

# Jane Fonda e o terceiro ato da vida

Post (0164)+Vídeo



-Das muitas revoluções no último século, nenhuma tão significativa quanto à da longevidade. Estamos vivendo em média, 34 anos a mais do que nossos bisavós.

– Um novo período de vida que foi adicionado à nossa expectativa de vida e nossa cultura não se posicionou sobre o que isto significa.

– Ainda estamos vivendo com o velho paradigma da idade como um arco.

-Você nasce, atinge o auge na meia-idade e declina para a decrepitude.

– Muitas pessoas hoje, filósofos, artistas, médicos, cientistas, estão lançando um novo olhar para o que chamo de terceiro ato, as três últimas décadas da vida. -Eles perceberam que isso é na verdade, um estágio de desenvolvimento da vida com sua própria significância, tão diferente da idade madura quanto a adolescência o é da infância.

-Como usamos esse tempo? – Qual é a nova metáfora para o envelhecimento?

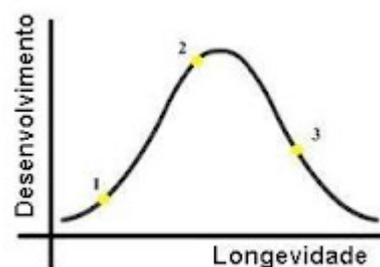
-Passei o último ano pesquisando sobre este assunto e descobri que a metáfora mais adequada para envelhecimento é uma escadaria – a ascensão para o topo do espírito humano, trazendo-nos para sabedoria, completude e autenticidade.

-A maioria das pessoas acima de 50 sente-se melhor, é menos estressada, menos hostil, menos ansiosa e dizem que até mesmo mais felizes.

– Não quero romantizar o envelhecimento. Não há garantia de que ele seja um tempo de fruição e crescimento. E não há muito que possamos fazer sobre isso.

– Então vamos examinar o que podemos fazer para tornar esses anos adicionais bem sucedidos e fazer a diferença.

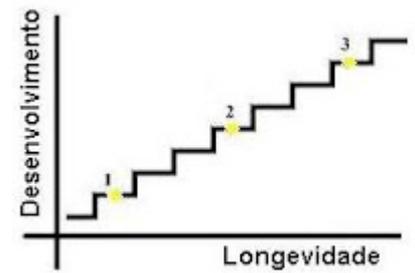
– Deixe-me dizer algo sobre a escadaria, uma metáfora esquisita para idosos, considerando-se o fato de que muitos idosos são desafiados por escadas. O mundo inteiro obedece uma lei universal: Entropia, a segunda lei da termodinâmica, significa que tudo no mundo, tudo, está num estado de declínio e decadência, o arco.



– Há apenas uma exceção a essa lei universal e isso é o espírito humano, que pode continuar a evoluir em direção ao topo – a escadaria – trazendo-nos para a completude, autenticidade e sabedoria.

– Essa ascensão acontecer mesmo face a desafios físicos extremos. Há cerca de três anos atrás, li no New York Times, que um homem chamado Neil Selinger (57), advogado aposentado tinha se juntado ao grupo de escritores da Faculdade Sarah Lawrence. Dois anos depois, ele foi diagnosticado com uma doença fatal que devasta o corpo, mas a mente permanece intacta. Em seu artigo, Selinger descreveu o que estava acontecendo: “À medida que meus músculos enfraqueciam, minha

escrita se tornava mais forte. À medida que perdia minha fala, ganhava minha voz. À medida que encolhia, eu crescia. No momento em que perdi tanto, finalmente comecei a encontrar a mim mesmo.” Neil Selinger é a personificação da subida da escadaria em seu terceiro ato.



– Todos nascemos com espírito, mas, às vezes, ele fica soterrado debaixo dos desafios da vida, abusos, negligências... Muitos de nossos relacionamentos não tiveram uma conclusão e assim podemos nos sentir inacabados. A incumbência do terceiro ato é terminar esta tarefa.

-Para mim começou no meu aniversário de 60 anos. – Como era para eu viver? – O que era para eu realizar nesse ato final? – E percebi que: a fim de saber para onde estava indo, eu tinha que saber onde estivera. Voltei e estudei meus dois primeiros atos, tentando ver quem eu realmente era e não o que meus pais ou outras pessoas quisessem que fosse. – Quem foram meus pais, não como pais, mas como pessoas? – Quem foram os meus avós? – Como eles trataram meus pais? Esse tipo de coisas.

-Descobri que esse processo é chamado pelos psicólogos “Análise da vida”. Ele pode dar nova significância, clareza e sentido à vida. Você pode descobrir, que muitas coisas que você costumava pensar que era falha sua, ou pensar sobre você mesmo, na verdade, não tinham nada a ver com você.

– E você é capaz de voltar, de mudar sua relação e se libertar de seu passado e perdoar a você mesmo.

– Em seu livro chamado “Em Busca de Sentido”, Viktor Frankl, psiquiatra alemão que passou cinco anos em um campo de concentração nazista, escreveu:

“Tudo que você tem na vida pode ser tirado de você exceto a liberdade de escolher como você responderá as situações. Isso é o que determina a sua qualidade de vida, não se é rico ou pobre, famoso ou anônimo, saudável ou sofredor. O que determina sua qualidade de vida é como se relaciona com a essas realidades e que tipo de significado atribui a elas.”

-Talvez o objetivo principal do terceiro ato seja voltar e

tentar mudar a relação com o passado. Acontece que somos capazes de proceder assim, isso se manifesta pelos caminhos neurais do cérebro. Veja, se você ao longo do tempo reagiu negativamente a eventos passados e a pessoas, caminhos neurais que são configurados por sinais químicos e elétricos são criados no cérebro. E com o tempo, esses caminhos neurais se estabelecem e se transformam em normas que nos causam estresse e ansiedade.

– Se puderem voltar e alterar seus relacionamentos e eventos do passado, os caminhos neurais podem mudar. E se puder manter sentimentos mais positivos sobre o passado, isso se tornara um novo modelo.

– “Não são as experiências que nos tornam sábios, e sim refletir sobre as que tivemos”.

– Somos os sujeitos de nossas próprias vidas. Mas muitos, se não a maioria de nós, quando alcançam a puberdade começam a se preocupar com ajustar-se e ser popular, tornando-se o sujeito e objeto da vida de outras pessoas.

– Agora, no terceiro ato, talvez seja possível para nós percorrer de volta o círculo onde começamos.

– E se pudermos fazer isso, não será apenas para nós mesmos. Os mais velhos são o maior contingente demográfico no mundo. Se pudermos voltar e redefinir a nós mesmos, nos tornando completos, isso criará uma mudança cultural no mundo, e será um exemplo às gerações mais jovens para que elas possam repensar suas próprias expectativas de vida.

Veja o texto completo em <http://www.azullmarinho.com.br/>

Texto de Jane Fonda – Resumido – NG Canela – Janeiro de 2012