Encontro – 25 – Discurso

Bom dia, colegas,

Sejam todos bem-vindos ao nosso Encontro de Cultura e Lazer, que tem como tema A Importância da Cultura e do Lazer na Terceira Idade.

Você sabe que já está entrando na Terceira Idade **(e sem essa de "Melhor Idade"!**) quando começa a ouvir alguns comentários como:

- Nossa, você parece mais jovem;

- Você está muito bem para a sua idade;

- Como você envelheceu bonito (a);

- Para a sua idade, os resultados dos exames estão bons !

Ou, o que é ainda pior: **está na hora de mudar certos hábitos, com urgência!** Aqueles hábitos que você adquiriu, criou e tratou com tanto carinho, por 50, 60 anos, **principalmente os alimentares**, e aí vem um estraga-prazeres tentar demolir essa sólida construção afetiva. Aquele docinho de leite, aquela goiabada cascão, aquele filé à parmegiana, aquela carninha de porco, torresminho, aquele chopinho, aquela taça de vinho. **Tudo que lhe dá prazer, de repente, vira veneno.** E aquele estraga-prazeres acha que o conselho vai funcionar! **Ingenuidade!** E se tudo aquilo fosse mesmo veneno, será que você ainda estaria vivo até hoje?

Doutores das dietas radicais, **a gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.** [1]

A terceira idade é uma invenção recente, dos anos **1970**, **1980**. Antes, vivia-se muito pouco. Nosso Estatuto do Idoso é de **2003**, e coloca como corte a idade de 60 anos, na linha da Organização Mundial da Saúde (OMS). **A invenção da terceira idade** é compreendida como fruto do processo

crescente de socialização da **gestão da velhice**: durante muito tempo considerada como própria da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, **ela se transformou em uma questão pública**.

Temos de nos conscientizar de que não somos velhos, mas sim jovens há mais tempo. E que ainda temos muito que viver, que aprender, que divertir. E também mudar, porque **a única coisa permanente na vida é a mudança.** **(2)**.

Podemos ficar com **Churchill** **(3)** para quem **a velhice é um naufrágio**. Ou com **Cora Coralina** **(4)**:

O tempo muito me ensinou: ensinou a amar a vida, não desistir de lutar, renascer nas derrotas, renunciar às palavras e pensamentos negativos, acreditar nos valores humanos, e a ser otimista. Aprendi que mais vale tentar do que recuar...Antes acreditar do que duvidar, que o que vale na vida não é o ponto de partida e sim a nossa caminhada. Você não pode evitar que os problemas batam à sua porta. Mas não há necessidade de oferecer-lhes uma cadeira para sentar.

Todos nós sabemos que essas orientações sobre dietas e hábitos de vida variam de tempos em tempos. Vamos ver a conclusão de um estudo de **Harvard, i**niciado **em 1938,** com acompanhamento constante até o presente. **Esqueça o jogging (corrida), a comida vegana, a meditação oriental. Esqueça também a riqueza, a fama e outras ilusões mundanas. Nesses quase 90 anos de acompanhamento constante, a principal conclusão é que a saúde e a longevidade são fortalecidas de forma acentuada pelos amigos que somos capazes de manter. Se tivermos boas relações, o corpo e a mente agradecem** **(5)**. **A técnica de se isolar para não sofrer seria boa se funcionasse, mas o isolamento é fonte de inesgotáveis sofrimentos.** **(6)**. **Esqueçam também** essa verdadeira olimpíada cirúrgica: estica aqui, puxa ali; abaixa aqui, sobe lá, esvazia aqui, enche lá; puxa para cá, empurra

pra lá. **Se tudo der certo, no máximo, você vai ficar bonita (o), ou melhor, conservada (o), no caixão.**

Caminhar é bom? Sim. O mesmo Mark Twain, que morreu com 75 anos, disse uma vez que fazia todo o exercício que precisava atuando como carregador de caixão nos funerais de seus amigos que se exercitavam regularmente. [7]

É preciso entender e aceitar que a terceira idade é mais uma fase da vida, depois da infância, adolescência e da fase adulta. E não tem volta, não ao menos na cronologia.

Cada qual tem as ideias da sua idade; aos cinquenta anos não se compreendem muito as loucuras dos vinte; aos vinte, parece esquisita a austeridade dos cinquenta. Melhor contentar-se com a realidade; se ela não é brilhante como os sonhos, tem pelo menos a vantagem de existir. [8]

Mas Freud já alertava para o seguinte: **A infância passa, porque é cronológica, mas o infantil é perene, sendo a base do inconsciente**. Uma foto na Folha de São Paulo mostra adultos fazendo fila para ganhar brinquedos que não puderam ter na infância**.** [9]

Sessentões se empenham em poder mostrar os carrões e os visuais que não puderam ter na adolescência (os famosos **Tiosões !)**

Quando falamos de cultura e lazer na terceira idade, estamos visando à **FELICIDADE**. A Felicidade que é quando o que você pensa, o que você diz e o que você faz estão em harmonia. [10] O mais importante na vida é ser feliz. Mas não existe felicidade eterna.

Segundo o filósofo e escritor português J.P. Coutinho, A felicidade que valorizamos é uma felicidade "autêntica", produto de um esforço real. E um esforço real em relação a quê? Precisamente: aos desafios, aos problemas, às infelicidades. Aliás, a própria noção de felicidade implica um conhecimento do seu

oposto. Uma pessoa a quem nada de ruim tivesse acontecido seria, basicamente, uma pessoa a quem nada de bom teria acontecido. (11)

A felicidade de descobrirmos algo novo em nós mesmos. Quando descobrimos algo novo sobre uma estrela, a estrela não muda; mas quando descobrimos algo novo a nosso respeito, alteramos a pessoa que viemos a ser. (12)

Esqueçamos a retórica vazia daqueles que dizem que **só fazem na vida aquilo de que gostam**. **Faça na vida apenas o que gosta e você nunca fará nada na vida.** Como exemplo, você nunca irá ao dentista, ao médico, a um hospital. E é difícil manter a mente sã quando o corpo não está são. (13)

Na terceira idade é assim. Chegamos de muito longe, de alma aberta e o coração cantando. (14)

Vão-se sonhos nas asas da descrença, mas voltam sonhos nas asas da esperança. (15)

A terceira idade é também a fase da saudade. Sentimos saudade de certos momentos da nossa vida e de certos momentos de pessoas que passaram por ela. (16). Sentir saudade é muito bom; é reviver o passado, porém, sem nostalgia. É alegria! Nostalgia é dor, é sofrimento!

E a fase do balanço geral da vida, das escolhas que fizemos e dos arrependimentos. A modernidade criou a ilusão da **"luz racional da razão"** como fundamento da escolha, quando, na verdade, **escolhemos a partir de nossos afetos, traumas, ódios, paixões que tentamos travestir de argumentos racionais. (17). Portanto, não devemos sentir culpa pelas escolhas que fizemos. A culpa é um sentimento desperdiçado.**

Quanto à fé e a espiritualidade, se não voltarmos a acreditar em algo maior do que nós mesmos — o que não precisa acontecer por uma religião tradicional—, em algum nível nos autodestruiremos. (18)

Para aqueles que acreditam em Deus, o verdadeiro culto a Deus está na forma de viver e não dentro da igreja. [19]. As mãos que fazem valem mais do que os lábios que rezam. [20]

Quanto à solidariedade, devemos fazer todo o possível para ajudar o próximo, mas, se a companhia dele tiver efeito nefasto sobre o nosso comportamento, é melhor concluir que essa relação não é saudável. [21]. Pessoas merecem respeito, mas só pessoas, não seus pensamentos. [22]. E não se pode ser tolerante com os intolerantes. [23]

Algumas palavras sobre a tão aclamada **MERITOCRACIA: Que mérito é esse quando você não foi responsável pelo país onde nasceu, a família onde cresceu e até a constituição física e mental que saiu na loteria dos genes?**

Quanto à Udemo. segundo o Papa Francisco, **o sindicato é a voz dos que não têm voz. Por isso, somos Udemo, sempre!** [24]

E Clarice Lispector nos incentiva: **"não venci todas as vezes que lutei, mas perdi todas as vezes que deixei de lutar".** [25] **O verdadeiro fracasso é não lutar!**

E a Udemo é fé, solidariedade, esperança e luta!

Por isso, Somos Udemo, sempre!

Grande abraço!

1- Mark Twain
2- Heráclito
3- Churchill
4- Cora Coralina
5- J.P. Coutinho
6- Vera Iaconelli
7- Mark Twain
8- Machado de Assis
9- Freud
10- Gandhi
11- J.P. Coutinho
12- Freud
13- Suzana H. Houzel
14- Mário Quintana
15- Augusto dos Anjos
16- Carlos D. Andrade
17- Yuval N. Harari
18- Andrew Huberman
19- Antonio Carlos Costa-teólogo
20- Madre Tereza de Calcutá
21- Venerável Mestre Hsing Yün-Budista
22- H. Schwartsman
23- Karl Popper
24- Papa Francisco
25- Clarice Lispector