

Etapas psicológicas da vida humana e envelhecimento saudável, segundo a *Weltanschauung* da psicologia analítica

Psychological stages of human life and healthy aging according to Analytical Psychology's *Weltanschauung*

Nádia Maria Weber Santos*

Resumo

Este artigo tem por objetivo realizar uma pequena incursão numa teoria cuja “cosmovisão” (*Weltanschauung*) privilegia a saúde psicológica nas diversas etapas da vida humana, propondo um modelo fisiológico de auto-regulação psíquica, o que acarreta um envelhecer saudável e integrado do ser humano em suas diversas áreas de atuação.

Palavras-chave: psicologia analítica, cosmovisão, C. G. Jung, etapas de vida, histórias de vida.

Nem sempre as histórias de vidas foram objeto das preocupações médicas, no que diz respeito ao tratamento de problemas de saúde em nosso meio. Esta conclusão surgiu em pesquisa histórica realizada com prontuários médicos do Hospital Psiquiátrico São Pedro de Porto Alegre do período de 1937 a 1950. Muitos casos examinados apontaram para tratamentos homogeneizantes, de acordo com um foco de ciência da época, no qual

* Médico-psiquiatra de orientação junguiana e historiadora; Doutora em História pela UFRGS; Professora convidada do curso de pós-graduação em Arteterapia da Feevale-RS.

Recebido em out. 2005 e avaliado em dez. 2005

se observava a administração de mesmas técnicas, indiscriminadamente, a todos os pacientes, sem levar em consideração a história de vida de cada um. Os mesmos métodos (insulinoterapia, malarioterapia, entre outros) eram administrados tanto a uma pessoa de sessenta anos, como a uma menina de 12 anos.

Observou-se, nesse período, pela análise minuciosa de prontuários médicos, que muitos pacientes morriam no hospital, menos por causa de suas doenças e mais em função desses tratamentos, técnicas ainda incipientes no momento.

E não muito distante do tempo presente, na década de 1980, também eram administrados tratamentos – que ainda hoje são aceitos, embora polêmicos – que deterioravam a psique de pessoas idosas, sem ao menos levar em consideração sua história pessoal. Exemplifico essa afirmação com um caso observado e tratado por mim em consultório particular no ano de 1988.

Foi-me encaminhada uma paciente que na época tinha 72 anos de idade. Mãe de médico, ela havia recentemente saído de uma internação psiquiátrica num hospital de Porto Alegre e sido encaminhada aos meus cuidados em consultório, por eu trabalhar na linha junguiana da psiquiatria. Conversando com familiares, obtive os seguintes dados: ela havia sido internada há dois meses por apresentar distúrbios de conduta, isto é, havia tirado a roupa numa madrugada e ido caminhar na rua. No hospital, recebeu 32 seções de eletroconvulsoterapia (ECT ou eletrochoque), da seguinte forma: 16 seções com um intervalo de uma semana e depois mais 16 seções. Conforme o médico que na época havia cuidado do caso, era recomendado

tal tipo de intervenção por tratar-se de um teste diagnóstico: se fosse uma psicose orgânica, como uma demência senil, iria piorar o quadro e, se fosse uma psicose funcional, o quadro clínico e seus sintomas cederiam.

Não preciso contar aqui o quanto tudo isso me causou espanto: fazer 32 seções de eletrochoque em uma senhora de 72 anos para um teste diagnóstico! A vida psíquica desta senhora terminou aí, pois ela chegou ao meu consultório como se fosse uma pessoa sem vida, pálida, sem reações, sem atitudes. Pouco conseguia falar, pouco reagia a estímulos verbais, enfim, era quase uma folhinha de papel frágil, prestes a se rasgar a qualquer momento, se me é permitido utilizar uma metáfora.

Tentei manter um tratamento além do verbal; utilizei arteterapia e terapia ocupacional, o qual durou apenas oitenta dias. O estado psíquico dessa paciente foi se deteriorando cada vez mais, ela falava pouquíssimo ou quase nada, era agressiva; em argila somente fazia pequenas bolinhas, que dizia ser “cocô” e atirava sempre nas acompanhantes terapêuticas que passavam uma boa parte do dia com ela em sua casa. Todo e qualquer estímulo era tragado por uma força inconsciente, que não a deixava se expressar ou bem conviver com a família ou com as pessoas de seu entorno. Não havia muito mais a ser feito por ela, uma vez que ela mesma não conseguia reagir.

Seu destino foi triste: logo após esse tratamento sem frutos, foi conduzida pela família a um lar para idosos, onde apenas era mantida em suas funções vitais, sem nenhuma vida de relação, e lá morreu poucos anos depois.

Após esse episódio, triste e frustrante para mim, tratei de outros pacientes idosos, obtendo melhores resultados, pois nenhum desses havia sido submetido a seções de ECT e tratamentos de outra ordem: vinham para uma terapia psicológica, pois queriam “envelhecer bem”, segundo palavras de um deles.

Como exemplo, uma senhora, com pouco mais de sessenta anos, veio para tratamento quando, ao aposentar-se, quebrou um braço. Ela achava que ter quebrado o braço era sinal de que não iria conseguir sustentar de forma adequada sua nova etapa de vida, pois havia se acostumado a trabalhar nos “últimos” 45 anos e não conseguiria ficar parada a partir de agora – “só quebrando uma parte do corpo para parar”, ela dizia. Sua terapia deu-se, então, no sentido de fazê-la adequar-se e dar um sentido a esse novo momento. Por alguns meses, muito foi cogitado, entre arrumar novos trabalhos (ela passara muito tempo trabalhando em hospital) em outros *métiers*, como, por exemplo, abrir uma loja de congelados, mas poucos resultados foram conseguidos. A terapia serviu, num primeiro momento, para fazê-la refletir sobre sua história de vida, aprofundar algumas questões relativas ao seu desempenho familiar e suas escolhas (ela não se casara e vivia sozinha), sua antiga profissão (ela era enfermeira), sua religiosidade.

Ah!, religiosidade! Grande temática que envolveu uma boa parte das sessões terapêuticas! Um grande achado em nossas discussões, ainda mais fazendo uma terapia com os preceitos de Jung, dizia ela! Pouco tempo depois, a paciente encontrou um novo caminho. Então sua vida psíqui-

ca, que havia estancado, e sua vida prática, “meio sem sentido neste momento”, tomaram um novo rumo e fluíram. Ela resolveu fazer uma faculdade de teologia, voltou a estudar e seus horizontes se abriram. A família que lhe restava, a qual era praticante religiosa e ligada a uma certa Igreja, viu com bons olhos tal empreendimento, e as relações, antes deterioradas, também tomaram novo rumo. Era o término de uma etapa de terapia, que levou a paciente a integrar-se a si mesma e optar por um caminho próprio, diferente de tudo o que até então fora cogitado até aquele momento por nós.

Mais uma lição: cada vida humana merece ser pensada e tratada como algo único e, em momentos de crise, é sempre de dentro de cada um que vem a solução, ímpar a cada momento e única como qualquer indivíduo.

Esses exemplos servem para introduzir uma reflexão sobre a importância das histórias de vida dos indivíduos, por um lado, e da visão de mundo (cosmovisão ou *Weltanschauung*) de quem – por *métier* – estabelece tratamentos e direciona vidas humanas, por outro. Além disso, parto do princípio de que é imperativo respeitar as diferentes etapas da vida humana em todo e qualquer tipo de intervenção que se proponha fazer e levar em consideração as problemáticas específicas de cada uma dessas fases.

“A psique é mãe de todas as coisas”, dizia Jung. Se estivermos saudáveis psicologicamente, a vida flui e torna-se repleta de realizações em todos os âmbitos. Portanto, prestar atenção em nossos processos psicológicos, em nossos estados afetivos, é fundamental para que possamos envelhecer

dignamente e de forma saudável. E existem diferenças cruciais que devem ser observadas nos diferentes momentos de vida, bem como nas diferentes histórias de vida.

Observando-se que, por princípio, as vantagens do conhecimento redundam especificamente em desvantagem para a compreensão, o julgamento decorrente pode se tornar um paradoxo. Para o julgamento científico, o indivíduo constitui uma mera unidade que se repete indefinidamente e pode ser igualmente expresso por uma letra ou um número. Para a compreensão, o homem em sua singularidade consiste no único e no mais nobre objeto de sua investigação, sendo necessário o abandono de todas as leis e regras que, antes de tudo, se encontram no coração da ciência. O médico principalmente deve ter consciência desta contradição. Por um lado, ele está equipado com as verdades estatísticas de sua formação científica e, por outro lado, ele se depara com a tarefa de cuidar de um doente que, principalmente no caso da doença mental, exige uma compreensão individual. Quanto mais esquemático o tratamento, maiores as resistências no paciente e mais comprometida a possibilidade de cura. O psicoterapeuta ver-se-á obrigado a considerar a individualidade do paciente como fato essencial, a partir do qual deverá ajustar os métodos terapêuticos. Hoje já se tornou um consenso na medicina de que a tarefa do médico consiste em tratar de uma pessoa doente e não de uma doença abstrata que qualquer um poderia contrair (JUNG, 1988, p. 5).

Carl Gustav Jung (1875-1961), médico e psiquiatra suíço, foi um grande empirista e, também, o primeiro a postular um modelo teórico fisiológico para os processos psíquicos, já no início do século XX. Ele considerava o inconsciente como

sendo um órgão psíquico e acreditava que este possuía, assim como os outros órgãos do corpo humano, um grande poder de regeneração e auto-regulação. Podemos dizer, assim, que o paradigma da psicologia analítica (nome dado por ele mesmo ao conjunto de sua teoria) constitui-se no “princípio da totalidade psíquica”, que define o *self* (o si-mesmo) como a dialética entre a consciência e o inconsciente, e no “princípio da energética psíquica”, cujo ponto de vista quantitativo e finalista dos processos energéticos leva a formular que a psique é um órgão que possui essa capacidade de auto-regulação intrínseca.

Jung procurou desvendar a psicologia normal, não se detendo na psicopatologia, embora tenha trabalhado diretamente com doentes mentais esquizofrênicos na base de sua profissionalização, no Hospital Burghölzli de Zurique, em 1900. Preocupava-se sempre em ver o lado sadio até mesmo das fantasias, delírios e alucinações dos pacientes psicóticos, pois ele parte da noção de saúde, não da noção da doença. Considera que o ser humano é, *a priori*, saudável, estruturalmente saudável, “normal”, como a própria natureza.

E foi por ter essa visão que ele, mais tarde, pôde postular o conceito de inconsciente coletivo, pois viu que no material simbólico dos delírios e alucinações dos doentes mentais havia muitas semelhanças com os temas mitológicos, simbólicos, das mitologias, religiões, psicologia dos povos primitivos, desde os tempos mais remotos, simbolismos esses pertencentes à humanidade. É esse substrato – o inconsciente coletivo – que dá origem aos processos psíquicos. E de forma alguma esse substrato é patológico; ele possui, na

realidade, contido em si, toda a gama de experiências humanas desde os tempos mais remotos e também todas as possibilidades do que está por vir. Também é no inconsciente que estão os germens criativos do ser humano. A própria consciência tem sua gênese no inconsciente.

Por partir desse princípio de saúde é que Jung concebeu o inconsciente como um órgão psíquico, como já foi dito, assim como temos os outros órgãos do corpo. Da mesma forma que o nosso organismo, seus órgãos e sistemas têm uma grande capacidade de regeneração, o inconsciente, entendido como um órgão, que também tem este potencial, pode levar a nossa psique a se auto-regular, tanto em momentos normais como nos de crise. Nessa linha de pensamento, até a sintomatologia de uma doença é, ao mesmo tempo, uma tentativa de cura; os sintomas são simbólicos de algum estado do ser.

A produção de sonhos é um exemplo do funcionamento normal desse órgão. Assim, Jung postula que há um sentido nos processos psicológicos. E acrescenta ao ponto de vista causal – mecanicista – o ponto de vista finalista destes processos. Existe uma meta, um fim, em todo o processo psicológico – e isso define a direção de toda teoria junguiana.

Não sendo a psique um órgão estático, cindido, neurótico, puramente reduzido aos mecanismos biológicos, ou bioquímicos, cerebrais e levados a fim nenhum, os tratamentos também devem se diferenciar. Ele admite um centro vital na psique, propulsor de vida, que é, ao mesmo tempo, a meta de todo um processo de maturação e auto-realização do indivíduo (individualização). Essa meta, a totalidade psíquica

(ou *self*) é o conjunto de todas as partes menores da psique, porém não é somente o somatório destas. Este *self* mantém uma relação viva entre todas elas e ao mesmo tempo com todas elas. Essa totalidade não é totalitária, portanto não é absoluta, pois também é determinada por essas partes (dialética). Transcende-nos como grandeza (transcende ao ego, que é o centro consciente), mas não é metafísico, porque não é algo determinado e determinante de fora para dentro (FREITAS, 1996).

Deduz-se daí que Jung não privilegia apenas fragmentos da psique, como o instinto sexual, a vontade de poder, o ego, o inconsciente ou a consciência. Ele tentou descrevê-la da maneira mais ampla possível, sempre deixando espaço para o desconhecido, para o novo, o inciado, que nos influencia mesmo sem o querermos. Daí vem a idéia de que os processos criativos têm sua gênese no inconsciente.

Uma outra consequência prática de sua teoria diz respeito à psicopatologia. A noção de uma função auto-reguladora com caráter autocurativo da psique (como a natureza) é importante ao encararmos as doenças mentais e os distúrbios psicológicos. Postulando a orientação finalista (meta) e não mecanicista, pode-se dizer que a neurose ou até mesmo a psicose se instalam com um sentido para a vida psíquica; acontecem mesmo a fim de restaurar um equilíbrio psicológico momentaneamente comprometido.

Por fim, gostaria de salientar um outro ponto importante: Jung é sensível às imagens; por meio delas é que o inconsciente aparece de forma mais clara, perceptível. Pela imagem, a energia psíquica se condensa para poder aparecer na consciência

de forma simbólica. A psique possui, para ele, uma função criadora de símbolos. Ele observa que a imagem (vide as imagens oníricas) traça o caminho, orienta a ação. Os sonhos e fantasias preparam os comportamentos, mesmo quando o sujeito não está consciente disso, assim como os mitos (de onde vêm as imagens arquetípicas) propunham, no passado, respostas às principais situações da vida.

Mesmo sabendo que a intenção deste trabalho não recai sobre a avaliação de técnicas médicas e métodos psicoterapêuticos, é lícito acolhermos o pensamento do psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, que modificou o entendimento de doença mental com sua teoria psicológica sobre o ser humano. Este cientista humanista, pensador original da psique no século XX, formulou sua teoria assentada em bases empíricas. Ele apresenta esse modelo teórico fisiológico para a psique, partindo, portanto, do pressuposto que o ser humano é, *a priori*, saudável, não um neurótico congênito.

Trabalhar com essa outra abordagem possível de entendimento do psiquismo humano, a qual podemos resgatar de sua obra, é cada vez mais imperativo no mundo atual, tanto por estarmos vivendo um momento de maior respeito às questões humanitárias como por respeito à história:

Quer se trate da compreensão de um ser humano ou do conhecimento de mim mesmo, devo abandonar, em ambos os casos, todos os pressupostos teóricos. E tenho consciência de, eventualmente, passar por cima do conhecimento científico. No entanto, considerando-se que o conhecimento científico goza não apenas de aceitação universal mas constitui a única autoridade para o homem moderno, a compreensão

do indivíduo significa, por assim dizer, o “*crimen laese maiestatis*” (um crime de lesa-majestade) porque prescinde do conhecimento científico. Essa renúncia significa um grande sacrifício; de fato, a atitude científica não pode abrir mão da consciência de sua responsabilidade. Se o psicólogo em causa for um médico que não apenas pretende classificar seus pacientes segundo as categorias científicas, mas também deseja compreendê-los, ficará, em certas situações, exposto a uma colisão de direitos entre duas partes opostas e excludentes: de um lado, o conhecimento e, de outro, a compreensão. Esse conflito não se resolve com uma alternativa exclusiva – “ou ou” – e sim por uma via dupla do pensamento: fazer uma coisa sem perder a outra de vista (JUNG, 1988, p. 5).

Essa longa introdução fez-se necessária, porque pretendo aqui mostrar como, com base na teoria junguiana, pode-se vislumbrar uma possibilidade de um envelhecimento mais harmônico, no que tange ao amadurecimento psicológico do ser humano, respeitando cada história e cada vida individual.

Exatamente por não se fixar na psicopatologia nem, menos ainda, concordar com o ponto de vista sexual exclusivista de Freud – e, sim, observar o todo saudável da psique humana –, Jung não se deteve nas fases do desenvolvimento preconizadas pela escola freudiana relativas às zonas erotizadas do corpo (fases oral, anal, fálica etc.).

Jung propôs um entendimento mais abrangente das etapas da vida humana (JUNG, 1984), visto que compreendia seu desenvolvimento psicológico como um todo harmônico, dividido, mais ou menos, em quatro grandes momentos: infância, puberdade, idade adulta e depois

o amadurecimento e velhice. Esse pensador da psique postula que a metade da vida, em torno dos 35-40 anos, é seguida de profundas transformações psíquicas; e um envelhecer saudável dar-se-á se as etapas anteriores foram cumpridas da forma mais completa, segura e criativa possível, e a segunda metade da vida se der de forma ajustada às solicitações do mundo interior de cada indivíduo. Jung relaciona, para explicar essas fases, natureza e cultura, sempre observando que é na dialeticidade entre essas duas “instâncias” que sobrevém o viver saudável e harmônico do ser humano. É o que veremos mais pormenorizadamente a seguir.

Diferentemente de Freud, também o psiquiatra suíço não entendia que a criança nascesse uma tábula rasa, isto é, ela não nasce uma “folha em branco”, onde as impressões do meio e da família vão sendo registradas; ao contrário, ela já vem com potencialidades e germens inconscientes e com toda a história da humanidade em potencial dentro de si (os arquétipos do inconsciente coletivo). É a partir desse mesmo inconsciente que a consciência se diferencia – fazendo uma alusão metafórica de que o primeiro é como se fosse o oceano e a segunda, uma pequena ilha acima deste.

É no nascimento que o ego, centro da consciência, vai se diferenciando, envolto ainda por um mar de inconsciência e, portanto, de percepções subliminares. Nesse estágio ainda não há problemas conscientes para o indivíduo, nada depende do sujeito, porque a própria criança ainda depende inteiramente dos pais.

Até esse período, a vida psíquica é regulada apenas pelos instintos, mesmo

porque as limitações externas não são sentidas pelos impulsos subjetivos como fatores neurotizantes, que provocam cisões interiores de personalidade. É a natureza ainda atuando plenamente no desenvolvimento da personalidade.

Para Jung, a ruptura (leia-se o estado problemático) só ocorre quando uma limitação exterior se torna uma limitação interior, ou seja, quando um impulso se contrapõe a outro e então é sentido como um problema.

O nascimento psíquico e, com ele, a diferenciação consciente em relação aos pais só ocorrem na puberdade, com a irrupção da sexualidade. A mudança fisiológica é acompanhada também de uma revolução espiritual. Isto é, as várias manifestações corporais acentuam de tal maneira o eu, que este freqüentemente se impõe desmedidamente. Daí o nome que se dá a esta fase: “os anos difíceis” da adolescência (JUNG, 1984, p. 341).

O terceiro estágio, pós-puberdade, traz consigo um novo avanço da consciência, isto é, o indivíduo passa para um estado de divisão e dualidade. E é somente aí, na juventude, a qual se estende até o meio da vida (35-40 anos), que começam os reais problemas das etapas psíquicas, na compreensão de Jung. Ele considera que só o ser humano adulto pode ter dúvidas a seu respeito e discordar de si mesmo, sendo os problemas até então da criança e adolescência pertencentes a pais e educadores.

A problemática surgida nesta fase, na imensa maioria, situa-se no âmbito das exigências da vida que “interrompem bruscamente o sonho da meninice”. A resistência dirige-se contra a ampliação do horizonte da vida, que é a caracterís-

tica essencial desse período, isto é, existe um apego mais ou menos claro ao nível de consciência infantil, “uma resistência às forças fatais existentes dentro e fora de nós e que procuram envolver-nos com o mundo” (JUNG, 1984, p. 342). Existe alguma coisa dentro do ser humano que quer permanecer criança, assim como em outras fases há a resistência de abandonar as anteriores.

Profissão, trabalho, sustento material, sexualidade, procriação, casamento (ou seu substituto contemporâneo), enfim, toda a gama de “tarefas naturais” que se impõem nesta faixa etária psíquica é colocada à baila e o indivíduo deve cumpri-las da melhor forma possível.

Se a pessoa estiver suficientemente preparada, por exemplo, a passagem para uma atividade profissional pode se dar de forma tranqüila. Caso contrário, se ela “se agarra a ilusões que colidem com a realidade”, esta será uma fonte de problemas. E assim também ocorre com as outras áreas das atividades e atuações humanas.

Jung também ressalta que nem sempre é a tensão entre pressupostos subjetivos e objetivos que gera problemas, mas também perturbações do equilíbrio psíquico, sejam provocadas pelo instinto sexual, sejam por sentimentos de inferioridade (emocional, social, sexual etc.), ocasionados por sensibilidade exagerada, entre várias possibilidades. Dessa forma, conflitos interiores podem existir mesmo que a adaptação ao mundo exterior tenha se dado sem muito esforço aparente.

Cabe notar que

as pessoas de temperamento problemático muitas vezes são neuróticas, mas seria grave equívoco confundir a existência de problemas com neuroses, pois a diferença funda-

mental é que o neurótico é doente porque não tem consciência dos seus problemas, ao passo que o indivíduo problemático sofre com seus próprios problemas conscientes sem ser doente (JUNG, 1984, p. 342).

De qualquer forma, cria-se um problema psicológico tanto naquele indivíduo que se protege contra o que é novo e estranho, regredindo, assim, ao passado, quanto no que se identifica com o novo e foge do passado: suas consciências permanecem nos estreitos limites ao invés de se expandir na tensão dos opostos e se construir de forma mais ampliada. Porém, os grandes problemas da vida nunca são resolvidos de forma absoluta, mantendo rastros atrás de si, perceptíveis – embora sob outros formatos – nas fases posteriores do desenvolvimento.

Para Jung, ainda, “quanto mais nos aproximamos do meio da existência e mais conseguimos nos firmar em nossa atitude pessoal e em nossa posição social, mais nos cresce a impressão de haveremos descoberto o verdadeiro curso da vida e os verdadeiros princípios e ideais de comportamento” (JUNG, 1984, p. 344), embora isso, muitas vezes, acabe por encerrar-se em convicções estanques e rígidas, impedindo de abarcar o novo, a transformação. Muitos outros aspectos da vida poderiam ser vividos e não o são, mas “jazem no depósito de velharias, em meio a lembranças recobertas de pó; muitas vezes, no entanto, são brasas que continuam acesas por baixo de cinzas amarelecidas” (JUNG, 1984, p. 345).

Na passagem para a segunda metade da vida, prepara-se uma mudança importante, muitas vezes de intensidade inicial tão fraca que pode passar imperceptível, constituindo-se em indícios indiretos de mudanças que parecem surgir no inconsciente.

Muitas vezes é como uma mudança lenta do caráter da pessoa, outras vezes são traços desaparecidos desde a infância que voltam à tona; às vezes também antigas inclinações e interesses habituais começam a diminuir e são substituídos por novos. Inversamente – e isto se dá com muita frequência – as convicções e os princípios que os norteiam até então, principalmente os de ordem moral, começam a endurecer-se e enrijecer-se, o que pode levá-los crescentemente, a uma posição de fanatismo e intolerância, que culmina por volta dos cinquenta anos. É como se a existência destes princípios estivesse ameaçada, e, por esta razão, se tornasse mais necessário ainda enfatizá-los (JUNG, 1984, p. 345).

Em comum com as outras fases, há o fato de a maioria dos indivíduos querer prolongar a psicologia da fase anterior, isto é, neste caso, da juventude, não se dando conta de que a vida está pedindo mais uma grande transformação e de que é imperativo deixar de ser jovem e, mais uma vez, saber envelhecer. Neste momento, teme os pensamentos sombrios da velhice que se aproxima e, se for neurótico ou desajustado psicologicamente, agarra-se ferrenhamente ao passado. “Da mesma forma que o indivíduo preso à infância recua apavorado diante da incógnita do mundo e da existência humana, assim também o homem adulto recua assustado diante da segunda metade da vida...”, como se tarefas perigosas o esperassem e, mais uma vez, tivesse de pensar em perdas e sacrifícios, que nem sempre está disposto a fazer. A vida está em sua contração, não o contrário. E isso o indivíduo que envelhece deveria saber, pois não é necessariamente ruim.

Jung nega que tudo isso seja o medo da morte, pois ela ainda está distante. Ele faz uma feliz comparação com o percurso do sol, dizendo que essa fase de transição

é uma mudança singular que se processa nas profundezas da alma. Do nascer do sol até o meio-dia é a primeira metade da vida, cuja peculiaridade é “olhar para a vastidão do mundo colorido”, que se torna mais amplo à medida que sobe – o que significa, na linguagem psicológica, o indivíduo tomar conhecimento do mundo e de suas coisas, conquistando tudo o que pode e ampliando sua consciência e seu ego. Do meio dia em diante, quando inicia o declínio do sol ao poente, estabelece-se a segunda metade da vida, caracterizada pela inversão de todos os valores até então cultivados pela manhã. “O Sol torna-se, então, contraditório consigo mesmo”, e é como se recolhesse dentro de si seus próprios raios, em vez de emití-los, diminuindo luz e calor, até se extinguirem (JUNG, 1984, p. 346-347).

Esta imagem poética se adequa perfeitamente ao que vemos acontecer com as pessoas, tanto no âmbito físico-corpóreo quanto no psíquico. Os conflitos que surgem nesse período acarretam as atitudes mais variadas, muitas vezes tresloucadas, outras sensatas, mas sempre quem está “de fora” percebe que é um momento delicado pelo qual o indivíduo passa. Como psiquiatra posso testemunhar que, atualmente, são pessoas dessa faixa etária que mais procuram terapia.

Como se observa, muitas pessoas entram despreparadas para a segunda metade da vida, supondo que suas verdades e ideais continuarão como antes. “Não podemos viver a tarde de nossa vida segundo o programa da manhã, porque aquilo que era muito na manhã, será pouco na tarde, e o que era verdadeiro de manhã, será falso no entardecer” (JUNG, 1984, p. 348).

O homem que envelhece, segundo o autor, deveria ocupar-se de si o mais e

o melhor possível, isto é, dedicar mais atenção ao seu *self* (si-mesmo), o que na juventude poderia ser um erro. Pois é nas profundezas da alma – alma aqui utilizada como um nome metafórico de psique – que jazem os tesouros que vêm à tona neste momento da vida. Não adianta, muitas vezes, o velho querer resgatar coisas do seu passado, que muitas vezes devem mesmo ficar no passado, e, sim, tentar compreender o que sua vida psicológica mais interior está lhe solicitando.

“Depois de esbanjar luz e calor sobre o mundo, o Sol recolhe os seus raios para iluminar-se a si mesmo”, diz Jung. O ser humano não chegaria aos setenta ou oitenta anos se essa longevidade não tivesse um significado para sua espécie, complementa. E dessa forma, a tarde da vida humana deve também ter seu significado e não ficar apenas relegada a um apêndice da manhã da vida.

É neste momento que Jung deixa mais clara sua concepção da dialética entre natureza e cultura na psique humana:

O significado da manhã consiste indubitavelmente no desenvolvimento do indivíduo, em sua fixação e na propagação de sua espécie no mundo exterior, e no cuidado com a prole. É esta a finalidade manifesta da natureza. Mas quando se alcançou – e se alcança em abundância – este objetivo, a busca do dinheiro, a ampliação das conquistas e a expansão da existência devem continuar incessantemente para além dos limites do sensato e do razoável? Quem estende assim a lei da manhã, isto é, o objetivo da natureza, até a tarde da vida, sem necessidade, deve pagar este procedimento com danos à sua alma, justamente como um jovem que procura estender seu egoísmo infantil até a idade adulta deve pagar seus erros com fracassos sociais. A preocupação em ganhar dinheiro, a existência social, a família, o cuidado com a

prole são meras decorrências da natureza, mas não cultura. A cultura se situa para além da esfera dos objetivos da natureza” (JUNG, 1984, p. 349).

Em nossa cultura, ocidental, muitas vezes vemos os velhos quererem competir com os jovens nas mais variadas questões. Em geral, esses são aqueles que, pegando emprestada outra metáfora do psiquiatra suíço, não encheram a taça da vida até transbordar e a esvaziaram com igual aptidão e criatividade. Observa-se que muitas coisas ficaram para trás e não foram vividas; então, talvez, agora eles queiram vivê-las a qualquer preço. E isso é particularmente nefasto na velhice, pois a contração da vida empurra o homem para dentro de sua alma, não para fora. No pensamento de Jung, é especialmente nefasto para essas pessoas olharem para o passado tentando remendar o futuro.

Assim, é mister que o ser humano saiba viver distintamente as fases de sua vida, para saber envelhecer e aproveitar melhor esta fase tão introspectiva. Vivemos num mundo que privilegia a extroversão e a vida útil, propiciando pouca importância à vida introspectiva e introvertida. Tudo que diz respeito a isso é tomado como estado depressivo ou melancólico, corroborando a atitude de não se estimular os velhos a olharem para dentro de si mais do que um mínimo necessário. Ao contrário, os atiramos em *spas* de águas termais, cursos para a terceira idade, viagens ao redor do mundo, grupos de danças e teatro etc. Sem querer invalidar a importância desses locais e dessas práticas, noto apenas que são sempre momentos de extroversão e, assim, opostos ao que o declínio do sol solicita, que de forma alguma é uma depressão.

“O velho que for incapaz de se separar da vida é tão fraco e tão doentio quanto

o jovem que não é capaz de construí-la” (JUNG, 1984, p. 351). Para este autor, ainda, é mais higiênico olhar a morte como uma meta para a qual devemos sempre tender, do que se voltar contra ela, o que privaria a segunda metade da vida de seu sentido e objetivo.

Em geral, a sintomatologia que surge em muitas pessoas nesse momento de vida pode ser vista como uma tentativa de autocura da psique. E faz toda a diferença a forma como a encaramos e a tratamos. Ao invés de medicar, de suprimir os sintomas, deveríamos deixar que eles tomassem formas simbólicas – por exemplo, lançando mão da arteterapia – e, assim, compreender seus significados e reintegrá-los à personalidade do indivíduo. Suponho ter ficado claro o quanto a “cosmovisão” dos terapeutas interfere e direciona os tratamentos.

Volta-se, aqui, ao ponto inicial deste artigo, onde relatei, concisamente, dois diferentes casos de terapia. Um deles, com um desfecho trágico, ao meu ver, pois privou aquela senhora de uma escolha consciente. O segundo, realizado conforme uma visão humanista, recolocou a vida da paciente em seu eixo próprio e a fez seguir um caminho condizente com seu mundo interior. A diferença crucial foi seguir, dentro da linha terapêutica junguiana, os desígnios do próprio inconsciente da paciente, através de seus sonhos, que apontaram caminhos e reflexões antes não vislumbrados por ela e permitiram um entardecer digno e que ainda não findou.

Deixo estas reflexões como uma contraposição a muitas práticas e métodos utilizados e preconizados atualmente, assim como a outras visões de mundo (*Weltanschauung*) que estão no cerne des-

as outras formas de encarar e tratar os problemas do amadurecimento psíquico humano hoje em dia.

Abstract

This article aims to present how a theory's *Weltanschauung* deals with the psychological health in several stages of human life and proposes a physiological pattern of psychic self-regulation, in order to guide to a healthy and integrated aging of the human being.

Key words: analytical psychology, *Weltanschauung*, C. G. Jung, life's stages, life's histories.

Referências

- FREITAS, M. G. de. Psique e soma: duas ordens de razão. In: *Gastroenterologia e suas inter-relações*. Porto Alegre: UFRGS, 1996.
- JUNG, C. G. *Memórias, sonhos e reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.
- _____. *A natureza da psique*. Petrópolis: Vozes, 1984.
- _____. *Presente e futuro*. Petrópolis: Vozes, 1988.
- SANTOS, N. M. W. *Histórias de vidas ausentes: a tênue fronteira entre a saúde e a doença mental*. Passo Fundo: UPE, 2005.

Endereço:

Nádia Maria Weber dos Santos
Rua Lima e Silva, 1066, sala 505
CEP 99050-102
Porto Alegre - RS
E-mail: nmws@terra.com.br