



As fases e as dimensões da vida

Luis Felipe Nascimento
Alfie - Alfredo Santiago Culleton

Quando alguém fala das fases da vida, geralmente está se referindo à "infância", à "juventude", à "idade adulta" e à "velhice". Embora nossa expectativa seja de passar por todas estas fases, não costumamos refletir sobre elas. Quando fazemos isto, olhamos com saudades o passado e com um certo temor o futuro. Por que temos medo do futuro? Estamos vivendo mais, a expectativa de vida deve chegar, em breve, aos 100 anos. Não deveríamos estar mais felizes por viver o dobro do que viviam os nossos antepassados?

Já se tentou explicar as fases da vida de forma científica ou até mesmo com piadas como as dos "3 Ts", em que a vida está dividida em três fases. Nesta piada, diz-se que as pessoas são infelizes porque não se conseguem juntar os "3Ts" em nenhuma das três fases. Na juventude, elas tem "Tempo", "Tesão" e não tem "Tutu" (dinheiro). Quando adultos, possuem "Tesão" e "Tutu", mas não tem "Tempo". E quando idosos, possuem "Tempo" e "Tutu", mas não tem mais "Tesão".

No nosso entendimento, a vida se reparte em quatro fases, vividas nos seguintes períodos: dos 0 aos 30 anos, 31 aos 60 anos, 61 aos 80 anos e a dos 81 aos 100 anos, esta última chamamos de "quarta idade". Mas a vida não é só o corpo ou o espírito, ela pode ser pensada sob seis dimensões que seriam: "física" (corpo humano); "intelectual" (conhecimento); "emocional" (controle dos sentimentos); "social" (relação com o nosso exterior); "afetivo" (relação com as outras pessoas); e o "espiritual" (relação com as forças e energias sobrenaturais). Percebemos que estas dimensões atingem os seus ápices em diferentes momentos da nossa existência. Analisando individualmente cada dimensão, poderíamos dizer o seguinte:

1. A dimensão "física" tem o período de formação até por volta dos 17 anos, quando os jovens atingem a altura máxima. Entre os 17 e os 30 anos, a maior parte dos órgãos e funções do corpo atingem o seu ápice de desenvolvimento. É neste período que a maioria dos atletas atinge o seu esplendor. Depois disto, começa o envelhecimento do corpo. A velocidade do decréscimo vai depender da manutenção e dos cuidados que a pessoa tiver. O botox ou as cirurgias plásticas alteram as aparências, mas não há como evitar que os órgãos do corpo entrem numa curva descendente de desempenho.

2. A dimensão "intelectual" começa a se desenvolver cada vez mais cedo.

Dizem até que as crianças já “nascem com um chip”. Mas também é no período dos 17 aos 30 anos que o cérebro atinge sua capacidade máxima de rapidez de raciocínio e outras funções relacionadas com a dimensão intelectual. Nesta fase é que a maioria das pessoas faz a sua formação profissional e que “aprende” o que vai aplicar ao longo da sua vida. Podemos continuar desenvolvendo a dimensão intelectual depois dos 30 anos, mas não teremos mais a mesma agilidade que tínhamos até os 30. O cérebro também começa a envelhecer.

3. A dimensão “emocional” costuma atingir o seu ápice um pouco mais tarde que as anteriores. O chamado “equilíbrio emocional” ou a “maturidade” vem com a experiência de vida. Provavelmente o ápice ocorra entre os 40 e 60 anos, quando a pessoa já viveu um grande amor e já perdeu um grande amigo. O emocional também precisa de manutenção, mas depois dos 80 anos vai se tornando mais frágil. Frequentemente os idosos se comportam como as crianças, demonstrando carências, medos, etc.

4. A dimensão “afetiva” se distingue das demais, pois o bebê já nasce recebendo e dando afeto. Apesar disto, o afeto só irá crescer e se manter ao longo da vida se for cultivado. E isto exige tempo e dedicação. A pessoa será mais ou menos afetiva se julgar que o afeto é mais ou menos importante do que outras oportunidades como o poder, dinheiro, individualismo, etc. O afeto que o moribundo recebe está, de alguma forma, vinculado com o que ele cultivou ao longo da vida. Ou seja, a curva da dimensão afetiva pode crescer ao longo de todo o ciclo da vida, ou ter oscilações em função das variações que ocorrerem com as outras dimensões da vida desta pessoa.

5. A dimensão “social” é a nossa relação com o que está ao nosso redor, com os amigos, com a sociedade, com a política, com o dinheiro, etc. Esta dimensão tende a ser cumulativa, ou seja, vai se elevando com o passar dos anos, mas ela também pode ter algumas oscilações em função das decepções, crises e imprevistos da vida, depois voltará a crescer. Há a tendência de que, ao longo dos anos, a pessoa acumule experiência, dinheiro, faça novas amizades, contribua para a sociedade, etc. Na última fase da vida, ela deixa de contribuir e passa a consumir os recursos da sociedade.

6. Por fim, a dimensão “espiritual” é renegada por alguns, mas lembrada por muitos nas horas de desespero. Esta dimensão tem características atípicas. Nas famílias com alguma religiosidade, os filhos tendem a ser “catequizados” desde quando pequenos. Mas, quando eles atingem a adolescência e a idade adulta, perdem um tanto desta dimensão, se não totalmente. Isto só vai ser retomado quando chegarem as dores da idade e a proximidade da morte.

Agora, com as informações das seis dimensões, fica claro que o início e o fim do ciclo da vida são marcados pela dimensão física. Enquanto respira, o corpo está vivo. Mas, as demais dimensões podem ou não acompanhar a dimensão física. Por exemplo, uma pessoa com Alzheimer ou com demência, terá o ciclo da dimensão intelectual interrompido antes do final da dimensão física. Uma pessoa abandonada num asilo, onde ela é identificada apenas por um número, terá as suas dimensões social e afetiva encerradas, embora o corpo continue respirando.

Portanto, o comportamento das pessoas não é uniforme nas diferentes dimensões. Muitas pessoas chegam à “quarta idade” com melhores ou piores

desempenhos em algumas dimensões. Ou ainda, muitas pessoas têm o ciclo da dimensão física interrompido por mortes prematuras. Quem tem este ciclo interrompido, perde a oportunidade de vivenciar as fases posteriores. Quem vai até o final deste ciclo no tempo esperado, terá mais dores e conviverá com as limitações da velhice. E as dimensões emocional, afetiva e social também se desgastam. Não há como escapar das tristezas e decepções. Existem momentos de prazer e momentos de dor.

Para algumas pessoas, um dia de infelicidade apaga 10 anos de felicidade. A alegria de um dia não a faz rir por 10 anos, mas a tristeza de um dia, pode fazê-la chorar por 10 anos. As traições e perdas são mais duras do que as fidelidades e do que os ganhos. Outras pessoas compreendem que as tristezas, traições e perdas fazem parte da vida e precisam ser absorvidas. Valorizam mais os 10 anos de felicidade do que o dia de infelicidade. Riem a cada dia pelas coisas boas do presente, ou mesmo pelo que lhes aconteceu há 10 anos atrás.

As seis dimensões nos permitem identificar as melhores possibilidades de fazer as coisas certas nas horas adequadas. Por exemplo, entre os 17 e 30 anos, o físico e o intelectual atingem o seu melhor desempenho. Portanto, nesta fase, deveríamos investir para desenvolvê-los ao máximo. Quem fizer o contrário, não cuidar da saúde e não estudar até os 30 anos, sofrerá as consequências nas próximas fases. Engana-se quem acha que o importante é "aproveitar a vida" até os 30 anos e que pouco importam os anos restantes. Os "males da meia-idade" (dores na coluna, o primeiro infarto, problemas respiratórios, depressão, etc.) estão chegando cada vez mais cedo, afetando em muito a qualidade de vida já na segunda fase da vida (dos 30 aos 60 anos).

O "desempenho ideal" seria obtido se a pessoa potencializar todas as demais dimensões ao longo da vida. Embora possa parecer utópico, podemos citar pessoas que chegaram, estão ou que se encaminham para a última fase da vida com ótimo desempenho em uma ou mais destas dimensões. Na dimensão física, Pelé (73 anos) e Jane Fonda (76 anos) são exemplos de pessoas que se aproximam da quarta idade em ótima forma física. Na dimensão intelectual, Oscar Niemeyer (morreu com 104 anos) e José Saramago (91 anos) chegaram a última fase com excelente desempenho intelectual. Nelson Mandela (que morreu com 95 anos) e Mahatma Gandhi (que morreu com 78 anos) enfrentaram grandes dificuldades. No entanto, chegaram ao final da vida mantendo a serenidade, com alto desempenho na dimensão emocional. Na dimensão afetiva, destacaríamos Cora Coralina (que morreu com 95 anos) e Hebe Camargo (que morreu com 83 anos), pessoas que, até a fase final de suas vidas, demonstraram uma imensa ternura. Na dimensão social, Fidel Castro (com 87 anos) e Eva Sopher (90 anos) continuam exercendo influência e chamando a atenção pelo seu trabalho e pelas suas opiniões. Por fim, na dimensão espiritual, Madre Tereza de Calcutá (que morreu com 87 anos) e Dalai Lama (com 78 anos), são exemplos de transcendência, de desapego ao material.

E daí, a que conclusão se chega? Concluímos que temos medo do futuro porque não entendemos a vida como um ciclo. Temos mais medo do fim da dimensão física (de parar de respirar) do que do fim das demais dimensões. A medicina conseguiu prolongar a dimensão física e diminuir as dores, mas

não conseguirá evitar os desgastes do corpo e nem garantir a vida eterna. Fazer uma boa gestão e ter um ótimo desempenho em uma ou mais dimensões não é tão raro, nem coisa só para personalidades. Provavelmente você tem alguém na família, ou entre os amigos, que chegou ou que se aproxima da quarta fase da vida exibindo alto desempenho em uma ou mais dimensões.

Portanto, o que está ao nosso alcance é administrar, da melhor forma possível, as seis dimensões, para poder ter mais qualidade nas quatro fases da vida. Para quem está na primeira fase, o recomendável seria fazer uma "poupança" para as fases seguintes. Para quem está nas demais fases, fazer uma boa manutenção de todas as dimensões. A qualidade de vida não está no alto desempenho de uma dimensão, mas no equilíbrio das seis dimensões.