

Conselhos para qualquer idade

A Organização Mundial de Saúde define assim a velhice: é o "prolongamento e término de um processo representado por um conjunto de modificações fisiomórficas e psicológicas ininterruptas à ação do tempo sobre as pessoas". Parece ser uma doença, mas não é, portanto não há remédio que se aplique a ela. Não há milagre com relação a isso; tudo que tem início tem um fim.

Eis aqui um primeiro conselho: desfrute do poder e da beleza de sua juventude enquanto há tempo. Ah! Esqueça. Você só vai compreender o poder e a beleza de sua juventude quando estas já tiverem desaparecido. Dentro de vinte anos, você olhará para trás e compreenderá, de um jeito que não pode compreender agora... Quantas oportunidades se abriram para você! Quantas coisas fabulosas você deixou de fazer para que pudesse chegar ao fim com um sorriso nos lábios, sem amarguras, com um brilho nos olhos! É claro que em algum momento você não vai estar bem. Que em algum momento, por um motivo ou outro, você vai perder um pouco da sua vibração. Mas, acredite, os seus olhos podem ser seletivos, porque nós focalizamos o que queremos ver. Escolha e focalize o lado melhor, mais bonito, mais vibrante das coisas, assim como um girassol focaliza a luz, mesmo que a luz se esconda sobre nuvens negras. Aprenda com ele; procure o calor, alcance a longevidade com dignidade e independência. Amplie os pequenos gestos positivos e transforme-os em grandes acontecimentos. Não se preocupe com as pétalas que estão caindo. Pense no essencial, nas suas sementes. Pense nos exemplos que você vai deixar.

Faça todos os dias alguma coisa que seja realmente assustadora. Cante bem alto! Quer ganhar mais dez anos no seu tempo? Idosos que têm pontos de vista positivos sobre o envelhecimento vivem mais. Estique-se, faça exercícios físicos. Está comprovado: um estilo de vida ativo ajuda a manter a capacidade de pensar e reagir às situações na velhice. Exercícios físicos mantêm o cérebro dos idosos em forma.

Mantenha a mente ativa! Pratique palavras cruzadas, jogue baralho, leia bastante. A sua concentração e aptidão para realizar uma tarefa vão melhorar, a despeito dos fatores que possam distraí-lo.

Um conselho sensato dos mais experientes: "a corrida é longa, e no final tem que contar só com você". Lembre-se dos elogios que recebeu. Esqueça os insultos (se conseguir fazer isso, me diga como). Guarde suas cartas de amor. Jogue fora seus velhos extratos bancários. Não tenha sentimento de culpa se não souber muito bem o que quer fazer da vida. Tome bastante cálcio. Cuidado com os efeitos colaterais dos seus remédios. Seja gentil com seus joelhos; você sentirá falta deles quando não funcionarem mais. Talvez você se case, talvez não. Talvez tenha filhos, talvez não. Talvez se divorcie aos quarenta, talvez dance uma valsinha aos 80. Mas lembre-se: velhice não significa mais dependência de ajuda, nem déficit nas contas. Não se espante se você, aos 90 anos, tiver que contribuir financeiramente para o sustento de filhos e netos, já com 40. Temos um fluxo para baixo, das gerações mais velhas apoiando as mais novas; e não é insignificante. Em média, as gerações atuais mais velhas são mais abastadas do que qualquer outra do passado. Alguns cientistas econômicos dizem que até mesmo mais que qualquer outra no futuro. Os futuros aposentados, de fato, correm o risco de viver em condições financeiras bem mais limitadas. O envelhecimento da população mundial está colocando em xeque os sistemas de seguridade social em todo o mundo, e está impondo reformas quase que periódicas dos Sistemas Previdenciários. Não há saída. Não é a toa que as reformas dos Sistemas Previdenciários estão na ordem do dia em quase todos os países.

Também não se preocupe com tantas cifras. Relaxe! O seu envelhecimento continua hoje e agora. Curta seu corpo da maneira que puder. Não tenha medo dele ou do que as outras pessoas vão pensar sobre ele. Dance um bolero ou um swing, mesmo que se sinta desajeitado. O seu corpo

é seu maior instrumento.

Não dê muita importância às revistas de beleza, a única coisa que elas fazem é mostrar você como uma pessoa feia ou enrugada.

Saiba entender seus pais. Você nunca sabe a falta que vai sentir deles. Seja agradável com seus irmãos. Eles são seu melhor vínculo com o seu passado, e aqueles que, no futuro, provavelmente nunca deixarão você na mão. Entenda que amigos vão e vêm, mas que há um punhado deles, preciosos, que você tem que guardar com carinho. Viaje! Aproveite o seu tempo.

Aceite certas verdades eternas: os preços sempre vão subir; os políticos, depois de eleitos, esquecem-se de nós; as crianças de hoje não respeitam os mais velhos. Você também vai envelhecer. E quando envelhecer, vai fantasiar que, quando você era jovem, os preços eram acessíveis, os políticos eram nobres de alma e as crianças respeitavam os mais velhos.

Respeite as pessoas mais velhas. Não espere apoio de ninguém. Talvez você tenha uma aposentadoria decente, talvez não! Talvez tenha um cônjuge rico. Mas, você nunca sabe quando, um ou outro pode desaparecer.

Ah! Tenha cuidado com as pessoas que lhe dão muitos conselhos, seja paciente com elas. Mas, aqui vai um último! "Não deixe de usar filtro solar"

Em cada página dessa edição você vai encontrar alguma coisa, algum ensinamento. Leia todas as páginas com carinho, isso vai ajudá-lo a envelhecer melhor.

Estava me esquecendo! No início de outubro, o Ministério da Previdência suspendeu os benefícios dos velhinhos com idade acima de 90 anos, com a alegação de recadastrá-los. O Ministério, na verdade, supunha que a maioria deles nem mais existia ou que estavam diante de uma grande fraude. Formaram-se, por todo o Brasil, enormes filas; saíram de suas tocas. Fomos agraciados por esta surpresa: os nossos velhinhos estavam por aí..!

Magid Elie KHouri