

A INVENÇÃO DE UMA BELA VELHICE¹

Dra. Mirian Goldenberg

Universidade Federal do Rio de Janeiro

RESUMO: Neste texto eu discuto os resultados de um estudo sobre envelhecimento e felicidade com 5000 homens de um estudo sobre gênero, corpo, e mulheres entre 18 e 96 anos.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo; Envelhecimento; Gênero; Liberdade Felicidade.

THE INVENTION OF A BEAUTIFUL AGING

ABSTRACT: In this text I discuss the results of a study on gender, body, aging and happiness on a sample of 5,000 men and women aged between 18 and 96 years old.

KEYWORDS: Body; Aging; Gender; Freedom; Happiness.

¹ Palestra realizada no TEDx São Paulo (novembro de 2017), disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=CRos__CXTUo&feature=share>



APRESENTAÇÃO

É uma grande alegria estar, nessa fase da minha vida, pesquisando a invenção de uma bela velhice. Tudo o que eu vou escrever é resultado da minha pesquisa “Corpo, envelhecimento e felicidade”, com 5000 homens e mulheres de 18 a 96 anos. Atualmente, estou pesquisando só os que já passaram dos 90 anos.

Vocês já ouviram falar da “curva da felicidade?”

Pesquisas realizadas por economistas em 80 países, com mais de 2 milhões de pessoas, encontraram um padrão constante: as pessoas mais felizes são as mais jovens e as mais velhas, e as menos felizes são as que estão entre 40 e 50 anos.

Os pesquisadores descobriram uma "curva da felicidade", no formato da letra U: a felicidade é maior no início da vida, diminui ao longo dos anos chegando ao seu ponto mais baixo em torno dos 45 anos e depois começa a crescer. Os mais velhos, se tiverem uma boa saúde e estabilidade financeira e afetiva, podem se sentir tão felizes quanto os mais jovens.

Eu também encontrei uma curva da felicidade entre as mulheres brasileiras que venho pesquisando há mais de trinta anos.

As que têm entre 40 e 50 anos são as que estão mais infelizes, insatisfeitas, frustradas, deprimidas e exaustas. Elas reclamam, principalmente, de falta de tempo, falta de reconhecimento e falta de liberdade. Algumas ainda dizem que “falta tudo”!

Quando perguntei o que elas mais invejam nos homens, elas responderam, em primeiríssimo lugar: liberdade. Em segundo lugar, elas disseram: fazer xixi em pé. Elas também invejam a liberdade masculina com o próprio corpo, a liberdade



sexual, a liberdade para rir e brincar de qualquer bobagem e muitas outras liberdades. Quando perguntei aos homens o que eles mais invejam nas mulheres, eles responderam simplesmente: nada.

Quando perguntei o que as mulheres mais invejam em outras mulheres, elas responderam: corpo, beleza, juventude, magreza e sensualidade.

O corpo invejado por elas é jovem, magro e sensual. No Brasil, este modelo de corpo é considerado um verdadeiro capital.

As mulheres brasileiras estão entre as maiores consumidoras de todo o mundo de cirurgia plástica, botox, preenchimentos, tintura para cabelo, remédios para emagrecer, moderadores de apetite, medicamentos para dormir e ansiolíticos. São as que estão mais insatisfeitas com o próprio corpo, e as que mais deixam de sair de casa, ir a festas e até mesmo de trabalhar quando se sentem velhas, gordas e feias.

Não é à toa que as brasileiras têm um verdadeiro pânico de envelhecer, como disse uma professora de 45 anos:

“A minha maior crise foi quando fiz 40 anos. Entrei em pânico por estar ficando velha. Não sei se faço plástica, coloco botox e preenchimento, se posso continuar usando minissaia e biquíni. Tenho medo de ser chamada de velha ridícula. É a fase do ‘será que eu posso?’. Sou uma mulher invisível, uma mulher transparente, uma mulher ‘nem, nem’: nem jovem, nem velha”.

Mas, eu tenho uma ótima notícia para vocês: tudo começa a melhorar, e muito, depois dos 50 anos e a curva da felicidade começa a subir.

As mulheres de mais de 60 anos que eu pesquisei afirmaram categoricamente: “Este é o melhor momento de toda a minha vida. Nunca fui tão feliz. É a primeira vez que eu posso ser eu mesma. Nunca fui tão livre”.



E como elas conquistaram a liberdade tão desejada? Vocês querem anotar as dicas que elas deram?

Em primeiro lugar, elas descobriram que o tempo é o verdadeiro capital. Elas não podem, e não querem mais, desperdiçar o próprio tempo. As mulheres mais jovens querem agradar e cuidar de todo mundo e reclamam que não têm tempo para elas. Mais velhas, elas aprendem a dizer não, algo que parece muito simples, mas não é. Elas passam a priorizar o tempo para cuidar delas. Aprender a dizer não é uma verdadeira revolução para as mulheres.

Elas também fizeram uma faxina existencial. A faxina não é só jogar fora as roupas que não servem mais, os cacarecos, as coisas que elas não precisam. Isso também é importante, mas é o mais fácil. A faxina existencial é deletar das nossas vidas todas as pessoas que só fazem mal, que só criticam, que só sugam a nossa energia: os verdadeiros vampiros emocionais.

Elas também aprenderam a ligar o botão do foda-se. Elas não ficam dizendo foda-se para todo mundo, foda-se para o que os outros pensam. Não é isso, elas são muito elegantes. É muito mais uma atitude interna: vão dizer que eu sou uma velha ridícula porque vou à praia de biquíni? (*). Vão achar que sou uma velha baranga porque eu gosto de usar minissaia? (*). Vão pensar que eu sou uma coroa perigete porque eu namoro um cara mais jovem? (*). Esse foda-se interno é libertador. Vocês querem experimentar?

Elas também falaram muito da importância das amigas. São as amigas que cuidam, que escutam, que conversam, que levam ao médico, que telefonam todos os dias para saber como elas estão. Elas falaram muito mais das amigas, do que do marido, dos filhos e dos netos. Quando perguntei: “Quem vai cuidar de você na velhice?”, elas responderam, em primeiro lugar: “eu mesma”. E, em seguida, elas disseram: “minhas amigas”. Quando perguntei aos homens: “Quem vai cuidar de você na velhice?”, eles responderam: “minha esposa, minhas filhas e minhas netas”.

Por fim, elas também aprenderam a rir e brincar muito mais. 60% das mulheres mais jovens que eu pesquisei invejam a capacidade masculina de rir de



qualquer bobagem. Eu perguntei: Por que vocês não riem mais? Elas responderam: porque eu não tenho tempo ou porque eu tenho muito medo do que os outros vão pensar.

Mais velhas, elas se sentem livres para rir muito mais, principalmente rir delas mesmas, como disse uma médica de 65 anos: “Não consigo entender porque eu demorei tanto tempo para descobrir uma coisa tão simples: que liberdade é a melhor rima para felicidade. A minha receita para uma vida feliz é ter projetos de vida, não me preocupar com a opinião dos outros, dizer não para tudo o que eu não quero mais na minha vida e curtir as minhas amigas. Como médica, eu posso garantir que rir muito, e, principalmente rir de mim mesma, é sempre o melhor remédio”.

Então, e quero concluir com uma pergunta para vocês: Por que precisamos esperar tanto tempo para descobrir que a melhor rima para felicidade é liberdade? E que rir muito, especialmente rir de nós mesmas, é sempre o melhor remédio?

Palestra realizada no TEDx São Paulo (novembro de 2017)



REFERÊNCIA

Link para o vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=CRos_CXTUo&feature=share>

Recebido em: 26/09/2018

Aprovado em: 03/11/2018

