

De Senectute

A BAIXA DA AGRESSIVIDADE DO AMBIENTE, a alteração dos hábitos de vida e o progresso da Medicina provocaram, nos últimos anos, um considerável alongamento da esperança média de vida, que em um século quase duplicou, sendo hoje, no Ocidente, de cerca de 79 anos e se prevê que em 2010 esteja perto dos 90 anos.

✿ Isto não significa que caminhamos para a imortalidade, nem sequer que aumentou a duração biológica máxima de vida que, salvo em casos muito raros, é de cerca de 100 anos.

✿ São exceções conhecidas alguns patriarcas barbudos que, segundo o Antigo Testamento, na genealogia de Seth tiveram vidas médias de cerca de 800 anos e na genealogia de Sem

de cerca de 400 anos. O recordista foi Matusalém, que viveu 969 anos. Depois, a vida média dos patriarcas diminuiu, de novo exponencialmente, para cerca de 200 anos.

☞ Há nisto obviamente um certo exagero. Embora não conheça monografias acerca desta questão, alguns exegetas admitem que a longevidade atribuída aos patriarcas pertence ao mundo da cabalística, ou seja, de uma aritmética mística destinada a preencher grandes espaços cronológicos sobre os quais não restavam dados concretos. Além disso, a pretensa longevidade seria uma recompensa em vida, numa época em que ainda não surgira talvez a ideia da recompensa depois da morte.

☞ Por outro lado, a redução progressiva da longevidade resultaria do crescimento do mal no Mundo, o que aponta no mesmo sentido.

☞ A verdade é que o dilatar da esperança de vida é uma antiga ambição do homem. O reverso da medalha serão os problemas próprios da velhice e o comprovado aumento da prevalência de muitas doenças que, de outro modo, não teriam oportunidade de surgir.

☞ Aqui há um evidente paradoxo – a velhice é simultaneamente desejada e temida. Importa, por isso, aprender a vivê-la.

☞ Hormonas, vitaminas, estimulantes, anabolizantes, antioxidantes e próteses suavizam o problema, mas nunca terão a eficácia do modo como mentalmente se encara o envelhecimento e dia-a-dia se lida com ele.

☞ O segredo não está em procurar, *à tort et à travers*, prolongar a juventude, mas sim em aceitar com naturalidade e maturidade as crises próprias da senectude, encontrando novas fontes de realização, novos interesses e até novas alegrias. Trata-se de aprender a gerir a aposentação, a alteração da própria imagem, a perda de alguns prazeres, a perspectiva da morte próxima.

☞ Quanto à aposentação, se por um lado pode significar perda de estatuto, de poder ou de ocupação, por outro pode constituir um real benefício. A aposentação liberta o homem da mais grave doença da sociedade industrial: a pressa, ou seja, a ânsia de chegar, numa imparável corrida para a frente, que envenena o presente e devora o futuro. Tudo se passa com trabalho frenético, ambição de rápidos êxitos profissionais, políticos, financeiros (é esta a ordem habitual), a pueril luta por uma subida acelerada na hierarquia social, consumo elevado de excitantes, de álcool, de sexo. Na aposentação já se chegou, e a corrida deixa de ter sentido – *c'est un homme arrivé*. Na verdade, com o passar dos anos, o tempo torna-se a maior conquista do homem. A partir daí, ganhou-se uma enorme liberdade e podem colher-se novas compensações.

☞ Há que saber olhar para o passado e fazer a crítica do aprumo, elegância, integridade e utilidade com que foi gerido, concebendo, se for caso disso, um legítimo orgulho pelo que se construiu e criou e pela posição que se alcançou. Essa posição deve ser

considerada, sem falsas modéstias, como a coroa de glória da própria existência.

☞ Chegou, enfim, o momento de, sem pressa, usufruir o presente – *carpe diem*.

☞ Ler e reler, escrever, ouvir música, brincar com os netos, jardinar, dar longos passeios com os cães, pintar naturezas-mortas e olhar as estrelas, encherão dias e noites. Noites que podem ser preenchidas por longo convívio em volta da mesa de jantar, porque as horas de sono decrescem nos velhos e, se se prolongam, atingem a fase do sonho, tantas vezes habitado pelos seus mortos, o que, embora dê a ilusão de convivência – será ilusão? – pode ser muito doloroso, sobretudo ao acordar.

☞ E quanto aos dias, não se trata de escolher apenas uma entre aquelas hipóteses. Todas sem atropelos se podem praticar, porque o tempo já não é muito e, salvo em casos que não são regra, há que fugir da poltrona e da televisão.

☞ O livro é o companheiro por excelência, como fonte de prazer e de aperfeiçoamento. Entre muitos, será salutar ler em aprendizagem de humildade, na aposentação mais necessária que nunca, textos de Schopenhauer ou sobre budismo e, com o fim de não abdicar de sonhar sem perder de vista a realidade, reler a vida de «*un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor*».

☞ Considero escrever muito confortável. Não é complicado, porque não são necessários nem parceiros nem equipamento – canas

de pesca, *clubs*, espingardas, *skis*, etc. Basta uma mesa, uma cadeira, uma resma de papel e a caneta – fiel companheira e colaboradora, pois quantas vezes ganha independência e intervém na forma e até no conteúdo. Finalmente, escrever é conversar com muitos interlocutores, verdade seja que afastados no espaço, mas nem por isso menos presentes, e sem oferecerem o risco de interrupções inoportunas, bocejos mal contidos ou, se o relato é interrompido, uma total ausência de interesse pela continuação.

☞ Também se pode viajar. Digo *viajar* no nobre sentido do termo, como aventureiro errante, à descoberta, correndo riscos. Tive um pouco essa experiência no passado. Hoje não é fácil. Por isso, prefiro a recordação de viagens passadas, liberto de aeroportos onde se é tratado como gado, de hotéis e restaurantes de luxo *tapageur*, e da deprimente companhia de turistas, percorrendo em grupo a via-sacra, da catedral para o museu e do museu para o armazém do artesanato local.

☞ Pode, mesmo, seguir-se de Baudelaire o conselho no seu poema «*Les Hiboux*»:

*Son attitude au sage enseigne
Qu'il faut en ce monde qu'il craigne
Le tumulte et le mouvement,*

gozando, por períodos, ou a clausura do cenobita ou o isolamento do anacoreta com total despojamento face à precaridade das ambições humanas. «*La soledad es el meollo de nuestra esencia*», disse Don Miguel de Unamuno.

✧ Finalmente, pode ainda usar-se o capital da sabedoria acumulada para o exercício de consultor no próprio ramo profissional ou em múltiplas actividades cívicas. João Paulo II, na *Carta aos Anciãos*, comentou: «Não podemos construir uma modernidade sem memória.»

✧ A todo este conjunto de circunstâncias chamou Cícero: «*Otium cum dignitate*.»

✧ Outra crise que é necessário gerir é a da própria imagem.

✧ Conta-se que Marlene Dietrich, chegada a certa idade, partiu todos os espelhos que havia em casa, revendo-se apenas nas fotografias dos seus anos de juventude. Não se adaptara, e recusava a imagem que o espelho lhe devolvia.

✧ Isto, porém, é raro, pois o fiel espelho mágico da casa de banho, dia após dia, gradualmente e sem sobressalto, induz adaptação e aceitação.

✧ Curiosamente, há pessoas que melhoram com a idade – é a velha história do Vinho do Porto. Muitas vezes, um rosto anódino é engrandecido pelas marcas da vida – cãs e sulcos profundos que reflectem anos de meditação, alegrias, desgostos. Nesses rostos, a tentação da cirurgia plástica produz retratos de Dorian Gray. Fica-se sem personalidade e sem passado, e tanto a identidade se esbate que o próprio deixará de saber quem realmente é.

✧ Quando dava aulas no Hospital Pulido Valente, com dificuldade afastava os olhos do retrato do Mestre, pintado por Abel

Manta, da sua expressão de inteligência profunda e, sobretudo, de resignação estóica de quem muito chorou – morrera-lhe um filho recém-formado em Medicina.

☞ Mais respeitável que a preocupação estética é o receio da perda do vigor intelectual ou físico.

☞ Verdade seja, a memória para factos recentes enfraquece, mas isso é um saudável expurgo, pois realmente só acontece com factos que não interessam, o que levou alguém a inquirir se, alguma vez, algum velho tinha esquecido o local onde enterrara o tesouro. Em compensação, se compensação é precisa, a memória dos tempos passados surge com uma nitidez que nunca antes tivera.

☞ Num outro prisma, a perda da razão pode ser evitada pela continuação do estudo, da leitura e pela procura da criatividade, e de tal modo que, por vezes, não só se conserva, mas pode até crescer. Experiências histológicas e fisiológicas recentes, em cérebros de ratos, provam que o exercício intelectual aumenta o número de sinapses e que o exercício físico reforça a circulação sanguínea.

☞ Quanto ao vigor físico, é um fenómeno natural que decaia. No entanto, o exercício moderado, longos passeios ou natação, irão atrasar a atrofia muscular, a degenerescência articular, o risco cardiovascular. E se o vigor decresce, a circunspecção crescerá – e o certo é que se não fica a perder.

☞ Como seria de esperar, os mais mediáticos problemas da senectude são os da paixão e do sexo. A propósito, vale a pena

ouvir o testemunho de homens superiores – os patriarcas do Antigo Testamento, os santos, os artistas e alguns homens públicos.

✎ Os patriarcas, paralelamente com a sua espantosa longevidade, tinham uma activa vida sexual, por vezes até aos quatrocentos anos, com as mulheres, as concubinas, as servas.

✎ Espantosamente, deu-se então o primeiro caso conhecido de mãe-útero, mãe substituta, hospedeira ou gestacional, pois sendo Sara infértil, ela própria aconselha seu marido Abraão, então com 86 anos, a usar a sua serva egípcia Agar, para não ficar sem descendência. «Eis que o Senhor me tem impedido de gerar; entra pois à minha serva; porventura terei [*sic*] filhos dela.» E assim Abraão gerou um filho a Agar – uma bênção –, pois na época havia sempre a esperança de que o filho gerado seria o Messias. Depois, e de várias mulheres, Abraão teve ainda muitos filhos. E «morreu em boa velhice e farto de dias».

✎ Estes e outros relatos parecem comprovar que os patriarcas judeus eram também macróbios do sexo, fenómeno que merece idêntica reserva que a longevidade e reclama atenta explicação.

✎ Convenhamos, não é exclusivo dos patriarcas. Em todas as épocas e também na nossa, com a devida diferença quanto à idade, surgiram excepções similares. Em 1965, Lawton referiu o caso de um maganão chamado Thomas Parr, que aos 102 anos cometeu um delito sexual, aos 120 anos casou com deleite conjugal completo e aparentemente mútuo, e morreu, com o papinho cheio, aos 152 anos.

☞ Pelo contrário, Santo Agostinho, cuja vida amorosa foi bem acidentada na juventude, considerava que, ao envelhecer, a paixão e o prazer sexual constituíam um perigo.

☞ Na tradição amorosa da nossa cultura, a paixão é, desde os mitos germânicos e celtas, descrita como um estado de alma exacerbado, feito de fantasia, êxtase, tormento, exclusividade, ciúme, exaltação, ardor, obsessão e impulsos irracionais, tudo sentimentos que não ajudam as artérias nem a imagem dos velhos.

☞ Embora separados por dois séculos, as contradições do amor são muitas vezes evocadas por Petrarca e Camões e, mais tarde, pelos grandes analistas do espírito: Balzac, Dickens, Camilo, Eça, Flaubert.

☞ Quanto a homens públicos, Sófocles e Cícero, já avançados nos anos, perguntavam filosoficamente como pode alguém sentir a falta do que não deseja. E nenhum, que se saiba, era misógino.

☞ Com a mesma filosofia, Winston Churchill, ao ser avisado, enquanto discursava na Câmara dos Comuns, de que tinha a braguilha desabotoada, comentou sorridente perante a Câmara e para todo o Reino Unido:

– *Oh, that's all right. The bird doesn't fly out of the nest anymore.*

☞ Afirmação própria de alguém que, como muito boa gente, e o autor destas linhas não se exclui, não sendo frívolo, gosta de parecê-lo e rir de si próprio.

☞ Todos tinham vivido intensamente, todos possuíam um largo manancial de gratas recordações amorosas e um misto de reali-

zação e saciedade. Para todos chegara a hora do *repos du guerrier*.

☞ Só nos frustrados do amor fica na velhice, se porventura impotente, essa grotesca avidez *contra natura*.

☞ Porém, devem os velhos evitar cair no extremo oposto, transformando-se em amargos e severos guardiães da virtude. E La Rochefoucauld disse-o: «*Les vieillards aiment à donner de bons préceptes pour se consoler de n'être plus en état de donner de mauvais exemples.*»

☞ Foi certamente inspirando-se nele que, três séculos mais tarde, Bertrand Russell escreveu: «*If it is the devil that tempts the young to enjoy themselves, is it not, perhaps, the same personage that persuades the old to condemn their enjoyment? And is not condemnation, perhaps, merely the form of excitement appropriate to old age?*»

☞ Resta aos velhos, como prazer favorito, o da mesa, de preferência com o requinte e a moderação de um *gourmet*. Bem a propósito, Laurent Joubert disse: «*On ne vieillit pas à table.*» Além disso, a mesa é o lugar por excelência para a tertúlia, ou seja, uma longa conversa entre pessoas educadas, inteligentes, com sentido do humor e uma experiência da vida que lhes dá que contar. Inesperadamente, Lutero defendeu-o na sua *Conversa à Mesa*, Samuel Coleridge nas suas *Table Talks* e Oliver Wendell Holmes, um dos homens mais sofisticados da Boston do século XIX, seguiu-lhes os passos com as suas conversas, *The Professor at the Breakfast Table*.

☞ A todos, velhos e novos, ajudará também a religião.

☞ E porque, em última análise, tudo se reduz a bioquímica, interessa saber que estudos muito recentes (1996) provaram que aqueles que têm fé religiosa, devido a alterações nos seus sistemas endócrino e límbico, sofrem menos de *stress*, de doença coronária, de hipertensão e de depressão. Trata-se de um curioso efeito placebo.

☞ Quanto à morte, não há que temê-la.

☞ Realmente, se não houvesse a certeza da morte, a vida seria intolerável. É a certeza da morte que faz amar a vida. Bastaria a ideia da obrigatoriedade de viver permanentemente para transformar a vida num longo calvário, numa eterna peregrinação, numa prisão perpétua. Prova-o, de certo modo, a ânsia de viver dos jovens e a saciedade dos velhos.

☞ Apesar do exposto, a morte é quase sempre temida e só o não é mais porque se desconhece o momento em que virá. Se não herdámos dos nossos antepassados na escala biológica a ignorância da existência da morte, quase sempre ignoramos o seu *timing* e possuímos a capacidade para a esquecer – comportamo-nos como se fôssemos imortais.

☞ Cícero, mais preocupado com o ‘além’, justifica a existência de razões para não temer a morte, porque ou não há vida eterna e nenhuma hipótese faz sentido, ou há vida eterna e então a morte será bem-vinda, pelo reencontro com os seres amados que se separaram e pela infinita bem-aventurança alcançada.

☞ E Cícero acrescenta que, se acreditar na alma imaterial é porventura um erro, será erro para acarinhar, no que é apoiado por Jorge Santayana: «Esse esplêndido erro que tão bem se dá com os impulsos e ambições da alma.»

☞ Este misto de esperança e de dúvida, expresso por Don Miguel de Unamuno em *Del Sentimiento Trágico de la Vida*, e Roger Martin du Gard em *Jean Barois*, é universal, pois fé e certeza não são a mesma coisa e a dúvida toca a todos, abençoados ou não pela fé.

☞ Perseguem esta esperança com várias *nuances* – ressurreição, transmigração – todas as religiões e os seus apóstolos e a maioria dos sábios e dos filósofos. Abalada pelos filósofos materialistas, a esperança, curiosamente, renasce hoje no pensamento de filósofos modernos, sob a forma de teorias que não são apenas matéria de fé, porque contêm um certo sabor científico. Estes filósofos trocaram o termo ‘morte’ pelo de ‘transição’ e o termo ‘alma’ pelos de ‘mente’ ou de ‘consciência’, e postulam a existência para lá da vida de algo imaterial, mas, mesmo assim, com as características físicas do Universo – tempo, espaço, matéria. A mente ou consciência dirigiria o corpo enquanto vivo, para ser depois julgada. Afinal, salvo alguns aspectos folclóricos, não há contradição entre estes filósofos modernos e os velhos padres da Igreja, e fica, de certo modo, apaziguado o sentimento da morte.

☞ Mas há morte e há morrer. Montaigne sentia-o ao dizer: «*Ce n'est pas la mort qui m'inquiète, c'est mourir.*»

✿ É que, no momento de morrer, já pouca força há para resistir, lutar, afirmar-se, exigir ou sequer suplicar, mas pode haver ainda consciência do sofrimento e quantas vezes do abandono ou desrespeito a que se foi votado. Porém, o facto não é geral. Atestam-no os testemunhos de muitas *near death experiences*, cujos protagonistas, ao regressarem à vida, relataram um suave adormecer.

✿ É por isso conveniente pensar em, tal como para a vida, gerir também a morte. Um extremo é o suicídio, opção de alguns. Embora condenável como acto, há que lamentar quem o pratica, porque esse gesto, tantas vezes violento, foi certamente precedido por uma grande luta interior e sofrimento.

✿ Os suicídios de idosos, hoje tão frequentes no Alentejo, pouco terão a ver com os suicídios de António e Cleópatra; mas alguns pontos de contacto terão com os de Hemingway e Camilo, por exemplo.

✿ Na tradição cristã, o suicídio é condenado. Santo Agostinho declara que o mandamento «Não matarás» se aplica também ao próprio, e o Concílio de Toledo, no ano de 693, decreta que serão excomungados todos os autores de tentativas de suicídio.

✿ Até recentemente era recusado o enterro religioso a todo o suicida. O actual Catecismo da Igreja Católica condena-o porque contradiz a inclinação natural para conservar e perpetuar a vida, opõe-se ao amor-próprio e ofende o amor ao próximo, ao quebrar laços de solidariedade. No entanto, não deixa de afirmar que a in-

tensidade do sofrimento diminui a responsabilidade do suicida. Mas há uma forma de suicídio menos agressiva: deixar-se morrer aos poucos, sem obstinados recursos à Medicina, discretamente.

☞ O direito português, no Código Penal, não se refere a quem tentou suicidar-se, condenando somente quem incitou ou prestou ajuda no acto.

☞ Na linha do suicídio surge a eutanásia – do grego, «morte suave». É a situação em que, a pedido do doente, um médico administra ou fornece um fármaco em dose letal. No segundo caso o gesto é praticado pelo doente.

☞ A lei portuguesa condena estes actos considerando o primeiro «homicídio a pedido» e o segundo «suicídio a pedido». Exceptuando a Holanda e o estado de Oregon, o mesmo acontece em todo o mundo civilizado.

☞ Também a Igreja, e os códigos de ética e de deontologia condenam a eutanásia.

☞ Curiosamente, os médicos optam pelo silêncio, mas alguns declaram que já a praticaram e a maioria afirma que a aceita.

☞ Em face disto, sentiu-se que não era humano permanecer de braços cruzados perante doentes incuráveis, sofrendo de dores intoleráveis e incontroláveis, ou de doenças incapacitantes acompanhadas de enorme sofrimento psíquico ou em coma irreversível.

☞ O problema era delicado! Lidava-se com princípios como o Decálogo, o juramento de Hipócrates, os códigos legais, as normas éticas. Porém, o lamento de Montaigne foi ouvido, venceu o bom

senso e outras práticas foram admitidas por outras partes envolvidas: Médicos e Igreja.

☞ Realmente, perante a transcendência da morte (e isto não é um chavão) era difícil aceitar essa rígida obstrução à solidariedade e à caridade. Quanto aos médicos, surgiu a eutanásia chamada passiva: não iniciação ou suspensão das terapêuticas heróicas, cujo efeito é apenas prolongar a agonia e o recurso a todos os fármacos que controlam a dor e dão consolo e bem-estar ou a administração em doses elevadas dos analgésicos que fazem parte do tratamento – duplo efeito.

☞ Encarado algebricamente, é inegável que nesta dicotomia entre eutanásia activa e eutanásia passiva há uma certa dose de hipocrisia, mas abençoada hipocrisia, que liberta o doente da terrível decisão e permite que a morte, embora sempre pelo seu pé, chegue provavelmente durante o sono, sem dor e sem sofrimento, com dignidade e em paz.

☞ Quanto à Igreja Católica, o actual *Catecismo* diz: «pode ser legítima» a «rejeição do ‘encarniçamento terapêutico’». Não que assim se pretenda dar a morte; simplesmente se aceita o facto de a não poder impedir.» (2278.º) E, mais adiante: «O uso dos analgésicos para aliviar os sofrimentos do moribundo, mesmo correndo-se o risco de abreviar os seus dias, pode ser moralmente conforme com a dignidade humana, se a morte não for querida, nem como fim nem como meio, mas somente prevista e tolerada como inevitável.» (2279.º)

☞ Contudo, há mais um «mas». Para que tudo se concretize é indispensável que o médico assistente tenha meditado neste problema, nele acredite e saiba agir de uma forma humana, honesta, responsável e lúcida.

☞ E, no fim, poderá ser um lenitivo pensar que embora se nasça e morra num astro tão medíocre que nem luz própria tem e cuja energia provém de uma estrela distante milhões de quilómetros, estrela que é uma entre centenas de milhares de uma galáxia que, por sua vez, é uma entre centenas de milhares de outras galáxias, existe neste astro medíocre algo, até ver, de único – vida –, o que permite suspeitar que nas leis físicas que regem o Universo haverá alguma finalidade.

☞ E considerando que se de uma sequência de pares de bases foi possível surgir vida e depois o *élan* ‘imaterial’ da consciência que perscruta as acções dos homens e a sombra de Deus, não será impossível que essa consciência prossiga sob outras formas, neste Universo do qual quase nada sabemos e do qual, por isso mesmo, tudo podemos esperar.