

A DIMENSÃO ESPIRITUAL PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Karla Muniz Barreto Oton¹
Fabrício Possebon²

RESUMO

O brasileiro está cada vez mais tendo uma perspectiva de vida prolongada, e segundo as projeções o percentual de idosos deve ficar próximo de 15% em 2025, chegando a mais de 30 milhões de pessoas no processo da terceira idade. Essa nova realidade vem sendo pesquisada e abordada em todo o país para que se desfrute de um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Essa travessia ao envelhecimento, segue caracterizada muitas vezes por situações e sentimentos de desamparo, angústia, solidão e falta de sentido. O psiquiatra Frankl afirma que a característica essencial para a descoberta do sentido de vida é a autotranscendência, a dimensão espiritual que ocorre quando o ser humano vai além de si, inspirando o enfrentamento à morte e ao vazio existencial, interagindo com as emoções como fator de aceitação no processo de mudanças. Desse modo, o objetivo desse artigo consiste em identificar a relevância da dimensão Espiritual como um fator significativo na travessia do entardecer dos anos de maneira bem-sucedida. Como resultado estaremos analisando as contribuições da espiritualidade na integralidade do ser que envelhece em uma sociedade que segundo Mercadante, significa na maioria das vezes estar excluído de vários lugares sociais. Contudo, esse quadro vem sendo reinsignificado e construído trazendo novas identidades sociais, resgatando assim a autonomia e dignidade. Concluímos identificando que a dimensão espiritual exerce um papel fundamental no enfrentamento e aceitação do envelhecimento, contribuindo para uma nova ressignificação na integralidade do ser.

Palavras-chave: Integralidade, Envelhecimento, Dimensão Espiritual.

INTRODUÇÃO

O brasileiro está cada vez mais tendo uma perspectiva de vida prolongada, e segundo as projeções o percentual de idosos deve ficar próximo de 15% em 2025, chegando a mais de 30 milhões de pessoas no processo da terceira idade. Para que se tenha um envelhecimento saudável e bem-sucedido o tema vem sendo abordado em vários setores em todo país por sua complexidade.

¹ Mestre e doutoranda do curso de Ciências das Religiões na Universidade Federal da Paraíba – UFPB/profkarlaoton@hotmail.com.br

² Doutor no curso de Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba – UFPB – fabriciopossebon@gmail.com

Essa travessia ao envelhecimento, segue caracterizada muitas vezes por situações e sentimentos de desamparo, angústia, solidão e falta de sentido, sendo essa fase da vida um tempo finito, conclusivo, e no entanto, pode ser ainda vivenciado da melhor maneira. O tempo nos revela não corre em vão "(Confissões IV, 8). As coisas belas "nascem e morrem, e nascendo começam a existir, e crescem para alcançar a perfeição, e uma vez perfeitas, começam a envelhecer, e morrem" (Confissões IV, 10. Cf. XI, 4).

O envelhecimento evoca o tempo passado, o que se viveu, conquistou, sofreu, o que deixamos para trás, as renúncias, escolhas, decisões, passos que nos conduziram a realizações duráveis e temporais. Os participantes dessa travessia começam a deixar a vida e o idoso sabe que seu tempo se aproxima ao reencontro com amigos, familiares e com o sagrado.

Desse modo, o tema faz parte de uma realidade complexa, pois em nosso imaginário a morte precede a velhice, um mistério, uma incompreensão da vida, um desajuste do corpo e da alma, a separação do terreno, de pessoas, de paisagens, de finitude, de sentido.

Envelhecer pode ser doloroso quando não há uma perspectiva de continuidade e sentido de vida. Quando não há conexões entre a existência e a autotranscendência, entre as emoções que permeiam todo o ser que vive e emudece diante do vazio existencial. O psiquiatra Frankl (2013) afirma que:

A característica essencial para a descoberta do sentido de vida é a autotranscendência, a dimensão espiritual que ocorre quando o ser humano vai além de si, inspirando o enfrentamento à morte e ao vazio existencial, interagindo com as emoções como fator de aceitação no processo de mudanças (FRANKL, 2013).

A dimensão espiritual traz em si uma estrutura que ultrapassa o corpo físico, a saúde emocional, o bem-estar, ela transcende além de si e prepara para mudanças indesejadas, preparando o caminho para aceitação de si em um novo processo.

O conceito da dimensão Espiritual é independente para Röhr (2013), e não está interligada às religiões, embora várias religiões desenvolvam sua espiritualidade de forma peculiar, a espiritualidade não se limita a crenças ou rituais, mas é refletida a partir de uma experiência própria, num compromisso incondicional consigo mesmo, e o valor e significado para a vida provém dessa conjuntura de vivência entre essas dimensões.

Segundo Frankl (2012) é o valor vivencial e o valor atitudinal que pode trazer sentido transformando a tragédia pessoal em crescimento, dando continuidade à vida, pois enquanto há vida a que se desfrute de um sentido, um significado que motiva o ser humano a prosseguir

diante do sofrimento, de mudanças inesperadas e indesejadas, ou mesmo do viver; contudo, quando não se encontra ou se caminha com um sentido, um vazio existencial pode ser evidenciado nas emoções repercutindo integralmente no viver em plenitude.

Paula Carvalho (1999) ressalva que:

Um dever do adulto-idoso é viver com plenitude, desenvolvendo uma abertura e receptividade para aquelas fases por que ainda não passamos, como a morte inclusive, que não é inerente apenas às pessoas idosas, embora seja na velhice que ela se aproxima lentamente, através das doenças físicas, emocionais ou psicossomáticas, como o medo, a solidão, as inseguranças, a não aceitação das mudanças, dos limites (CARVALHO, 1999).

As mudanças interiores e exteriores inerentes a idade, vai anunciando uma transição lenta, mas progressiva e a dimensão espiritual transcende minimizando o sofrimento da temporalidade, exercendo um papel fundamental no enfrentamento e aceitação do envelhecimento, contribuindo para uma nova ressignificação da integralidade do ser.

1-INTEGRALIDADE DO SER

Não importa se a estação do ano muda... Se o século vira, se o milênio é outro. Se a idade aumenta... Conserve a vontade de viver, não se chega a parte alguma sem ela. (F. Pessoa).

Há uma resistência inconsciente e emocional no campo da aceitação do envelhecimento, pois vivemos num mundo liberal que exalta o corpo, evidencia a beleza e o valor da utilidade do ser, ignorando o futuro iminente.

Adultos que estão na transição ao envelhecimento começam a lidar com uma nova rotina de dependência, de saudade, que reflete no retrovisor dessa travessia o quão estamos se distanciando do ponto de partida, e se esforçando com perplexidade, para acompanhar os que antecedem e viver um presente singular, saudável.

Nesse processo de aceitação à realidade, uma das principais tarefas evolutiva é a integração social e a autonomia pessoal; "a segurança propiciada por um ambiente acolhedor, assim como a autonomia permitida por um ambiente estimulador são ambas, necessárias ao bem-estar do idoso" (TEIXEIRA, 2002, p.105).

Ao mesmo tempo em que o cuidado depende do indivíduo, ele também tem uma dimensão que escapa à boa vontade consciente, pois passa pelo econômico, pelo inconsciente, pelas produções capitalistas de subjetividade com o corpo. O cuidado é também resultante dos equipamentos coletivos que produzem subjetividade, e o sujeito, quando fala do cuidado, fala também do seu salário, de sua família, dos seus sentimentos e dos seus desejos. (TEIXEIRA, 1988, p. 91).

O cuidado familiar e o ambiente são imprescindíveis para enfrentar essa fase, para que a autenticidade e serenidade atribuam as condições necessárias para o bem-estar emocional, onde os temores e conflitos são desfeitos pelo amor que se tem ao desfrutar da companhia amorosa e acolhedora dos amigos e parentes em todas as fases.

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

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

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

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

As emoções interferem em uma vida saudável não apenas nessa fase, mas principalmente nela, uma vez que o idoso se encontra mais vulnerável e sensível. Ressentimentos, solidão, medos podem acarretar várias reações orgânicas e emocionais como a falta de apetite, depressão, doenças psicossomáticas. Desse modo, o idoso precisa sentir-se acolhido pelo tempo e sua finitude, a sua integridade depende, portanto, desse olhar interativo para si e para a vida.

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

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

As emoções e a dimensão espiritual transcendem dando um sentido à vida, que propõe serenidade diante de tais mudanças, que desfiguram a face, mas mantêm a mente dinâmica, ousada e capaz, contradizendo os sinais do corpo, do espelho, do olhar do outro, enfrentando uma cultura que enaltece a juventude e sua beleza, e despreza a experiência e a sabedoria inerentes à maturidade.

II – DIMENSÃO ESPIRITUAL

Se a vida se nos apresenta pura e simplesmente plena de sentido, então, resultará mais tarde que também o sofrimento será integrado no sentido, fará parte do sentido da vida. E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl).

A vida é atribuída de desafios para se viver em sua plenitude e saúde³ em todas as fases que ela nos proporciona, nesse processo lidamos com vários cuidados referentes ao corpo, a beleza, a mente, as atividades, etc. O homem se esmera para continuar exercitando seu físico e sua mente e assim, se manter ativo na sociedade, desconsiderando a dimensão espiritual como imprescindível na fase do envelhecimento.

A espiritualidade é uma das dimensões que faz parte do ser, e que não estar isolada das outras dimensões. Criar um distanciamento intransponível entre a espiritualidade e as demais dimensões, afirmamos aqui antecipadamente, gera um misticismo falso e nocivo à formação humana ROHR (2013).

³ A saúde foi definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência da afecção ou doença.

A Dimensão espiritual ocorre no momento em que há uma identificação com algo, em que eu sinto que esse se torna apelo incondicional para mim numa compreensão do ser humano na sua integralidade e multidimensionalidade.

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

A espiritualidade compreende o processo da humanização e, com isso, a formação humana como busca de incluir nas realizações humanas, no âmbito das dimensões temático transversais, sempre todas as dimensões básicas, principalmente a dimensão espiritual, gerando assim uma união continuamente mais coesa de todas as dimensões

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

O segundo são as Escolhas que o indivíduo faz sendo responsável por cada uma delas no decorrer da vida, mesmo as mais difíceis, pois é diante do sofrimento que se tem um crescimento pessoal, extraindo ensinamentos para enfrentar novos desafios. O terceiro fator é a Responsabilidade por tudo o que a pessoa faz, pelas escolhas e decisões. O quarto e último fator é quanto ao Significado imediato de dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas (Frankl, 2012).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

É com orgulho e alegria que ela pode pensar em toda a riqueza contida nessas anotações, em toda a vida que ela já viveu em plenitude. Que lhe importa notar que está ficando velha? Terá ela alguma razão para ficar invejando os jovens que vê, ou decair na nostalgia por ter perdido a juventude? (FRANKL, 2012).

E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido, que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl, 2012). Essa Dimensão permite ao homem transcender seus conflitos, desafios, sentimentos de menos valia, interligando ou conectando ele a um Ser superior que o abraça e acolhe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A espiritualidade no ser humano o humaniza e o torna mais fraterno, terno consigo mesmo, e com o próximo. É relevante para se enfrentar com equilíbrio a travessia muitas vezes turbulentas para o envelhecimento, onde ocorrem mudanças, na aparência, nas limitações do corpo, perda da autonomia, perdas de familiares e amigos próximos.

Essas ocorrências traz uma reflexão acerca de quem nos tornamos na construção da vida, e sua aceitação fará toda a diferença de como daremos continuidade aos dias que antecedem a finitude da existência.

O sentido da vida constitui um questionamento filosófico acerca do propósito e significado da existência humana, que vai se moldando com o passar do tempo, tendo um significado diferente para cada pessoa; abrandando as adversidades enfrentadas pelo homem diante da travessia da sua idade adulta até o entardecer dos seus anos.

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

O encontro da essência do si mesmo e do outro com seu criador é a força propulsora que historicamente a narrativa do homem a ir além da transitoriedade no tempo ilimitado, porém, finito, que impõe limite ao homem em sua existência sobre a terra.

Nesse contexto o adulto enfrentará com mais saúde e disposição a travessia para o entardecer dos anos, que traz desgastes dependendo da sua aceitação ou não, em todas as dimensões do ser devido as inúmeras transformações.

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

Que tenhamos na nossa história uma perspectiva salutar das dimensões do nosso ser, que a espiritualidade corrobore para um enfrentamento efetivo e verdadeiro no envelhecimento, encontrando ou aprimorando um sentido para viver que o vínculo com o Sagrado propicia em todas as fases.

Estar pronto para envelhecer é muitas vezes estar apto para enfrentar a finitude e conhecer a eternidade, é ir além do aqui, do corpo, é transcender o mistério da vida, o significado da existência, é encontrar-se.

Desse modo, quando atribuímos o devido valor a Espiritualidade em nosso ser, a serenidade, a alegria e um envelhecimento bem-sucedido torna-se possível, e será bem-vindo.

REFERÊNCIAS

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

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

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

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

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

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

_____, Viktor Emil. (2012). **Logoterapia e análise existencial:** textos de seis décadas. [Tradução: Marcos Antônio Casanova]. Rio de Janeiro: Forense Universitária.

_____, Viktor Emil. **Psicoterapia e sentido de vida: Fundamentos da Logoterapia e análise existencial** (3. ed.). São Paulo, SP: Quadrante (2013).

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



RÖHR, Ferdinand. (2013). **Educação e espiritualidade**: contribuições para uma compreensão multidimensional da realidade, do homem e da educação. Campinas: mercado de letras.

_____, Ferdinand. (2012). **Espiritualidade e educação**. Em F. Röhr, A. S. Freitas, A. L. Ferreira, J. P. Junior, M. B. N. Santiago. Diálogos em educação e espiritualidade. (pp. 7-12). Recife: Editora Universitária da UFPE.

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

TEIXEIRA, E.R. **O desejo e a necessidade no cuidado com o corpo**: uma perspectiva estética de enfermagem. 1998. 198p. Tese (Doutorado). Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ.