tinha que tomar uma decisão. E fiz meu porto seguro no banco próximo ao lago do parque, distraíndo-me contando as garças brancas, enquanto eu pensava. Nestes meus pensamentos, uma coisa ficava muito clara para mim. Eu nunca amarei outro homem e nunca viverei com ele emoções como amei e vivi com o Paulinho. E isto eu não queria, definitivamente, apagar de minha mente nunca. Quando de minha partida, espero que ele seja a primeira alma a me receber do outro lado. O Adamastor, assim, se apresentava como um relacionamento que será sempre de segundo plano com relação ao Paulinho. Mas, ao mesmo tempo, eu tendia a acreditar que outro homem em minha vida seria melhor do que depender integralmente de filhos, netos, noras e genro. Eles têm suas próprias vidas e o tempo para mim será de pequenas esmolas em suas agendas ocupadas. Já o Adamastor estaria ao meu lado sempre, poderíamos criar uma cumplicidade e autoajuda, possibilitando melhores condições de vida nesta fase final em que nos encontramos na curta passagem por este mundo.

Todas as noites, eu pedia ao Paulinho que me desse um sinal de compreensão ou de não aceitação. Pode uma coisa desta? Se eu me liberta deste passado em minha razão, não o conseguia fazer em meu coração! Mas, isto seria tão importante para mim. Eu não me sentia infiel no fundo de meu coração, mas eu estava confusa se deveria ficar somente com minhas memórias dos tempos que nos amamos e vivemos juntos, enfrentando inúmeros desafios para manter e criar uma família ou se incluía em minhas memórias lembranças de um novo tempo com o Adamastor, sabendo que este tempo será sempre em um período bem menor do que os felizes tempos com o Paulinho. Talvez, para a maioria das mulheres viúvas esta decisão seria fácil demais. Mas, para mim vocês não fazem ideia de como ela está sendo difícil. Bem, vou pensar...

Em uma noite de sonho eu me via debatendo estes meus pensamentos com o Paulinho. Era interessante que no sonho eu não o via como meu marido falecido. Era como um amigo, vivo, presente à minha frente. Mas, ele somente ouvia, como o fez nos outros sonhos. E, forçado ou não pela minha mente já tendenciosa, ou algo do mundo espiritual, o meu sonho terminou com ele me dizendo: “Maria, nós dois sabemos o que um significou para o outro. E você sabe o quanto eu te amei e me esforcei para te proteger na vida. Eu nunca influenciaria em algo que pudesse te fazer infeliz...”.

Eu acordei leve e feliz. Estava em paz. Lembrei-me vagamente do meu sonho, mas me lembrei bem das últimas palavras do Paulinho.

E, em mais uma tarde de contagem de garças brancas, já começava anoitecer, eu me preparava para voltar à solidão de minha casa, quando ouvi uma voz:

- Maria, o que você faz aqui? Procurei por você em sua casa. Voltei alguns dias antes de minha viagem. Estava com saudades.

Era o Adamastor e antes que ele continuasse falando e contasse mais de sua viagem em simplesmente olhei para ele com carinho e disse:

- Adamastor, ‘Sim’!. Eu aceito me casar com você!

Ele me abraçou, pegou-me pelas mãos me ajudando a levantar do banco, onde abandonei o meu caderninho de anotação dos voos das garças. E, aparentando alegria e felicidade, ele me disse:

- Eu vou fazer de tudo para que você seja feliz!

Maria partiu para uma nova vida onde o presente contaria infinitamente mais do que o futuro e onde o passado fora levado por algumas caixas de papelão.

Em sua casa, Lalá jogava mais uma peça de roupa em seu baú de memórias - o vestido que usara no segundo casamento de sua mãe Maria com o agora seu padrasto Adamastor.

FIM