

## **CORPO, CORPO MEU, POR QUE VOCÊ ENVELHECEU?**

O envelhecimento é uma questão biológica que todos nós vivenciamos. Faz parte do ciclo de vida do ser humano e embora seja um processo natural, muitos são os desconfortos que o envelhecimento provoca e por isso, este assunto tem interessado a muitos, desde a descoberta de fórmulas farmacológicas que retardam o envelhecimento das células, complexos vitamínicos, exercícios físicos e até intervenções cirúrgicas que prometem acabar com as rugas peculiares da idade madura.

Muitos são os contratemplos que chegam com a idade, desde as rugas que mexem com a autoestima de algumas pessoas, até a dificuldade para desempenhar algumas atividades antes tão simples, como subir ou descer de um veículo público ou lidar com novas tecnologias, hoje, indispensáveis para a nossa comunicação e interação com o mundo atual.

É fácil reconhecermos nos outros suas dificuldades que chegam com a idade, mas é difícil reconhecermos em nós mesmos que já não somos como antes. Nosso corpo já não obedece mais a nossa vontade, principalmente quando levamos uma vida sedentária.

Conheci um senhor que amava ir ao sambódromo, sempre em arquibancada, para assistir sua escola de samba favorita. Nunca perdeu um ano de desfile, pois quando jovem, teve seus encantos, desfilando na avenida e ainda, emendava nos blocos no dia seguinte, sem descanso. Culpava sempre o casamento por não desfilar mais, porém, ir ao sambódromo para assistir ao desfile, isso ele não abriria mão! Até que teve um dia, em que sua esposa o alertou sobre o quanto poderia ser doloroso para suas pernas subir e descer as arquibancadas, pois suas pernas já não eram tão jovens quanto sua cabeça. Com muito bom humor, ele sorriu e disse à ela, que não o esperasse cedo para o café porque não teria hora para voltar e que talvez ficasse pelos blocos de rua na manhã seguinte e saiu cantarolando até a estação do trem. Porém, chegou em casa no dia seguinte e disse para a esposa: "Mulher! Tu tinhas razão! Meus pés estão inchados, me dê os remédios de pressão e me faça uma boa massagem que eu vou dormir agarradinho com você!" foi aí a primeira vez que ele reconheceu suas limitações.

### **Quando foi que sentimos que estamos envelhecendo?**

Quem nunca tomou um susto ao se olhar em uma foto recente? Eu mesma, quando fui tirar uma foto para atualizar minha carteira de identidade, achei que era a cara da minha mãe. Até que me achei simpática na foto, mas não tinha percebido que estava gordinha, até então. Cadê a garotinha do papai? A adolescente bonitinha da rua que encantou meu marido? Cadê meus cabelos longos e sedosos? A menopausa batia em minha porta e com ela, o ganho de peso, enfraquecimento dos cabelos e unhas. Estava completando 50 anos, olhei para o passado e recordei como foi bom e produtivo todo esse tempo. Construí família, filhos e netos, muito trabalho e suor, momentos difíceis financeiros, de saúde, perdas familiares, mas também muitos momentos alegres que mereciam ser comemorados. A partir daí, coloquei metas em minha vida, projetos e ações, para que eu tenha sempre o que saborear, cada conquista um sabor diferente, viver minha própria vida e não a dos meus netos ou filhos. Quero sempre tê-los ao meu lado, mas cada um escrevendo sua história, afinal, eles também chegarão aos 50 anos e também me reconhecerão no espelho, assim como eu reconheci a imagem de minha mãe. Eu entendi, ali, naquele espelho, que o tempo passou naturalmente e que eu tinha me tornado uma senhora, mas nunca velha, pois minha mãe nunca foi.

Precisamos reconhecer com naturalidade quando atingimos esse novo ciclo da meia idade e quando isso acontecer, nos adaptarmos à nova realidade, descobrir o quanto pode ser prazeroso essa nova etapa de vida. Velho não é o mesmo que idoso. Ser velho é não ter mais interesse em aprender, conviver com o novo. Ser idoso, é procurar bem-estar e viver uma melhor qualidade de vida e nunca dispensar bons momentos, boa companhia, uma boa oportunidade para sorrir e aprender o novo.

O idoso não vive no passado, ele brinda a oportunidade presente.

O idoso não se lamenta pelo que fez de errado, ele se perdoa e perdoa os que o magoaram.

O idoso não tem apego, ele treina a todo instante o desapego para que viva a leveza em seu coração.

O idoso agradece por ter tido a oportunidade de ter chegado até aqui.

O perdão e a gratidão devem andar juntos em nossa vida para que possamos liberar, deixar ir, tudo aquilo que nos prende ao sofrimento passado, que não serve mais para nosso aprendizado e progresso. É necessário liberar o homem velho de nós assim como é feito na natureza, como as borboletas, os galhos das arvores, tudo faz parte de um novo ciclo que se renova a todo instante.

Gratidão, gratidão, gratidão pela vida!

## **ANGÉLICA BRUM**

Brasileira, Carioca, nascida no subúrbio carioca em março de 1957, formada em Pedagogia, Psicanalista Clínica, Mestre em Reiki, Terapeuta em Barras de Access, tendo se dedicado, a mais de 20 anos as Terapias Holísticas, com a finalidade de proporcionar bem estar e melhor qualidade de vida para si e para o próximo.