



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 42

Mente jovem, corpo idoso

Só existe uma forma de não ficar velho, que é morrer jovem, o que obviamente não é uma boa opção. Sabendo que vamos envelhecer, que teremos duas ou três décadas de vida a mais que nossos antepassados, a questão é de como envelhecer bem, com a melhor saúde física e mental possível. Ter anos a mais de vida sem mobilidade, sem cognição, com dependência total de outros é assustador, e é um dos medos que acontecem no envelhecimento.

Na velhice começam a surgir limitações: já não dá mais para subir escadas correndo, os passos se tornam mais lentos e inseguros, os olhos e ouvidos não funcionam mais como gostaríamos, rugas e cabelos brancos surgem, quedas podem acontecer, nossa memória e velocidade diminuem, a vida sexual fica rebaixada, os amigos, primos e irmãos começam a morrer. É um período de perdas, ao qual precisamos nos preparar.

Mas, a mente continua jovem. Perguntando a muitos idosos se sentem a idade que têm, a resposta costuma ser: *sinto-me um adolescente, sinto-me um jovem adulto*. Ou seja, é uma mente jovem em um corpo envelhecido. Isto é positivo e negativo ao mesmo tempo. É positivo pois a mente jovem nos impulsiona a ter novos propósitos, a buscar um lugar de dignidade na sociedade e na família, a ser um voluntário em causas sociais, a apreciar boas coisas da vida como viagens, música, teatro, a buscar aprender coisas novas. Tudo isso energiza o idoso e o impulsiona a sair da posição sentado no sofá para buscar novas amizades e novos planos, a sair da postura de *não sirvo mais para nada ou agora só me resta morrer*.

Existe também o lado negativo, pois pode-se planejar muitas coisas a fazer, mas o corpo não acompanha. Este conflito entre o “eu quero” e o “eu posso/ eu consigo” pode trazer sérias dificuldades emocionais como a depressão e a ansiedade. Os filhos e netos, preocupados com a segurança do idoso, o impedem de ter liberdade de escolhas, o que não satisfaz suas vontades. É claro que alguns cuidados preventivos devido à idade são necessários, mas outras são exageradas. Muitas vezes o idoso pode dirigir um automóvel, namorar, morar sozinho, viajar e decidir sua vida financeira. Se tiver condições, ele deve ser livre para isso.

Tanto o idoso como as pessoas ao seu redor precisam conhecer as características dessa fase da vida, ainda mais em uma época em que a longevidade aumenta tanto. Ter um plano de ações viável para as coisas que o idoso quer fazer deve ser resultado de um ajuste da pessoa à esta nova realidade e das pessoas que o acompanham. Um apoio profissional muitas vezes é importante para essas decisões.



Gustavo G. Boog é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.