

Artigos

Envelhecer, uma viagem para a descoberta de si mesmo¹

Danielle Quinodoz²

Resumo: Um aspecto do trabalho de envelhecer consiste em tentar reconstruir nossa própria história interna de maneira a se poder dar a nossos últimos anos seu lugar justo em nossa jornada pela vida. Frequentemente será uma questão de superar o conflito entre paralisar o tempo com a ilusão de manter a morte à distância e levar em conta a natureza transiente da vida a fim de perceber seu verdadeiro sabor. Podemos envelhecer justapondo os diferentes períodos da nossa vida sem reuni-los, criando assim a ilusão de tempo infinito; ou podemos envelhecer integrando as diversas fases de nossa vida numa narrativa histórica coerente. Essa representação do tempo deixa a porta aberta para vivências que a autora chama de “pequenos segundos de eternidade”. Podemos viver esses momentos quando estamos profundamente emocionados – alegre ou dolorosamente – por algo, de tal maneira que percebamos outra qualidade de tempo que supere sua dimensão cronológica sem ao mesmo tempo negá-lo. Ajudar as pessoas idosas a identificar esses *segundos de eternidade* e se apropriar deles pode ser uma experiência inestimável para elas.

Palavras-chave: envelhecer; idosos; tempo; história interna; infinito; “segundo de eternidade”.

A intensidade do presente

Quando repensamos o conjunto de nossas vidas, realizamos que alguns breves momentos, vividos intensamente, foram capazes de animar toda nossa existência: uma pequena frase, uma reação aparentemente anódina... Essas experiências, frequentemente muito discretas, suscitaram em nós tomadas de consciência que permaneceram *subterraneamente* presentes ao longo de toda a nossa vida.

Vou ilustrar isto relatando a vocês o que me contou Marcela, uma mulher de 72 anos:

Eu tinha seis anos e estava descascando ervilhas com minha avó que, nessa época, parecia-me muito idosa. Já não lembro acerca de que girava nossa conversa, mas ainda posso ouvir minha voz, perguntando-lhe: – Se alguém lhe anunciasse que você iria morrer em quinze minutos, o que você faria? Minha avó olhou-me com atenção e respondeu: – Continuar a descascar ervilhas com você.

Marcela acrescentou:

Ainda hoje lembro-me dessa frase com precisão; sem que eu tenha pensado verdadeiramente nela, acompanhou-me a vida inteira. Abriu a porta para um mundo que, naquele momento, eu apenas podia intuir, e que agora estou tentando colocar em palavras.

1 Conferência proferida na SBPSP em 12 de maio de 2011. Danielle Quinodoz discorreu sobre um dos temas abordados em seu livro *Veillir: une découverte* (PUF, 2008).

2 Psicanalista da Sociedade Suíça de Psicanálise. Autora de várias publicações entre elas *A vertigem, entre angústia e prazer* (Porto Alegre: Artes Médicas, 1995) e *Veillir, une découverte* (2008. Paris: PUF).

Com esse episódio das ervilhas, Marcela sentiu que tinha valor para sua avó, mas também que sua avó e ela mesma realizavam, *naquele momento, exatamente* aquilo que deviam realizar: *descascar ervilhas as duas juntas*. Elas estavam inteiramente *presentes* nessa atividade que, a partir daquele momento, tornava-se muito preciosa. (Mesmo se esses fossem os seus últimos 15 minutos de vida, elas não poderiam ter criado nada de mais importante, era a obra de arte das duas: Marcela, a avó e as ervilhas, cada uma tornava-se infinitamente preciosa).

Viver intensamente o tempo presente... Descobrir que cada coisa brilha segundo o olhar que você lhe dirige... Perceber em cada objeto ou em cada pessoa uma dimensão que ultrapassa a aparência e lhe dá um valor inestimável... Tudo isso me parece estar implicado na frase desta senhora idosa. Ela mostrava à sua neta a riqueza da velhice.

Ao recordar esse momento da vida e relatá-lo a mim, Marcela fazia algo muito importante. Realizava esse trabalho precioso que fazem muitas pessoas de idade: “reconstruía sua história interna” (D. Quinodoz, 2008). Com efeito, muitas pessoas idosas experimentam o desejo – ainda que por vezes este se encontre oculto – de *lançar um olhar sobre o conjunto de sua história pessoal interna, para poder situar o final de sua existência na trajetória total de sua própria vida*. Para responder a esse desejo, algumas pessoas, por exemplo, montam álbuns de fotos relatando os episódios importantes de sua vida, outras escrevem sua história, outras simplesmente selecionam e arrumam suas coisas. No caso de Marcela, ela tomava consciência dos momentos de sua vida que haviam sido significativos para seu mundo interno e me falava sobre os mesmos. Ela os *integrava* em uma história interna. Exteriormente essas lembranças podiam parecer sem importância, banais, mas ela tinha consciência de que elas haviam influenciado toda sua atitude interior. Em suma, Marcela tinha necessidade de encontrar uma *coerência interior* para sua existência.

É claro que essas descobertas podem ser feitas *em qualquer idade*, mas elas adquirem outra relevância nas pessoas que sentem estar vivendo o derradeiro período de sua vida. A necessidade de encontrar uma coerência em sua vida intensifica-se no momento de deixá-la, pois é uma forma de apropriar-se da própria existência. Pois, como *ceder seu lugar* antes de ter encontrado um lugar, como *deixar a vida* antes de experimentar o sentimento de ter tido uma vida, como *terminar nossa história interna* antes que ela tenha se tornado uma “história total” coerente, nossa história?

Por outro lado, a hierarquia de valores evolui com a idade. Aquilo, que pode ser considerado como um detalhe pelos jovens adultos transbordantes de atividade e obrigações, pode adquirir uma imensa amplitude para pessoas de mais idade. Muito mais que as aparências, nesse momento são cada vez mais significados, intenções e cargas afetivas que contam. Nessa nova perspectiva as pequenas coisas tornam-se grandes e algumas, aparentemente grandes, tornam-se secundárias.

A dificuldade encontrada, portanto, está menos em relação à *quantidade de lembranças* do que à capacidade de integrá-las. Não se trata de acumular lembranças como se fossem itens de uma lista que se prolonga cada vez mais, também não se trata de uma repetição sem sentido, mas de inconscientemente combinar entre si as lembranças em uma remodelagem incessante que cria, a cada instante, a unidade da pessoa total.

A capacidade de integrar as lembranças está relacionada com a capacidade de aprender com as experiências passadas. Com efeito, duas pessoas diferentes podem dizer ao falarem de seu passado: “agora virei a página”, mas para uma delas isso quer dizer: “arranquei a página, joguei-a no lixo, não falemos mais disso”, enquanto para outra isso pode significar:

“Eu virei a página, sim, mas depois de tê-la lido”, o que pressupõe que o que acabou de ler influenciará sua leitura das páginas seguintes, mas também que sua leitura das páginas seguintes modificará sua compreensão das primeiras páginas do livro, *cada linha do livro conta* e mesmo a última ainda irá modificar o sentido do conjunto. Mesmo se a última linha for, às vezes, menos satisfatória do que desejaríamos, ela tem a vantagem de ser nossa e de pertencer à nossa vida em sua totalidade.

Para integrar as experiências passadas é necessário descobrir que é possível conservar interiormente, no mundo psíquico, o que perdemos na realidade de todos os dias. Em outras palavras: trata-se de guardar vivas interiormente, em nosso presente, todas as perdas que nosso envelhecimento acarreta.

Mas nem todos o conseguem. Algumas pessoas idosas precisarão ser ajudadas, às vezes pelo seu entorno, às vezes por um psicoterapeuta ou um psicanalista. Vou ilustrar isto com um exemplo: Alice tem 75 anos e já não pode mais viver sozinha em sua casa por causa do diabetes. Teve que deixar a contragosto seu apartamento e internar-se numa casa de repouso para receber cuidados médicos. Foi a contragosto, porque ela se dava conta de que essa seria sua casa até a morte. Como Alice se queixava de “estar entediada”, o diretor da instituição, pensando que se tratava de uma depressão, pediu ao psicoterapeuta para vê-la.

O terapeuta (cujo trabalho era supervisionado no meu seminário) ficou impactado ao encontrar no quarto de Alice uma grande quantidade de caixas fechadas. Alice lhe explicou que elas continham, sem nenhuma ordem, os *objetos* dos quais ela não tinha querido se separar quando deixou o apartamento; acrescentou que não podia abrir essas caixas: “elas são”, dizia, “um verdadeiro buraco negro no meu quarto”. O buraco negro representava a morte que a esperava e a separaria de tudo aquilo que ela tinha amado. O terapeuta compreendeu que Alice tentava, inconscientemente, *imobilizar suas lembranças* em objetos *concretos inertes* encerrados dentro de caixas fechadas, fora dela mesma, em lugar de *integrar* essas lembranças, em sua dimensão afetiva, dentro de seu mundo interno em evolução.

Fechando as lembranças dentro de objetos concretos, ela tentava imobilizar eternamente o tempo. Efetivamente, enquanto as caixas guardassem as lembranças, Alice podia ter a ilusão de que a história não retomaria seu curso, portanto, não terminaria, e a morte seria suprimida. Mas, em contrapartida, as lembranças ligadas a esses objetos perdiam sua carga afetiva e essas caixas fechadas tornavam a vida de Alice enfadonha, *privando-a, no presente, de suas emoções e de seu dinamismo*. Inconscientemente, Alice tentava imobilizar a vida, mas sentia-se entediada.

O psicoterapeuta passou a vê-la regularmente. Ele não lhe pediu que *abrisse as caixas*: ele possibilitou que ela dissesse o que representavam para ela os objetos que tinha guardado dentro das mesmas. A partir desses objetos Alice começou a falar *de si* ao terapeuta. Esses objetos *inertes, concretos*, começaram, pouco a pouco, a representar verdadeiras lembranças *vivas*, carregadas de *emoção*, que ela podia guardar, já não mais em *caixas de papelão*, mas dentro *dela mesma*, como parte integrante de sua vida interior. Isso se tornou o ponto de partida de um processo psicoterapêutico. Essas lembranças *podiam então evoluir*, porque a partir desse momento começaram a fazer parte da vida interna *atual* de Alice. À luz dessas experiências presentes Alice podia descobrir *novos significados* para aquilo que tinha vivido outrora e isso modificava a lembrança. Continuar sua história tornava-se novamente interessante. Alice podia suportar que a história tivesse um fim porque o interesse pela vida tinha se tornado mais forte do que a angústia de morrer.

Alice precisou que o terapeuta *se interessasse* por sua história para que ela mesma pudesse novamente achá-la interessante. Quando o mundo *externo* de uma pessoa *se empobrece* (para Alice a perda de seu apartamento representava a perda da vida), torna-se vital que seu mundo *interno se enriqueça* ou se aprofunde (D. Quinodoz, 1995). Por outro lado, era importante ajudar Alice a adquirir confiança em sua própria capacidade de conservar *em si mesma* seu passado, tanto o passado doloroso como também o feliz.

Representações do *tempo que passa* e os segundos de eternidade

Para conseguir ajudar essas pessoas, seja em nome da amizade ou terapeuticamente, penso que é importante ter refletido sobre nossas próprias representações *do tempo que passa*.

Todos temos disto uma representação implícita: tal representação serve de *tela de fundo* para nossa forma de envelhecer. Tenho observado que nossa forma de envelhecer pode influenciar nossa representação do tempo. Então, vou falar agora da distinção entre *a fantasia de infinito e a fantasia de eternidade*.

Algumas pessoas idosas têm tal angústia de morte presente, mesmo quando é recalcada, que tentam inconscientemente criar a ilusão de que o fim da vida, ou seja, a morte, poderia ser empurrado para tão longe que se confundiria com o *infinito: o infinito de um tempo sem fim*. Essa representação do tempo, essa fantasia de infinito, envolve um sentimento de monotonia e tédio que reforça a ilusão. “Para que vamos fazer hoje alguma coisa, se temos um tempo ilimitado diante de nós para realizá-la?” Essa impressão de *tempo sem fim* foi admiravelmente descrita por Thomas Mann em *A montanha mágica* (1924): num sanatório, na montanha, é mantida uma doce atmosfera monótona onde aparentemente nada acontece, de tal forma que os doentes incuráveis que aí se acham internados esqueçam que sua vida se encaminha para a morte. A montanha parece mágica para os enfermos porque ela transforma a brevidade do tempo que lhes resta de vida na ilusão de um tempo infinito.

As pessoas têm, então, a impressão de que a realidade exterior é a que lhes oferece a monotonia e as torna passivas, sem perceber que elas participam na organização de sua própria vida.

Outras pessoas idosas privilegiam a intensidade dinâmica da vida e são sensíveis a isso que eu chamo de *fantasia de eternidade*. Trata-se da representação de um tempo de outra qualidade. Um tempo que escapa à cronologia, mas que leva em conta a duração limitada de nossa vida, com seu começo, sua evolução e seu fim (*tempo este no qual se insere o momento presente, vivido intensamente, mesmo que sempre em transformação*).

Podemos tomar consciência desse outro tempo graças a experiências que são universais e que eu chamo de “segundos de eternidade”. Cada um de nós viveu alguma vez esses momentos intensos durante os quais experimentamos o sentimento de acessar a uma *outra* dimensão temporal. São momentos onde *o tempo cronológico parece ficar em suspenso*, mas nesses momentos percebemos que *existimos enquanto pessoas*, que nossa existência tem uma duração limitada e que a vida adquire plena relevância. Por exemplo, durante uma noite de verão na montanha ou numa praia, muitos dentre nós tivemos essa experiência na qual se juntam o tempo e o espaço num segundo de eternidade. Sob a imensidão das estrelas nos sentimos mais minúsculos que um grão de areia na imensidão do tempo e do espa-

ço, mas simultaneamente fomos tomados pela *força de nosso sentimento de existir enquanto pessoas* porque nosso pensamento tinha então as dimensões do universo. O choque da beleza, do amor, de certos silêncios, de grandes *dores*, de escolhas determinantes, e também, durante a análise: a tomada de consciência ou o *insight*, e outras tantas experiências nos permitem experimentar, *não um tempo cronológico sem fim*, mas *um tempo de uma outra qualidade* que não transcorre de maneira linear. Tomei emprestada a expressão: “segundos de eternidade” de um poema de J. Prévert (1947), “O jardim”:

Milhões e milhões de anos
Não seriam suficientes para dizer
O pequeno segundo de eternidade
Em que tu me beijaste. Em que eu te beijei
Uma manhã na luz do inverno
No parque Montsouris em Paris
Em Paris sobre a terra
A terra que é um astro³

Gosto dessa expressão, “segundos de eternidade”, faz com que se encontrem: *o tempo cronológico mensurável* – os segundos – e *um outro tempo* não mensurável – a eternidade – que escapa à cronologia e às nossas dimensões habituais. Não se trata do encontro *de um tempo infinitamente pequeno com um tempo infinitamente longo*, nem do encontro de uma duração de um segundo com uma duração tão longa que não teria fim. Não é, portanto, *um tempo infinito que seria simplesmente um tempo cronológico que se prolonga indefinidamente*. Trata-se do encontro de duas realidades temporais *qualitativamente* diferentes e de *naturezas* aparentemente inconciliáveis: uma pertence à ordem do tempo cronológico mensurável, um segundo; enquanto a outra, *a eternidade*, escapa a nossas referências habituais e ao tempo mensurável.

Penso que Marcela, quando se lembrou da cena das ervilhas com sua avó, estava me falando de um “segundo de eternidade”.

A liberdade de perceber em sua vida os segundos de eternidade, *pegá-los no ar e saboreá-los*, é particularmente preciosa para as pessoas idosas. Mas, quando elas reconstroem sua história interna, têm frequentemente a necessidade de que seja o entorno quem perceba essas experiências no seu discurso, é somente então que elas mesmas descobrem seu sabor. Com efeito, as pessoas idosas não ousam, às vezes, falar dos segundos de eternidade, porque têm medo de parecerem ridículas: frequentemente elas nem os reconhecem como tais, até porque esses segundos de eternidade correspondem, às vezes, *a experiências dolorosas*. No entanto, mesmo nesse caso, são momentos preciosos que as ajudam a olhar, tomando uma certa distância, para os acontecimentos de suas próprias vidas.

3 *Des milliers et des milliers d'années
Ne sauraient suffire pour dire
La petite seconde d'éternité
Où tu m'as embrassé Où je t'ai embrassée
Un matin dans la lumière de l'hiver
Au parc Montsouris à Paris
A Paris sur la terre
La terre qui est un astre.*

Lembro-me de uma pessoa idosa que, muito feliz, me dizia: “Agora que sei perceber os ‘segundos de eternidade’, cada vez que vejo o buquê de flores sobre minha mesa, um grande sorriso surge no mais profundo de mim. É um segundo de eternidade.”

Mas os interesses das pessoas idosas muitas vezes parecem insignificantes para as pessoas de seu entorno, imersas em mil atividades e solicitações. Isso exige então destas últimas uma grande atenção, para deixarem de lado seu contexto de vida e tomar consciência da profundidade das experiências das quais nos falam as pessoas idosas, e também das ressonâncias que suscitam nelas.

Achei uma esplêndida ilustração da capacidade de captar os segundos de eternidade, no *Diário* escrito durante a segunda guerra mundial por Etty Hillesum (1981). Perseguida por ser judia, primeiro em Amsterdã e depois num campo de concentração, ela sabia que não sobreviveria à deportação. Todas as atrocidades que ela vivia e denunciava não a impediam de admirar um pôr do sol, nem de perceber um movimento de bondade numa pessoa que encontrasse em seu caminho. Para ela, tratava-se de *segundos de eternidade* que lhe permitiam não sucumbir ao desespero e continuar a crer que a vida vale a pena de ser vivida. Sua atitude não era maníaca, não correspondia a um sentimento patológico de onipotência grandiosa mascarando uma negação da depressão e do sentimento de impotência. A atitude de E. Hillesum era criativa, permitia-lhe ousar fantasiar uma nova dimensão, quando as saídas lhe pareciam bloqueadas.

Como representar um tempo que não seja unicamente cronológico?

Quando tentamos captar nossa maneira de representar o tempo, nem sempre realizamos que somos vítimas de esquemas convencionais nos quais nossa imaginação fica aprisionada, e que nosso pensamento precisa de novos espaços de liberdade para nos desprendermos de nossos hábitos inconscientes. É ao esbarrarmos com representações que nos são estranhas que nos damos conta de nossas próprias representações. Assim, lendo *La Désirade*, (J.F. Deniau, 1990), percebi que eu tinha a convicção de avançar no tempo segundo uma direção linear, olhando *reto diante de mim em direção ao futuro* e deixando o passado para trás. Minha representação inconsciente era tão forte que fazia parte de minha percepção do mundo e eu não imaginava *uma alternativa possível para essa evidência*. Ora, em seu romance, J. F. Deniau nos fala dos membros de uma tribo da América do Sul que têm a impressão de estar imóveis no presente: é o tempo que desfila, chegando por detrás deles. Quando o tempo os ultrapassa, eles podem então *olhar o passado diante deles*, porque o que eles conhecem é o passado. O futuro, eles não o conhecem, não o vêem *atrás deles*, porque ele ainda está às suas costas. Eles o descobrem quando chega até eles e se torna presente, e depois passado. Nessa representação, o ser humano não cria sua relação com o tempo: o tempo avança como uma realidade externa. Essa representação, que era estranha a meu referencial interno, permitiu-me brincar com o imaginário, tomando distância em relação à minha própria perspectiva. É, às vezes, de fato, muito difícil ousar imaginar possibilidades que fogem de nosso referencial cotidiano e assim nossos sonhos ficam bastante pobres diante das riquezas que poderíamos aspirar.

A vida se inscreve simultaneamente no tempo cronológico e fora desse tempo

Pode acontecer, a partir de um acontecimento banal da vida, que tenhamos a imensa surpresa de perceber que o tempo se inscreve *simultaneamente* no desenrolar cronológico e fora desse tempo cronológico. Vou dar um exemplo do valor subjetivo que o tempo pode assumir, contando uma sessão de análise que durou apenas alguns minutos (em lugar dos 45 minutos habituais) porque o paciente tinha chegado tarde, mas que, no entanto, foi muito rica apesar de sua curta duração. Essa sessão pareceu-me se inscrever nos dois tempos: o tempo cronológico e a eternidade.

Espero durante quarenta minutos um paciente para uma sessão de análise. Ele chega esbaforido: seu trem tinha se atrasado, ele tomou um táxi, havia engarrafamentos, e deu nisso: chegou tarde!!! Diz-me, extremamente decepcionado: “Cheguei tarde demais, no entanto eu precisava tanto dessa sessão!”. Eu: “Tarde demais?” Ele: “Só temos quatro minutos! Nem vale a pena começar!” Eu: “Como se esses quatro minutos não fossem importantes!”.

O paciente deitou-se no divã e esses quatro minutos foram de uma tal densidade que essa sessão tornou-se inesquecível. Não se tratava de dar o máximo de informação num mínimo de tempo. O paciente estava lá, presente, e eu estava lá, igualmente presente. A qualidade de nossas presenças e de nossa relação permitiu que sentíssemos *que um outro tempo, o sentimento de eternidade*, podia penetrar nesses quatro minutos. Percebi, simbolicamente, com esse paciente, a imagem do fim da vida: alguns minutos no final da vida podem eventualmente mudar o significado de toda uma vida.

Da mesma forma que um pequeno segundo é suficiente para se experimentar o sentimento de eternidade e se perceber *um outro tempo, às vezes umas poucas palavras no presente bastam para poder expressar sentimentos que mudarão o sentido de uma vida*. Isso é o que me fez sentir um paciente de 65 anos cujo pai, muito idoso, estava morrendo. Durante uma sessão de análise esse paciente estava emocionado: depois de muitos anos de incomunicabilidade com seu pai, ele havia reunido toda sua coragem e, com a impressão de estar se jogando pela primeira vez de um trampolim de dez metros, tinha conseguido lhe dizer: “Sabe, pai, a gente ama você”. Ele não tinha sequer ousado falar em primeira pessoa. Seu pai olhou para ele e respondeu: “Sim... eu também... nos levou muito tempo...” Esse paciente ficou comovido ao perceber que sua pequena frase desajeitada, mas verdadeira, tinha se tornado uma porta através da qual se introduzira a imensidão de uma afeição recíproca, apagando assim anos de incompreensão. Eu também estava comovida, e com uma razão a mais, pois eu percebia também o sentido transferencial dessas poucas palavras. Não se tratava de idealização: *nem o pai, nem o filho precisavam ser perfeitos para reconhecerem a afeição*. Algumas palavras, atos ou gestos aparentemente banais eram suficientes, com a condição de que fossem *portas que deixassem passar o sopro dos afetos*.

Reciprocamente, os afetos para existir e perdurar precisam ser incansavelmente ditos e re-ditos *com palavras*. Os namorados têm muitas vezes essa intuição: intuem claramente que não basta dizer de uma vez por todas um “eu te amo”, sentido num segundo de eternidade, para que o amor desabroche ao longo do tempo cronológico.

Os segundos de eternidade não nos colocam *fora* do tempo, não existe de um lado o tempo e do outro lado uma ausência de tempo. Os segundos de eternidade nos permitem alcançar uma zona de encontro entre duas realidades temporais, uma tão real quanto a outra, cuja presença podemos constatar a todo momento.

Por exemplo, nossas reações de pessoas adultas estão infiltradas e moldadas por nossas experiências emocionais da infância das quais, no entanto, já não temos uma consciência clara: nosso presente é alimentado por nosso passado que escapou à cronologia.

Nossos sonhos, que são “a via real que conduz ao conhecimento do inconsciente da vida psíquica” (Freud, 1900, p. 517) combinam o recente e o antigo. Por exemplo, uma paciente ficou surpresa quando se deu conta que seu sonho encenava um de seus problemas atuais, mas situando-o num apartamento onde ela tinha vivido pouco tempo quando era ainda menina (sonho da roupa confeccionada com tecidos pertencentes a toda a vida).

Freud observou que a noção de tempo escapa ao inconsciente. Mas, talvez só escape em parte. Com efeito, nossas reações inconscientes não consideram a cronologia, mas não por isso fazem menos referência ao tempo. Assim, em seu sonho, a pessoa que sonha pode se atribuir uma idade, situar a cena de um sonho num período preciso, indicar datas ou um período de tempo, embora não respeite a cronologia. Não poderíamos imaginar, então, que no inconsciente se encontram dois tempos de naturezas diferentes?

O tempo presente e a vida vivida até o fim

Se consideramos apenas o tempo cronológico, poderíamos dizer que *o instante presente não existe*: ele nos escapa o tempo todo. Em contrapartida, quando somos sensíveis à dupla inscrição do tempo, tempo cronológico e eternidade, o tempo presente adquire todo seu valor. Não é uma simples *cesura* entre nosso passado e nosso futuro, é um *contato com esse outro tempo que escapa à cronologia* e alcança o nosso íntimo. É todo o curso da vida que passa *pela porta do instante presente* para aí fazer viver o passado, dirigindo-se ao futuro, cada um (passado e futuro) dando sentido um ao outro.

Não há idade limite para descobrir que “viver plenamente o presente” *permite viver a vida até o fim*. Isso é um pouco do que me transmitiu uma avó que, muito comovida, me contou uma cena que acabara de viver: no aniversário do irmão, a pequena Helena, de seis anos, perguntou-lhe: “Vovó, que idade você tem?” A avó lhe disse sua idade, e a menina ficou triste: “Mas, então, você é muito velha! Logo vai morrer!” A avó, citando sem saber Françoise Dolto, respondeu-lhe com convicção: “Não se preocupe, Helena: eu não vou morrer antes de haver terminado de viver”. Helena recuperou o sorriso. Ela pôde encontrar, nesse momento, uma coerência interior.

Envelhecer, uma descoberta: fazer coincidir os dois tempos.

O que constituiu para mim a principal descoberta de “Envelhecer” é a tomada de consciência de que nossa vida adquire mais coerência quando percebemos que cada episódio de nossa vida inscreve-se, simultaneamente, no tempo cronológico e nesse outro tempo que chamei de *segundos de eternidade*. Chamei de “nota azul” a esse momento furtivo em que experimentamos a coincidência dos dois tempos. Vou dar um exemplo:

Lembro-me de um concerto numa capela na montanha. Os músicos tocavam um quinteto de Schubert. Era lindo. Eles se escutavam; cada um trabalhava intensamente para deixar que a música tomasse forma através de seu instrumento, e cada voz agregava tantas nuances às quatro outras vozes que cada uma se mostrava iluminada. A nota azul não

estava longe. E então, depois de um silêncio o segundo violoncelo faz uma nova entrada: o violoncelista, de olhos fechados, sente a fonte da música no fundo de si, ela está prestes a ressoar através de seus dedos, através de seu arco e, subitamente, a nota preenche tudo, o tempo fica em suspenso. O auditório prende o fôlego, o silêncio muda de intensidade. Era a nota azul.

O que há de especial com a nota azul é que ela atinge de uma só feita o tempo cronológico e o tempo de eternidade. O brilho de seu lado *eternidade precisa de notas que sejam tocadas no tempo cronológico para serem percebidas*; mas cada nota que se inscreve no tempo cronológico *adquire sua cor* em sua relação com as outras graças *à luz de seu lado eternidade* que as orienta a todas.

A nota azul e a descoberta do que é amar

É difícil aceitar envelhecer, devido a todas as perdas com as quais somos confrontados. Essas perdas são de naturezas muito diferentes, podemos mesmo “perder a cabeça”! No entanto, algumas pessoas idosas seguem um caminho que vai além do sofrimento físico ou psíquico. Elas conservam num nível psíquico o que perderam no plano da realidade e, à medida que se produz o despojamento ligado à idade, parece sobressair para elas uma descoberta: a importância de amar. Esse movimento não é específico da velhice e pode acompanhar-nos a vida toda, mas frequentemente, só tomamos consciência dele quando se aproxima o final de nossa vida. Envelhecer ativamente é, talvez, aprender a amar melhor (exemplo do filme *Morangos silvestres* de Bergman).

Mas, é tão difícil falar de amar, quanto falar de envelhecer. Esses dois temas assustam. Se algumas pessoas têm o desejo de fugir quando ouvem falar de *amar*, talvez seja porque no fundo delas mesmas, têm um desejo tão grande de amar e serem amadas que idealizam esse sentimento: imaginam que amar suprimiria os conflitos e as ambivalências. Com efeito, seríamos bem ingênuos de imaginar, como Narciso, que só uma água límpida, não perturbada por conflito algum, poderia refletir a imagem de um amor perfeito. Essa visão ilusória seria tão somente uma negação daquilo que nos angustia.

Mas a aprendizagem do amor, tal como se dá durante o trabalho de envelhecer, não tem nada de ingênuo nem de fácil. Às vezes, é necessária toda uma vida para descobri-lo, porque isso demanda de nós, não evacuar os conflitos, e sim integrá-los. Precisamos de muito tempo para aprender a nos darmos conta das forças contrárias que nos movem, a fim de reconciliá-las dentro de nós, sem eliminar nenhuma delas: a agressividade e a ternura, a violência e a doçura, o glacial e o ardente, o silêncio e a palavra, e tantas outras. Tanto mais se considerarmos que as pessoas amadas são plenas de qualidades que nos alegram, mas também de defeitos que nos perturbam, que os reencontros são maravilhosos, mas as separações dilacerantes e que os êxitos nos encantam, mas os sofrimentos nos deixam arrasados.

Amar implica um paradoxo que às vezes requer muito tempo para integrá-lo em nossa vida. Quando *amamos* uma pessoa, a amamos por inteiro. Sabemos que ela é imperfeita, mas a amamos como pessoa total. Esse amor pela pessoa total implica que aceitemos *amar nela* o que sentimos como suas qualidades, detestando ao mesmo tempo o que sentimos como seus defeitos. Nessa frase que acabo de escrever, utilizei o mesmo verbo, *amar*,

em dois sentidos diferentes. *O amor pela pessoa total* é diferente do *amor por um aspecto parcial* desta mesma pessoa. *O amor total implica um vínculo de amor e de ódio parciais.*

Esses dois sentidos da palavra *amor* nos remetem à distinção feita por Freud: para ele há o amor que se opõe à indiferença e o amor que se opõe ao ódio. Cito Freud: “amar e odiar, juntos, se opõem ao estado de indiferença ou insensibilidade” (Freud 1915, p. 34).

O amor não é algo que possa ser tocado, nem visto diretamente. Só percebemos os gestos e os sinais através dos quais se manifesta. Precisamos mesmo de toda uma vida para aprender, dia após dia, a tecer as frustrações e a agressividade com a ternura e a sensibilidade, através das pequenas coisas do cotidiano, a fim de criar o amor. Algumas pessoas aprendem rapidamente, outras precisam de muito tempo.

Como descrever a sensação e o sentimento de amor? Como falar dele? Mais ainda quando, à medida que avançamos na idade, vamos descobrindo novas nuances. Razão pela qual o amor envolve tantos sentimentos e significados diferentes.

É a busca pela coincidência entre esses dois tempos que torna tão difícil chegar mais perto da “nota azul” e de nossa capacidade de amar. *Oscilamos* do tempo cronológico para a eternidade e vice-versa, correndo o risco de perder-nos. Às vezes, gostaríamos de *ficar unicamente com o lado da eternidade* para atingirmos a “nota azul”, mas sem fazer esforço para exercer as diferentes tonalidades. Por analogia, gostaríamos de amar, mas sem fazer o esforço de dar os sinais do amor no cotidiano. *Mas, então, não conseguimos alcançar a nota azul.*

Às vezes, pelo contrário, nos empenhamos em apresentar tonalidades que não reflitam a luz da música, emitimos os sinais do amor, mas sem que ele esteja presente. Assim, também não conseguimos alcançar a nota azul. Quando os dois tempos coincidem, as tonalidades encontram um sentido apesar de suas características enfadonhas, porque, em algum lugar, a nota azul existe. Ela já está secretamente presente nos tons da escala.

É como em psicanálise. Analista e analisando vivem momentos de *insight* que emocionam de forma perturbadora porque iluminam toda a análise que, então, parece condensada nessa iluminação. Poderíamos mesmo desejar reduzi-la a esse momento de *insight*. Mas, não é assim. Essa iluminação foi sendo preparada no decorrer de muitas sessões, repletas de detalhes cotidianos, e ela ainda vai se expressar através das idas e vindas, dos altos e baixos, de muitas outras sessões. Essas sessões se tornariam enfadonhas se esquecêssemos a lembrança ou a espera do *insight* que as ilumina subterraneamente desde o seu interior. Aqui reside, por outro lado, toda a dificuldade de “narrar” uma análise. Claro que para fazer sentir o processo analítico, temos que falar desses momentos mutativos. Mas o risco está em que a pessoa que escuta poderia ter a impressão de que a análise não se constituiu senão desses *insights*. Como deixar-lhe perceber que as sessões parecem às vezes um nevoeiro que precede esses momentos de luz e os segue depois?

Mas é igualmente importante não adormecer na aparente banalidade e monotonia dos períodos cotidianos, porque assim corremos o risco de não reconhecer o segundo de eternidade quando se apresenta ao nosso alcance. Temos que permanecer acordados para pegá-lo no ar, permitindo-lhe iluminar o cotidiano.

Marcela sentira a nota azul ainda muito nova, quando *descascava ervilhas com sua avó*. Contudo, é preciso estar bastante atento para perceber a nota azul e pegá-la no ar. *Ela precisa de silêncio para poder ser escutada*. Rapidamente pode passar despercebida, *se não conseguirmos afinar essa escuta*, ou esse olhar interior que *permitirá reconhecê-la*. A nota azul não surge unicamente em âmbitos especiais, podemos encontrá-la no cotidiano e cada

um pode alcançá-la em seu próprio domínio, isso é no campo no qual tem talento: lembro-me de um pedreiro que estava finalizando um muro e, ao fazer o último retoque, o achou bonito, e uma criança que sentiu que seu desenho tinha ficado bom...

A nota azul é difícil de descrever, ela diz respeito a experiências afetivas profundas e, particularmente, a todas as formas de amar.

Podemos observar isso nos diferentes tipos de relações amorosas, porque existem tantos tipos diferentes de relações quanto pessoas amadas. Por exemplo, frequentemente, o amor que os pais sentem quando têm seu bebê nos braços pela primeira vez corresponde a um segundo de eternidade. Mas para que esse amor exista, ele precisa expressar-se no tempo cronológico através de cuidados cotidianos às vezes extenuantes. Cada cuidado torna-se, então, enfadonho se não estiver iluminado pelo sentido que lhe dá o *segundo de eternidade*, mas a *iluminação* desaparece se ela não se expressa através dos cuidados que a inscrevem no cotidiano.

“Amar” precisa da coincidência entre eternidade e tempo cronológico

Inscribendo-se no tempo cronológico, o amor concretiza minuto a minuto, dia após dia, aquilo que o iluminou no segundo de eternidade. Não se trata de dois tempos sucessivos, como se fosse necessário fazer pacientemente gestos rotineiros de amor no tempo cronológico para poder atingir mais tarde a iluminação do amor, ou então ao contrário, como se fosse necessário “pagar” a iluminação da descoberta amorosa através de uma sucessão de tarefas rotineiras.

Envelhecer é talvez o tempo que precisamos para descobrir pacientemente, dia após dia, do começo ao fim de nossa vida, como expressar, na cronologia do cotidiano, o amor que intuimos num segundo de eternidade.

Envejecer, un viaje para el reencuentro consigo mismo

Resumen: Uno de los aspectos del trabajo de envejecer consiste en intentar reconstruir nuestra historia interna con el fin de poder dar a nuestros últimos años su justo lugar en nuestro viaje por la vida. A menudo se trata de superar el conflicto entre paralizar el tiempo con la ilusión de mantener la muerte a distancia y tener en cuenta la naturaleza transitoria de la vida para percibir su verdadero sabor. Podemos envejecer yuxtaponiendo los diferentes períodos de nuestra vida sin reunirlos, creando así la ilusión del tiempo infinito; o podemos envejecer integrando las diferentes etapas de nuestra vida en una narración histórica coherente. Esta representación del tiempo deja la puerta abierta a las vivencias que Danielle Quinodoz llama “pequeños segundos de eternidad.” Vivimos estos momentos cuando estamos profundamente emocionados – por alegría o dolor – por algo, de tal manera que percibimos otra cualidad del tiempo que excede su dimensión cronológica sin que ello implique negarlo. Ayudar a las personas mayores a identificar esos pocos segundos de eternidad y apropiarse de ellos puede ser una experiencia muy valiosa para ellos. **Palabras clave:** envejecer; ancianos; tiempo; historia interna; infinito; “segundo de eternidad”.

Growing old: a journey of self-discovery

Abstract: An aspect of the work of growing old consists of the attempt to reconstruct our own internal history in such a way that our final years can be given their rightful place in the overall journey through life. Often, it will be a matter of going beyond the conflict of paralyzing time, with the illusion of keeping death at a distance, and taking the transient nature of life into account, in order to perceive its true

flavor. We can grow old juxtaposing different periods of our life, without linking them together, thereby creating the illusion of time without end; or we can grow old integrating the different phases of our life into a coherent historical narrative. This representation of time leaves the door open for experiences which Danielle Quinodoz calls "small seconds of eternity". Such moments can be experienced when we are deeply moved – to joy or pain – by something, so that we perceive another quality of time that goes beyond the chronological dimension, without nonetheless denying it. Helping elderly people to identify these seconds of eternity and catch hold of them can be an invaluable experience to them.

Keywords: growing old; the elderly; time; internal history; infinity; "second of eternity".

Referências

- Deniau, J.F. (1990). *La Désirade*. Paris: Pocket.
- Freud, S. (1900). *L'interprétation des rêves* (p. 517). Paris: PUF.
- Freud, S. (1915). Pulsions et destin des pulsions, dans *Métapsychologie*. Paris: Gallimard.
- Hillesum, E. (1981). *Une vie bouleversée. Journal, 1941-1943*. Paris: Le Seuil, 1985.
- Mann, T. (1924). *La montagne magique*. Paris: Fayard.
- Prévert, J. (1947). Le jardin, in *Paroles, Œuvres complètes* (p. 128). Paris: NRF, La Pléiade.
- Quinodoz, D. (1995). *A vertigem, entre angústia e prazer*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Quinodoz, D. (2008). *Vieillir: une découverte*. Paris: PUF (Em inglês: *Growing Old: A Journey of Self-Discovery*, Routledge, 2009).

Tradução de Ana Maria Rosa Rocca Rivarola

Revisão de Teresa Rocha Leite Haudenschild, Maria Lúcia Gutierrez e Beatriz Helena Perez Stucchi

[Recebido em 1.4.2011, aceito em 29.4.2011]

Danielle Quinodoz

53 A chemin des Fourches

1223 Cologny (Genève) Suisse

mme.quinodoz@swissonline.ch