

Envelhecimento: combatê-lo ou compreendê-lo? O climatério como exemplo

*Aging: fight it or understand it?
The climacteric as an example*

Nilo E. Gardin¹

¹Médico antroposófico e homeopata.
Endereço para correspondência:
nilogardin5@gmail.com

Palavras-chave:

Envelhecimento; salutogênese; menopausa; climatério; terapia de reposição hormonal; doze sentidos.

Key words:

Aging; salutogenesis; menopause; climacteric; hormonal replacement therapy; twelve senses.

RESUMO

Enquanto aumenta a expectativa de vida, também cresce a preocupação com a qualidade de vida na velhice. Para muitos, o envelhecimento está associado a aspectos negativos como inatividade, doenças, necessidade de cuidados, além de não encontrarem significado nessa fase da vida. Rudolf Steiner considerava que as mesmas forças vitais empenhadas no crescimento e desenvolvimento orgânicos são as que dão sustentação ao pensamento. Assim, a antroposofia considera que há uma metamorfose das forças que promovem o crescimento em forças do pensamento. Da mesma forma, há uma metamorfose no processo do envelhecimento: as forças vitais se desprendem paulatinamente dos órgãos e ficam disponíveis para o desenvolvimento ou o fortalecimento de algumas habilidades. O exemplo do sentido da audição, metamorfoseado em percepção da verdade é citado. De modo marcante, as ondas de calor no climatério (fogachos) caracterizam forças vitais que se desprendem dos ovários e não encontram destino ou utilidade, causando mal-estar à mulher nessa fase da vida. Mas as mulheres descendentes dos maias, no Yucatán (México), não têm a experiência dos fogachos após a menopausa. Para essa sociedade, envelhecer significa evoluir, ganhar posição superior no *status* social. Além disso, elas tecem e bordam desde jovens e assim continuam a criar, mesmo após o término do período fértil, usando as forças vitais que se desprendem dos ovários. Ao usar a terapia de reposição hormonal, a mulher terá suas forças vitais artificialmente presas aos órgãos, impedindo que a metamorfose citada aconteça. Então, trata-se de uma necessidade de nossa época encontrar uma nova perspectiva para o envelhecimento, pautada pela compreensão da metamorfose das forças vitais no ser humano.

ABSTRACT

While the life expectancy increases, there is also a growing concern about the quality of life in old age. For many, aging is associated with negative aspects such as inactivity, illness, need for care and lack of meaning in this stage of life. Rudolf Steiner considered that the same vital forces engaged in organic growth and development, are those that support the thought. Thus, anthroposophy considers that there is a metamorphosis of growth forces into thinking forces. In the same way, there is a metamorphosis in the process of aging: the vital forces gradually detach from the organs and they become available for the development or the strengthening of some abilities. The example of the sense of hearing, metamorphosed into the perception of truth is cited. Significantly, the hot flushes in the climacteric characterize vital forces that are released from the ovaries and do not find a destiny or a utility, causing discomfort to the woman in this phase of life. But the women descendants of the Maya, in the Yucatán (Mexico), do not experience the hot flashes after the menopause. For this society, aging means to progress, to gain a superior position in social status. In addition, they weave and embroider since youth and thus they continue to create, even after the end of the fertile period, using the vital forces that are released from the ovaries. The hormone replacement therapy artificially attaches the vital forces to the organs, and impedes the event of the mentioned metamorphosis. Therefore, finding a new perspective for aging is a necessity of our time, based on the understanding of vital forces metamorphosis in the human being.

No período entre 1940 e 2015, a expectativa de vida no Brasil subiu de 45,5 anos (42,9 para homens e 48,3 para mulheres) para 75,5 anos (71,9 para homens e 79,1 para mulheres), de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).¹

Esse é um fenômeno que acontece na maioria dos países. Ao mesmo tempo em que a expectativa de vida aumenta a cada ano, cresce a preocupação das pessoas com a velhice e o temor de que nos dias vindouros não se tenha qualidade de vida.

O pensamento moderno materialista e imediatista em geral não vê benefícios no envelhecimento, pois ele é associado à inatividade, doenças, necessidade maior de cuidados e pouco significado.

O psicólogo James Hillman (1926–2011) dissertou com profundidade sobre o tema em seu livro *A força do caráter*.²

A velhice não é acidental. É algo necessário à condição humana, pretendida pela alma. O envelhecimento está embutido na nossa fisiologia; porém, para a nossa perplexidade, a vida humana estende-se bem após a fertilidade, e dura mais do que a capacidade muscular e a acuidade sensorial. Por esse motivo precisamos de ideias criativas que possam embelezar a velhice e dirigir-se a ela com a inteligência que ela merece.

A antroposofia pode oferecer uma visão bem particular e esclarecedora sobre o envelhecimento. Para explorá-la melhor há necessidade de se compreender as forças vitais do ser humano desde seu nascimento.

O ENVELHECIMENTO COMO METAMORFOSE

Disse Rudolf Steiner: “Pensamos com as mesmas forças com as quais crescemos”.³

Como sabemos, nós não nascemos prontos. Até os 21 anos de idade, mais marcadamente nos primeiros anos de vida, nossas forças vitais estão empenhadas na formação e amadurecimento dos órgãos. Inicialmente o sistema nervoso – sediado na cabeça – tem seu grande desenvolvimento até os três anos de idade. Em torno dos sete anos, a criança já o tem pronto para iniciar o aprendizado com base no pensamento racional. Até então, deveria ser estimulado o pensamento fantasioso e criativo.

O primeiro setênio é marcado pelo grande aprendizado neurossensorial. A erupção da segunda dentição, caracterizada pelo surgimento do primeiro molar permanente ou a troca de um dos incisivos, marca o final dessa primeira etapa, quando as forças vitais empenhadas na formação e amadurecimento do neurossensorial se liberam parcialmente dessa função, permitindo o desenvolvimento do pensamento cognitivo, racional.⁴

A seguir, o segundo setênio (entre sete e 14 anos) se caracteriza pelo amadurecimento do sistema respiratório e cardiovascular, base para a vida de sentimento. É quando adquirimos o ritmo de frequência cardíaca e respiratória na relação 4:1, que se manterá pelo resto da vida. Nesta fase aprendemos a lidar com as emoções, e o pensamento se emancipa dos processos metabólicos.⁵

O amadurecimento sexual aí se inicia e é concluído no período seguinte, entre 14 e 21 anos, quando também se conclui o crescimento dos membros. Ainda é possível crescer em estatura até os 28 anos, mas o grande período de maturação física termina aos 21 anos. Steiner propôs ampliarmos o termo:

Nós realmente deveríamos falar não de maturidade sexual, mas de maturidade terrena. E temos que incluir na maturidade terrena, a maturidade dos sentidos, a maturidade da respiração e outra subdivisão que também será a maturidade sexual. Isso dá a verdadeira imagem da situação. O ser humano, então, atinge a maturidade terrena.⁶

No terceiro setênio, o pensamento se emancipa das emoções.⁵

Dessa forma, se olharmos o crescimento e desenvolvimento orgânicos como um fenômeno, podemos dizer que amadurecemos de cima para baixo, partindo da cabeça, passando pelo tórax, depois abdome, até a periferia dos membros.

A fase seguinte, entre 21 e 42 anos, em geral é a mais estável em relação à vitalidade. Nesse período as forças vitais estão empenhadas não mais em formar ou amadurecer os órgãos – que já estão prontos –, mas em mantê-los funcionando bem. Geralmente tudo funciona harmoniosamente bem nessa etapa da vida. Grosso modo, esse é o período mais saudável da vida para a maioria das pessoas, tendo em vista que no início da vida predominam as doenças inflamatórias agudas, e na chamada terceira idade predominam as doenças esclerosantes crônicas.

Após os 42 anos essas mesmas forças vitais que amadureceram os órgãos e depois os mantiveram em pleno funcionamento, passam pouco a pouco a se retirar deles no sentido inverso, isto é, de baixo para cima. Assistimos ao declínio das funções reprodutivas depois da menopausa nas mulheres, e da andropausa nos homens um pouco mais tarde. Nos membros, a diminuição de vitalidade é sentida no sistema musculoesquelético. O metabolismo passa a dar sinais de que não somos mais tão jovens: se entre os 21 e 42 anos podíamos comer praticamente de tudo e a qualquer hora, podíamos atravessar a noite trabalhando ou estudando e ainda assim tínhamos disposição no dia seguinte, após os 42 anos isso começa a mudar. Ficamos menos tolerantes com o que nos tira do

nosso próprio ritmo. Surgem novos limites que precisarão ser respeitados.⁷

Obviamente se mantivermos bons hábitos alimentares, repouso adequado, atividade física regular e outros fatores salutogenéticos, conseguiremos abrandar muitos efeitos do envelhecimento, mas não de forma completa.

Depois, em geral no oitavo setênio (de 49 a 56 anos) sentimos a vitalidade se retirar parcialmente dos órgãos torácicos, do sistema rítmico: coração e pulmões, ou circulação e respiração. No setênio seguinte (56 a 63 anos) e após ele, o mesmo processo acontece em relação ao sistema nervoso e órgãos dos sentidos.

Mas é importante compreender: essas forças vitais que se retiram dos órgãos passam a ficar disponíveis para o desenvolvimento ou fortalecimento de outras habilidades, como veremos a seguir. Se “pensamos com as mesmas forças com as quais crescemos”, como disse Steiner, podemos aproveitar na esfera do pensar essas forças que são liberadas dos órgãos.

Compreender este processo resulta numa nova consciência, a de que o envelhecimento não significa perda de capacidades, mas sim transformação, metamorfose de forças.

FOGACHOS

Tomemos um sintoma marcante do avançar da idade para a mulher: o fogacho, que se manifesta em ondas de calor desagradáveis e que podem estar presentes após a menopausa, no período chamado climatério. É interessante notar que a presença desse sintoma é influenciada por diversos fatores, desde genéticos até culturais e comportamentais. Mulheres orientais reportam menos fogachos e suores noturnos que as americanas e europeias (15% versus 61%).⁸

Sabe-se que há uma população onde os fogachos não estão presentes na pós-menopausa. As mulheres descendentes dos maias, que vivem no estado do Yucatán, no México, não têm fogachos nem suores frios, embora tenham as alterações endócrinas semelhantes a das americanas.⁹ O que existe de peculiar nesse povo?

De acordo com a professora de ciências sociais da Universidade Autônoma de Yucatán, Georgina Rosado, a sociedade maia tem sua hierarquia baseada na idade, o que gera respeito e autoridade aos mais velhos. Existe um ganho, uma evolução no *status* social conforme se envelhece. É a mulher mais velha quem maneja as finanças familiares.¹⁰

De modo interessante, se elas se mudam para grandes cidades, passam a ter sintomas do climatério da mesma forma que outras mulheres ocidentais. Isso indica que fatores genéticos não devem estar envolvidos no aparecimento dos fogachos para essa população.

A mulher maia, além de suas funções como mãe e esposa, também se dedica ao trabalho artesanal com cerâmica e tecelagem. Essas mulheres são conhecidas por serem excelentes tecedoras e bordadeiras. Elas começam a tecer e bordar quando jovens, e continuam por toda a vida.

Então, dois aspectos precisam que ser destacados: na cultura maia, envelhecer significa evoluir, ganhar posição superior no *status* social; e mesmo após o término do período fértil, a mulher maia continua a criar, não mais uma nova vida, mas cria seu artesanato com as mãos. A metamorfose das forças vitais ocorre de modo natural nessas mulheres. As forças vitais que antes da menopausa mantinham os ovários produzindo óvulos e a partir destes a possibilidade de criar um novo ser, agora essas forças se transferem para as mãos, onde se dá outro processo de criação. Além disso, quanto mais passa o tempo, mais são respeitadas por sua idade e sabedoria.

Aquilo que a maioria dos antropólogos considera apenas uma curiosidade ou um evento ilustrativo – o fato das mulheres maias tecerem e bordarem com regularidade e desde a juventude – para um observador antropológico é o motivo delas não terem fogachos. É interessante notar que as forças vitais se transferem, por assim dizer, dos ovários para as mãos, numa atividade que pode ser feita quase de modo “mecânico”, como também o é a atividade do tricô e do crochê. Mas se em vez de tecelagem ou tricô, a mulher se dedicasse a compor músicas ao piano, ou escrever um livro? Do mesmo modo seriam atividades feitas com as mãos, mas a música se relaciona mais com o sistema rítmico e a escrita, com o neurosensorial. Como estamos lidando com os ovários, que pertencem ao “mundo” inconsciente na região do sistema metabólico-locomotor, então a atividade correspondente às suas forças deve se assemelhar a essas características. Uma pessoa consegue bordar ou tecer ao mesmo tempo em que conversa ou em que volta sua atenção a um objeto externo. Já ao compor uma música ou escrever um texto, sua atenção deve estar voltada para essas atividades. Portanto, são atividades diferentes, que mobilizam forças vitais de origens diferentes.

As forças vitais que se desprendem do metabolismo e do sistema reprodutivo ficam disponíveis agora para novas capacidades. Com elas é possível buscar valores espirituais mais profundos para colocá-los em prática, o que antes dos 42 anos era mais difícil de ocorrer, justamente porque tais forças estavam presas aos órgãos. Novas metas de vida podem ser estabelecidas a partir disso, principalmente metas não materiais. A dificuldade que se apresenta é a aceitação dessa fase com suas diferenças em relação à anterior, e o risco é de se tentar uma nova adolescência, uma involução como explica

Gudrun Burkhard em seu livro *Tomar a vida nas próprias mãos*.⁷ Não é raro encontrar alguém que na quinta década de vida comporta-se, veste-se, enfim tenta viver como adolescente ou jovem, justamente porque não conseguiu realizar as mudanças internas necessárias.

Quando as forças vitais que se desligam dos ovários não encontram um destino, uma utilidade ligada à criação, elas sobem em ondas de calor e de mal estar até a cabeça, causando grande transtorno às mulheres.

A TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL (TRH)

O que acontece com o organismo feminino com o uso da TRH no período que se sucede à menopausa?

Com o estrogênio e o progestágeno exógenos cria-se um ambiente que se assemelha à fase fértil da mulher: a pele mantém sua elasticidade, as mucosas permanecem com boa lubrificação, a densidade óssea se reforça, a libido se mantém, ou seja, é como se a velhice não atingisse o físico-vital da mulher. Mas por prender a vitalidade nos órgãos, a TRH impede que a metamorfose das forças vitais siga seu curso natural, e assim a mulher deixa de vivenciar as fases seguintes de modo mais profundo.

Outro efeito da TRH é que a vitalidade presa aos órgãos, sem a devida metamorfose, favorece a evolução dos carcinomas *in situ* para tumores invasivos, como é o caso do câncer de mama¹¹ e de ovário.¹²

Aqui não se trata de ser radicalmente avesso à TRH. Quando bem indicada, com critério e principalmente por um tempo limitado, tal terapia pode ser útil para algumas mulheres. Mas não se pode generalizar seu uso, mesmo porque alguns recursos medicamentosos naturais encontram, em geral, boa eficácia e podem aliviar os sintomas do climatério. Esse aspecto terapêutico específico não será abordado neste artigo.

A POSSIBILIDADE DE METAMORFOSEAR OS SENTIDOS

Quando a vitalidade começa a se retirar dos órgãos dos sentidos, novos "sentidos" podem ser desenvolvidos, mediante esforço, aproveitando justamente a força vital que se desprende desses órgãos (Tabela 1).¹³

Como exemplo, podemos citar a audição. Conforme passa o tempo, nosso sentido acústico vai se desgastando e passamos a ouvir menos o que nos dizem. Porém, mediante um estado de atenção e uma escuta compreensiva, podemos perceber o que há de verdade no que estão nos dizendo. Assim podemos captar a essência daquilo que ouvimos. Poderíamos considerar isso como a escuta numa oitava acima. Isso só pode acontecer porque parte da vitalidade se desprende do ouvido e trouxe um novo potencial de "escuta".

Tabela 1. Metamorfose dos sentidos.

Sentido "original"	Sentido metamorfoseado
Tato	Veneração
Sentido vital	Serenidade*
Sentido do movimento	Liberdade interior
Sentido do equilíbrio	Altruísmo
Olfato	Compaixão
Paladar	Cortesia
Visão	Equanimidade
Calor	Paciência
Audição	Percepção da verdade
Sentido da palavra	Coragem
Percepção do pensamento	Meditação
"Eu" do outro	Amor

*Na obra de Norbert Glas traduzida para o português,¹³ consta "equanimidade".

CONCLUSÃO

A vivência maia do envelhecimento é totalmente oposta à da nossa sociedade. A aposentadoria do trabalho é frequentemente seguida de inatividade completa, inclusive mental – justamente numa fase em que se acumulou mais experiência. Além disso, deixar de menstruar, para muitas mulheres, tem a conotação de adentrar num período de inutilidade, de perda da beleza física do período reprodutivo. Então, as forças vitais que se desprendem dos ovários sobem em ondas de calor e de mal estar até a cabeça, como se buscassem uma utilidade, um destino.

Sob essa ótica, o envelhecimento traz inutilidade seguida de morte – visão bastante deprimente. Nos últimos anos evoluímos muito do ponto de vista material e tecnológico, ampliamos nossa expectativa de vida, conseguimos tratamentos eficazes contra doenças antes fatais, mas decididamente nossa sociedade não progrediu na compreensão da velhice.

Se no âmbito físico-vital precisamos compreender e respeitar os novos limites do corpo com o avançar da idade, no âmbito psico-espiritual não podemos deixar de criar. A objetividade e a criatividade que uma pessoa mais velha é capaz de ter, exatamente por ter forças vitais disponíveis para isso, deveriam ser mais bem aproveitadas.

Para se preparar para a velhice é importante compreender que envelhecer não é um processo de perda de forças e capacidades, e sim metamorfose, câmbio. As mesmas forças vitais do crescimento estão disponíveis para novas capacidades, ou para melhorar antigas habilidades.

O médico e antropólogo Wesley Moraes, em seu livro *Salutogênese e autocultivo*, refere-se à arte de viver dos antigos gregos,

como um processo de autocultivo, onde o indivíduo dedica parte do seu tempo diário a uma atividade de autoaprimoramento, numa espécie de ócio cultivado, [...] cuja meta não é a de tornar o indivíduo em erudito, mas sim em um homem virtuoso, capaz de autocontrole, pleno de bons hábitos e amante das coisas dignas e belas, um filósofo.¹⁴

Envelhecer com beleza e inteligência, como propõe Hillman, passa a ser uma necessidade de nossa época. A excessiva preocupação com as rugas ou com o tônus muscular pode dar lugar àquilo que verdadeiramente se tornará o sentido da vida na velhice: ensinar e continuar a aprender, evoluir, enfim, viver bem.

Declaração de conflito de interesses

Nada a declarar.

Referências bibliográficas

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábuas Completas de Mortalidade 2015 [monografia na Internet]. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2016 [citado 2017 Abr 02]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/2015/default.shtm>.
2. Hillman J. A força do caráter. São Paulo: Objetiva; 2001.
3. Twentyman R. Medicine, mythology and spirituality. Forest Row: Sophia Books; 2004.
4. Galitési CRL. O dente à imagem do homem – Odontologia integral à luz da antroposofia. São Paulo: Antroposófica; 2011.
5. Bott V. Medicina antroposófica – Uma ampliação da arte de curar. São Paulo: Associação Beneficente Tobias; 1991.
6. Steiner R. Curative education. First lecture (25/06/1924) [monografia na Internet]. Frankfurt: The Rudolf Steiner Archive; 2004 [citado 2017 Abr 18]. Disponível em: http://wn.rsarchive.org/Lectures/GA317/English/RSP1972/19240625p01.html;mark=348,22,38#WN_mark.
7. Burkhard G. Tomar a vida nas próprias mãos. 6ª ed. São Paulo: Antroposófica; 2016.
8. Melby MK, Lock M, Kaufert P. Culture and symptom reporting at menopause. Hum Reprod Updat. 2005;11(5):495-512.
9. Beyene Y. Cultural significance and physiological manifestations of menopause: a biocultural analysis. Cult Med Psychiatry. 1986;10:47-71.
10. Rosado GR. Los etnógrafos del siglo XX y la mujer maya [monografía na Internet]. Mérida: Universidad Autónoma de Yucatán; 2001 [citado 2017 Abr 02]. Disponível em: www.mayas.uady.mx/articulos/etnografos.html.
11. Lambrinouadaki I. Progestogens in postmenopausal hormone therapy and the risk of breast cancer. Maturitas. 2014;77(4):311-7.
12. Shi L, Wu Y, Li C. Hormone therapy and risk of ovarian cancer in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. Menopause. 2016;23(4):417-24.
13. Glas N. Amadurecer luminoso. 2ª ed. São Paulo: Antroposófica; 2015.
14. Moraes WA. Salutogênese e autocultivo. Belo Horizonte: Associação Brasileira de Medicina Antroposófica; 2015.

Avaliação: Três membros do conselho editorial

Recebido em 06/04/2017

Aceito em 27/04/2017