ICHIRO KISHIMI

COAUTOR DE *A CORAGEM DE NÃO AGRADAR*

A CORAGEM DE ENVELHECER

COMO A FILOSOFIA PODE AJUDAR VOCÊ A ACEITAR OS EFEITOS DA PASSAGEM DO TEMPO

SEXTANTE

1

O MELHOR DA VIDA É DESCER A LADEIRA

Viver é envelhecer

Todo mundo envelhece. Ano após ano, a idade vai chegando. Há quem deseje viver por muito tempo, mas sem envelhecer. O problema é que esses dois objetivos são incompatíveis. Afinal, *viver é envelhecer*. E isso significa passar por mudanças físicas. **Quando jovens, enxergamos essas mudanças como *crescimento*, mas depois de certo ponto passamos a percebê-las como *declínio*.** E é desse ponto de vista, do declínio, que muitos de nós experimentamos o envelhecimento.

A primeira vez que me dei conta da minha velhice foi quando meus dentes começaram a cair enquanto eu passava por um período de grande estresse. No Japão, dizem que a mulher perde um dente a cada

filho que tem; no meu caso, fui perdendo um dente a cada livro que escrevia.

Claro que isso não acontece quando se é jovem. E o impacto no dia a dia é enorme: já não conseguimos mastigar os alimentos direito e precisamos fazer tratamentos dolorosos. A perda de dentes também afeta a aparência. Começamos a achar nossa boca mais feia e nos sentimos definitivamente mais velhos.

Fiquei arrasado quando descobri que precisaria usar dentadura, porque até então nunca havia tido problemas ou preocupações com minha dentição. Comecei a me perguntar se isso era a velhice chegando.

Depois dos dentes, senti o declínio da visão. Como isso não causa dores nem impacta tanto a aparência, os danos não foram tão notáveis. Ainda assim, para alguém como eu, que trabalha lendo livros e digitando diante de um monitor dia e noite, é uma questão de vida ou morte. Ter dificuldade para ler foi uma experiência impactante.

O declínio das funções do corpo é irreversível. É claro que, hoje em dia, com os avanços da medicina, é possível aliviar sintomas e retardá-los até certo ponto. Como aceitar o fato de que não podemos voltar a ser como éramos no passado? Essa é, sem dúvida, uma pergunta crucial que surge quando pensamos no envelhecimento e enfrentamos doenças relacionadas a essa fase da vida. Em vez de lamentar ou fugir da realida-

de, sugiro encararmos a situação e buscarmos soluções para lidar com a nossa situação no "aqui e agora".

Você gostaria de voltar a ser como era aos 18 anos?

Por que as pessoas lamentam tanto o envelhecimento?

De forma geral, o envelhecimento é visto como um declínio, e tomamos um choque quando enxergamos as evidências desse processo no próprio corpo. A sensação é de que, após alcançar o ápice da juventude, só descemos a ladeira. Essa imagem da velhice nos assombra.

É claro que com o envelhecimento perdemos muitas coisas, mas nem tudo é necessariamente negativo.

No Japão havia um programa de TV chamado *Cruzando o Japão: uma jornada do coração*, no qual o ator Shōhei Hino percorria o país de bicicleta. O lema do programa era "O melhor da vida é descer a ladeira!".

Quando andamos de bicicleta, subir ladeiras é cansativo. Mas ao fim da subida sempre há uma descida, e nesse momento a sensação do vento no rosto é revigorante. A vida também pode ser assim: na juventude, pedalamos desesperadamente ladeira acima, carregando sonhos, objetivos, ambições e ansiedades, mas, quando chegamos na segunda metade da vida e pensamos "Agora vou tirar esses fardos das costas

e aproveitar o momento com mais leveza!", o passeio se transforma.

Dizem que o ideograma de "velhice" teria origem na imagem de uma pessoa idosa, de cabelos longos, costas curvadas e apoiada em uma bengala. No entanto, termos que contêm esse caractere – como *rōjū* (membro sênior do conselho do xogum, no período Edo) ou *lǎoshī* ("professor", em chinês) – não têm conotação negativa. Isso porque o foco não está nos aspectos visíveis da velhice, mas no acúmulo de conhecimento e de experiências ao longo da vida.

Nas sessões de terapia, costumo perguntar a meus pacientes: "Você gostaria de voltar a ser como era aos 18 anos?" Nessa época, a pessoa que víamos no espelho era jovem e animada, tinha vigor físico e conseguia passar noites em claro, mas, ainda assim, a maioria das pessoas na faixa dos 50 ou 60 responde que não gostaria de voltar – ou que sim, gostaria, mas só se pudesse manter o conhecimento e a experiência que tem hoje. Recomeçar tudo do zero? Nem pensar.

Claro que essas pessoas não viveram só coisas boas. Elas sofreram, passaram por experiências ruins. Mesmo assim, se recusam a abandonar o caminho que percorreram e o conhecimento que acumularam. Elas até podem lamentar o envelhecimento, mas não acham que basta ser jovem para ser feliz. Ou seja, a juventude não é necessariamente superior à velhice.

Concordo com essa visão. Se voltasse a ser jovem, eu teria que estudar novamente, do zero, todo o grego que aprendi a muito custo, por exemplo.

Em japonês, existe a expressão "arrebentar a encadernação três vezes". Ela remete a Confúcio, que, reza a lenda, na velhice lia o *I Ching* tantas vezes que chegava a arrebentar a encadernação dos livros. Eu mesmo destruí três dicionários de grego quando jovem, estudando o idioma. E foi por estudar com tanto afinco, a ponto de deixar os dicionários em frangalhos e precisar comprar novos, que hoje sou capaz de traduzir obras dos filósofos gregos. **Agora, após tantos anos de esforços, estou apto a fazer uma série de coisas que não conseguia antes.**

Dizer "não consigo" antes de tentar é mentir para si mesmo

Quando completei 60 anos, passei a fazer mais palestras na Coreia do Sul, por isso comecei a estudar coreano.

Na época eu já sabia várias línguas ocidentais, como grego, inglês, alemão e francês, pois as estudei por muitos anos, mas até então não havia tentado aprender outro idioma asiático, então comecei o coreano do zero. Hoje estudo com um professor e leio livros no idioma, mas ainda cometo erros básicos. Voltar a ser jovem é justamente isto: cometer erros

básicos numa série de situações e sentir na pele a falta de conhecimento e de experiência.

No entanto, aprender coisas novas é, por si só, uma experiência emocionante e divertida. Embora haja momentos difíceis, é possível "reviver" a juventude sem apagar tudo que acumulei até agora. Qualquer um pode fazer isso. Não é preciso ter um talento ou uma aptidão especial, só força de vontade para encarar desafios. Para usar as palavras do psiquiatra e psicólogo austríaco Alfred Adler, fundador da psicologia do desenvolvimento individual, é necessário ter "coragem de ser imperfeito".

Existem pessoas que dão os mais diversos motivos para não começar algo novo: dizem que já não têm a mesma memória, capacidade de aprendizado ou energia da juventude, e que agora a única coisa que lhes sobra é tempo. Mas muitas vezes, quando se empenham como na época da juventude, são perfeitamente capazes de aprender, por exemplo, um idioma novo. **O que nos impede de fazer qualquer coisa é nossa recusa ou incapacidade de aceitar a nossa própria imperfeição.**

Para Adler, as imperfeições não dizem respeito à personalidade, e sim à falta de conhecimento e de habilidade em algo que estamos começando. Nessas situações, inevitavelmente nos deparamos com nosso "eu que não consegue", e esse é o normal. A**ceitar**

nosso lado que "não consegue" é o primeiro passo para conseguir.

Certa vez, durante uma palestra, mencionei que havia começado a aprender coreano, e um homem de 70 e poucos anos me disse que havia iniciado seus estudos de mandarim com 64 anos e que agora estava ali trabalhando como intérprete. "Nunca é tarde para começar", disse ele, me encorajando. Na época, eu tinha apenas uns dois anos de estudo de coreano, então minha trajetória era bem mais curta que a dele. Mesmo assim, já conseguia ler livros no idioma.

Também tive a experiência de escrever uma breve resenha de livro a pedido do *Chosun Ilbo*, um jornal coreano de circulação nacional. Antes de enviar o texto, pedi que meu professor o revisasse. Não consegui me expressar plenamente devido à minha falta de fluência, mas o simples ato de concluir a tarefa me trouxe uma grande satisfação.

Estou pensando em estudar mandarim depois de terminar o coreano. Tive a oportunidade de conversar um pouco no idioma quando dei uma palestra em Taiwan, e isso despertou meu interesse.

Quando somos jovens, existe um clima de competitividade nos estudos, uma necessidade de apresentar resultados. Mas, com a idade, podemos nos dedicar ao aprendizado sem nos preocupar com avaliações ou reputação, saboreando puramente a

alegria de aprender. Talvez esse seja um dos privilégios da velhice.

Com o passar dos anos aprendemos a apreciar mais a vida

Levei quatro anos para traduzir *Timeu*, de Platão, e o publiquei em 2015, aos 59 anos. Se fosse mais jovem, talvez tivesse ido atrás de reconhecimento e tentado obter um cargo em uma universidade. Mas o fato de poder me dedicar por tantos anos a essa tarefa penosa, sem pensar em outras coisas, me proporcionou uma grande felicidade.

Timeu é uma das obras mais lidas de Platão no mundo ocidental, mas no Japão era difícil encontrá-la, porque não era publicada havia mais de quarenta anos. Decidi traduzir essa importante obra para que não só especialistas, mas também o público geral pudesse lê-la, embora não trabalhasse com a língua grega havia mais de uma década. Apesar desse longo intervalo, porém, eu não havia esquecido nada – na verdade, conseguia ler melhor do que quando era mais jovem.

Ainda tenho dificuldades com o grego, mas ao mesmo tempo **compreendo muito mais profundamente os textos clássicos**, talvez porque hoje tenha mais experiência de vida. O período em que estudei a psicologia de Adler, enquanto estava afastado do idioma,

contribuiu para que eu aprofundasse a compreensão da filosofia – não de forma direta, mas como um conjunto de orientações adicionais. É como se eu quisesse resolver um problema de geometria e algumas linhas auxiliares surgissem no papel para me ajudar.

A psiquiatra Mieko Kamiya escreveu em seu livro *Diários de Mieko Kamiya*: "É emocionante poder integrar minhas experiências do passado aos meus estudos atuais. Penso nisso todos os dias, e a cada vez sou tomada por uma alegria profunda." E é verdade: um aspecto positivo do envelhecimento é nossa capacidade de combinar experiências e aprendizados que acumulamos na vida para nos expressar melhor. Podemos saborear a alegria de aprender sem nos preocupar com julgamentos e compreendemos as coisas com mais profundidade do que quando éramos jovens.

Na juventude eu tocava trompa numa orquestra estudantil. Se tivesse a chance de tocar novamente hoje, com certeza minha técnica não seria tão boa quanto lá atrás, mas acho que com alguma prática alcançaria um nível até melhor do que na época. Isso porque, embora não toque trompa desde então, continuei ouvindo música, e hoje meu nível de compreensão musical é diferente daquele dos tempos da juventude.

Se formos capazes de reconhecer o valor do envelhecimento, a segunda metade da vida pode se tornar muito mais prazerosa que a primeira. Para experimentar esse

lado positivo, por que não tentar novamente algo que você fazia na juventude? Também recomendo se desafiar a tentar algo que sempre quis fazer, mas nunca conseguiu, ou até mergulhar de cabeça num mundo completamente novo.

Se quando jovem você começou a ler um livro mas parou porque achou difícil, tente de novo agora. Provavelmente será capaz de apreciá-lo de outra forma e fará muitas descobertas inesperadas.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br





Este e outros títulos do nosso catálogo estão
disponíveis em audiolivro.