

# ***A crise da meia idade: permitindo-se envelhecer***

**Cleon Cerezer**

## *No meio do caminho*

*“No meio do caminho tinha uma pedra  
tinha uma pedra no meio do caminho  
tinha uma pedra  
no meio do caminho tinha uma pedra.*

*Nunca me esquecerei desse acontecimento  
na vida de minhas retinas tão fatigadas.  
Nunca me esquecerei que no meio do caminho  
tinha uma pedra  
tinha uma pedra no meio do caminho  
no meio do caminho tinha uma pedra.”*

*Carlos Drummond de Andrade*

A primeira tarefa é situar o que estamos considerando que seja meia-idade. Meio é metade, a metade da idade de alguém num mundo onde a estimativa é de, aproximadamente, 72 anos, diríamos que seria por volta dos 36 anos. Conhecemos também a expressão *crise dos 40* ou *crise da meia-idade*. Enfim, como disse o poeta: *No meio do caminho tinha uma pedra*.

*Crise* pode ser o surgimento repentino de um problema ou agravamento de um estado crônico, pode ser também uma fase difícil na evolução de um processo ou situação, ou ainda um estado de incerteza ou ruptura em relação a escolhas, crenças etc. Um estado de crise é um estado de insustentabilidade - o que se tem terá de mudar. De maneira muito objetiva e simplificada, uma crise só tem duas saídas: ou sucumbir, ou transformação. Não pode ficar como está, precisa-se de ressignificação, de sentido, ou não. Crise é um estado.

A crise da meia-idade é um convite!

Convite ao pensamento, a reflexão, a rupturas. *Como uma flecha lançada, ou uma palavra pronunciada, é um caminho sem volta*. Aliás, o curso maturativo humano (até mesmo para justificar esse nome) é como o *rio no qual nunca nos banhamos duas vezes*. Não tem volta, somos seres históricos construtores de história.

A pedra no caminho pode ser em qualquer idade, dependerá do caminho e até da pedra, o fato de tê-la pode ser algo de muito bom, ou não. Podemos utilizar a pedra para proteger-se, para atirá-la, para subir em cima, para descansar, sentar, pensar, etc. A questão é a pedra ou o caminho?

A vida, o ser histórico, o percurso é o mais importante. Um rio torna-se belo e sinuoso porque aprendeu a contornar os obstáculos para, com força, fazer o seu curso,

justificar sua nascente e desaguar noutra maior ou no mar. Viver é tornar-se... tornar-se maduro, apropriar-se de sua história e permitir-se envelhecer (isto mesmo: permitir-se).

*" Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo. Olha para trás, para toda a jornada: os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente. O rio precisa arriscar e entrar no oceano. E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece. Porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas torna-se oceano. Por um lado é desaparecimento e por outro é renascimento."*  
Autor desconhecido

Caetano Veloso diz que *cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é*, já o Pedrinho Guareschi diz que *somos aquilo que fizeram de nós e aquilo que nós fazemos disso*. Estas conclusões foram antes ou depois da experiência de crise da meia idade deles?

Conforme Kusnetzoff (1987) dos 38 aos 50 anos é o momento da chamada crise da meia-idade. Ela é inevitável. As ambições, as metas estabelecidas, sonhadas, projetadas quando se tinha 20 ou 30 anos, são confrontadas com o que se obteve realmente, quando se chega aos 40, 50 anos. E paradoxalmente a crise se instala tanto para quem atingiu objetivos quanto para quem não os atingiu, pois *dar-se conta* da mortalidade acontece neste meio do caminho.

*"Um homem de 40-45 anos, que se dá conta de suas limitações, que faz um balanço parcial do que conseguiu até esse momento e tende aborrecer-se e a deprimir-se, luta para ocultar essa realidade de si mesmo. [...] Essa luta e esse desgaste não são simples expressões. O homem pode ocultar os limites a que chegou, através do álcool, descuidando-se no vestir, ou saindo com outras mulheres. Geralmente, com mulheres muito mais jovens, tentando uma 'transfusão' de juventude."* (Kusnetzoff, 1987, p.119)

A mulher, por sua vez, ao perceber a imperativa passagem do tempo por volta dos 35-40 anos, segundo Kusnezoff (1988), ingressa na idade das desilusões de todas as expectativas e esperanças elaboradas ao sair da adolescência. Os sonhos precisam ser substituídos por outros sonhos no sentido de abrir novos caminhos para possibilitar o conhecimento de novas opções no intuito de reorganizar a vida. Se teve filhos, se não teve, se vai ter, esta torna-se uma questão central, pois a menopausa se prenuncia. Terá de questionar-se se está realizada profissionalmente ou sente-se feliz com suas ocupações. Se a vida de casada vale a pena, ou se ainda não casou, vai casar? Questões e questões que se precipitam no calor da alma para serem pensadas, refletidas neste momento crítico do meio do caminho.

Erik Erikson (1976), na sua Teoria do Desenvolvimento Psicossocial pontuou uma série de estágios dicotômicos aliados a cada fase do desenvolvimento, por exemplo: o estágio de *Identidade x Confusão de Identidade* durante o período adolescente. E para o período da meia-idade o conflito seria o de *Generatividade (produtividade) X Estagnação*. Tal estágio caracteriza-se pela preocupação com o que é produzido e com o estabelecimento de orientações para as gerações que estão por vir. A transmissão de valores sociais torna-se uma necessidade a fim de contribuir para os aspectos psicossociais e psicossociais da personalidade. Quando a produtividade é sentida como fraca ou inexpressiva, a personalidade regride e sente-se empobrecida - estagnada. As preocupações maduras com os cuidados de si e dos outros de maneira geral ampliam-se durante esse estágio. Momento de maior preocupação com o social numa dimensão mais ampla. O ser no mundo busca sentido para seus atos já dimensionando seu espaço e finitude.

*“A evolução fez do homem um animal tanto ensinante quanto aprendiz, visto que dependência e maturidade são recíprocas; o homem maduro necessita ser necessitado e a maturidade é guiada pela natureza daquilo que deve ser assistido. A generatividade é, pois, de modo primordial, a preocupação em estabelecer e orientar a geração seguinte”* Erik Erikson (1976, p. 138).

Conforme consigo compreender até o momento, a crise da meia-idade, pelo fato de ser uma crise vital, repercutirá nas três grandes áreas da vida: *no corpo, nas atividades laborais e nas relações amorosas*. A configuração do “abalo sísmico nestes terrenos” será dada pelo sujeito na condução de sua história. As vivências pregressas terão seu peso, o momento atual terá sua influência e a capacidade de solucionar conflitos ou capacidade egóica (mediadora) vai contar muito também.

*No corpo*, um dos dilemas da vida que deve ser processado internamente e aceito poderia ser enunciado da seguinte forma: quando temos um corpo jovem, falta-nos experiência de vida, e quando temos a experiência de vida, falta-nos um corpo jovem. Podemos pensar que o momento da meia-idade seria um ponto intermediário desse dilema, pois o organismo-corpo vai começar a sentir os efeitos do tempo transcorrido até então e começa a anunciar a etapa do meio para o fim. Cuidar mais rigorosamente da alimentação, dos excessos, dos radicais livres, da oxidação dos tecidos, dos exercícios físicos torna-se compulsório para se ter um corpo num funcionamento saudável e poder manter-se como receptáculo hospedeiro da alma por mais algum tempo.

Winnicott (2000) refere que evoluímos de um estado inicial de *não-integração* a um estado de *integração do self* devido a influência direta do *holdind* da mãe (ambiente) que introduz sentido, constância mediada pela linguagem (no mais amplo sentido do termo) que remete ao universo simbólico que então se principia. “Projeção mediatizada pelo corpo enquanto esquema de representação, cujo poder estruturante pode ser observado em qualquer terreno em que se formule a questão da origem da representação: do corpo, do objeto e das condições espaço-temporais do aparecimento destes.[...] O sujeito é antes de mais nada uma unidade psicossomática” (Sami-Ali, 1993, p. 11). Do auto-erotismo perpassa pela estruturação de uma bissexualidade básica e ruma para a sexualidade genital. “O sujeito vive o mundo no corpo e o corpo no mundo” (Sami-Ali, 1993, p. 29).

*Nas atividades laborais*, no trabalho, a crise da meia idade poderá manifestar-se por um mal-estar com relação às tarefas profissionais, uma necessidade de mudança, de ruptura, de atitude. O fantasma da estagnação, conforme Erikson (1976), pode estar por perto ou sentido cada vez mais presente, isto pode manifestar-se, por exemplo, através de tédio, depressão, sintomas físicos. A ruptura em questão e a necessidade de atitude estariam ligadas muito mais a uma busca de sentido as atividades laborais do que questionar se está na atividade que gostaria. As perguntas neste momento da vida seriam: Para que trabalho? Para quem trabalho? Tendo em vista, nas respostas, às duas perguntas a dimensão social e simbólica do trabalho.

Com relação ao valor simbólico do trabalho no momento atual, Jerusalinsky (2000, p. 43-44) salienta que:

*“A ruptura entre gerações, operada pela irrupção da transmissão simbólica, sob a forma de hiatos da memória social, causada pela inconsistência dos ideais enunciados pelas gerações anteriores, vê-se intensificada pela aceleração dos processos migratórios que provocam uma crescente desarticulação familiar. Os pólos de formação e produção se deslocam de acordo com os tempos de florescência e decadência das tecnologias em curso, e de acordo com os espaços relativos aos recursos necessários, onde, certamente, os deslocamentos humanos tendem a ser considerados muito mais em termos de custos (no seu valor de objeto) produtivo do que em termos de custos subjetivos”.*

*Nas relações amorosas* também é sofrido o abalo da crise de meia-idade. O repensar a vida, o percurso até então, passa por repensar o relacionamento amoroso, a felicidade pessoal, conjugal, sexual. A crise desse momento vital favorece para rupturas, tanto de estereótipos neuroticamente repetitivos como dos próprios relacionamentos em si. Neste momento que muitas uniões podem desfazer-se, pois o que não tinha espaço para ser dito assume um tensionamento grande internamente e vem à tona, ou através de manifestações verbais ou de atos desencadeadores de discussões com o objetivo de reconfigurar o relacionamento estabelecido até então. Um exemplo de um ato desencadeador seria a traição sexual por parte de um dos cônjuges neste momento de crise pessoal. Uma busca de sentido num outro real e não num outro imaginário, simbólico que poderia ser em si mesmo.

Para Otto Kernberg (1995, p. 257) a maturação de uma relação amorosa, no sentido do aprofundamento da intimidade entre os pares, estaria colocado da seguinte forma:

*“Para um homem e uma mulher desenvolverem uma relação amorosa sadia e estável, ambos necessitam, em primeiro lugar, ter a capacidade de ampliar e aprofundar a experiência do ato sexual e do orgasmo, através de erotismo sexual derivado da integração de agressão e bissexualidade (identificações homossexuais sublimatórias). Segundo, eles precisam ter a capacidade para uma relação objetal em profundidade que inclua a transformação de lutas e conflitos pré-edípicos em ternura, preocupação, gratidão e capacidade de identificação genital com o parceiro, além de identificação sublimatória (embora deixando-a para trás) com a figura parental do mesmo sexo. Terceiro, eles devem ter a*

*capacidade de despersonalização, abstração e individuação – isto é, maturação – no superego, de forma que a moralidade infantil seja transformada em valores éticos adultos e um senso de responsabilidade e compromisso moral que reforce o comprometimento emocional recíproco do casal.”*

Os casais maduros descobrem que além de amor tem de tolerar e conviver com o ódio que poderão sentir daqueles que escolheram para viver juntos. Descobrem que um casal possui similaridades e complementariedades, as primeiras são os pontos de convergência, os mesmos gostos, o tipo de música, o tipo de lazer, o estilo de vida, os planos em comum; enquanto que o segundo seriam os aspectos que um tem e que complementa os do outro, ou seja, quando, por exemplo, um é mais expansivo e o outro mais introvertido, cria-se quase que imperceptivelmente um micropacto em que o expansivo segura sua tendência e, ao mesmo tempo, motiva o outro a arriscar-se um pouco mais a sair de sua introversão, e assim por diante, micropactos que formam um grande pacto chamado casamento. Na verdade amor e ódio vividos bem de pertinho com alguém com o qual os aspectos psicopatológicos estão bem equilibrados, dimensionados, enfim, casados.

Para Kernberg (1995, p. 276) “Um fator essencial para a manutenção da intensidade de uma relação amorosa apaixonada é a inclusão de sexualidade perversa polimorfa” tanto como receptáculo de fantasias inconscientes, como cenário dos conflitos atuais que envolvem os parceiros nas suas vivências. O mesmo autor complementa que:

*“a paixão sexual inclui a liberdade de integrar inconscientemente amor e ódio em comportamento sexual polimorfo, desenvolve-se uma estrutura implícita de uma relação objetal segura do casal, uma estrutura que tolera que cada um `brinque` ou `espolie` o outro como parte do jogo sexual. Essa estrutura representa uma cisão regressiva temporária do ego, objetivando a excitação sexual e o amor, o que entra em contradição dialética com a tendência oposta, também ativada na atividade sexual: a urgência de fusão temporária no ato sexual.” (Kernberg, 1995, p. 276)*

Talvez nas palavras do poeta o retrato deste amor paradoxal esteja ilustrado pela mescla de textos de Coríntios I e de Camões na música Monte Castelo de Renato Russo da Legião Urbana sobre o amor:

*“...É um não contentar-se de contente  
É cuidar que se ganhe em se perder  
É um estar-se preso por vontade  
É servir a quem vence, o vencedor;  
É um ter com quem nos mata lealdade.  
Tão contrário a si é mesmo o amor..”*

A crise da meia idade é um convite a ver a pedra do caminho. Dito pelo poeta:

*“Toda pedra do caminho  
Você pode retirar*

*Numa flor que tem espinhos  
Você pode se arranhar  
Se o bem e o mal existem  
Você pode escolher  
É preciso saber viver”  
(Roberto e Erasmo Carlos)*

Neste sentido o “permitir-se envelhecer” implicaria em: aceitar a finitude do corpo; pensar profundamente como sua vida amorosa está sendo vivida; olhar criticamente para como vem desempenhando suas atividades laborais, enfim, conhecer-se a si mesmo sem medo do que vai encontrar e do que não vai encontrar.

Vida não é simplesmente um espaço entre o nascimento e a morte, é muito mais que isso. Quem realmente está vivo tem um sentido construído pelas suas vivências e por todas as oportunidades que aproveitou, superando as crises, permitindo-se amadurecer, envelhecer...

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARLOS, Roberto e CARLOS, Erasmo. **É preciso saber viver**. (música). Disponível em: <http://letras.terra.com.br/titas/48967/> . Acesso em: 10/03/2011.
- ERIKSON, Erik. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976.
- JERUSALINSKY, Alfredo e outros. **O valor simbólico do trabalho e o sujeito contemporâneo**. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 2000.
- KERNRBERG, Otto F. **Agressão nos transtornos de personalidade e nas perversões**. Trad. Maria Elisa Zanella Schestatsky. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1995.
- KUSNETZOFF, Juan Carlos. **O homem sexualmente feliz**. Trad. Anilde Werneck. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1987.
- KUSNETZOFF, Juan Carlos. **A mulher sexualmente feliz**. Trad. Talita Macedo Rodrigues. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.
- RUSSO, Renato. **Monte Castelo** (música com recortes do Apóstolo Paulo e de Camões). Disponível em: <http://letras.terra.com.br/legiao-urbana/22490/>. Acesso em: 10/03/2011.
- SAMI-ALI. **Corpo real, corpo imaginário**. Trad. Sueli Cassal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- WINNICOTT, D. W. **Da pediatria a Psicanálise: obras escolhidas**. Trad. Davy Bogomoletz. Rio de Janeiro: Imago, 2000.