

Envelhecimento

Estamos envelhecendo. Não nos preocupemos! De que adianta, é assim mesmo. Isso é um



processo natural. É uma lei do Universo conhecida como a 2ª Lei da Termodinâmica ou Lei da Entropia. Essa lei diz que: **"A energia de um corpo tende a se degenerar e com isso a desordem do sistema aumenta"**.

Portanto, tudo que foi composto será decomposto, tudo que foi construído será destruído, tudo foi feito para acabar. Como fazemos parte

do universo, essa lei também opera em nós. Com o tempo, os membros se enfraquecem, os sentidos se embotam. Sendo assim, relaxe e aproveite. Parafraseando Freud: "A morte é o alvo de tudo que vive". Se você deixar o seu carro no alto de uma montanha, daqui a 10 anos ele estará todo carcomido. O mesmo acontece a nós. O conselho é: Viva. Faça apenas isso. Preocupe-se com um dia de cada vez. Como disse um dos meus amigos a sua esposa: "me use, estou acabando!". Hilário, porém realista.

Ficar velho e cheio de rugas é natural. Não queira ser jovem novamente, você já foi. Pare de evocar lembranças de romances mortos, vai se ferir com a dor que a si próprio inflige. Já viveu essa fase, reconcilie-se com a sua situação e permita que o passado se torne passado. Esse é o pré-requisito da felicidade. "O passado é lenha calcinada. O futuro é o tempo que nos resta: finito, porém incerto" como já dizia Cícero.

Abra a mão daquela beleza exuberante, da memória infalível, da ausência da barriguinha, da vasta cabeleira e do alto desempenho, pra não se tornar caricatura de si mesmo. Fazendo isso ganhará qualidade de vida. Querer reconquistar esse passado seria um retrocesso e o preço a ser pago será muito elevado. Serão muitas plásticas, muitos riscos e mesmo assim você verá que não ficou como outrora. A flor da idade ficou no pó da estrada. Então, para que se preocupar?! Guarda os bisturis e toca a vida.

Você sabe quem enche os consultórios dos cirurgiões plásticos? Os bonitos. Você nunca me verá por lá. Para o bonito, cada ruga que aparece é uma tragédia, para o feio ela é até bem vinda, quem sabe pode melhorar, ele ainda alimenta uma esperança. Os feios são mais felizes, mais despreocupados com a beleza, na verdade ela nunca lhes fez falta, utilizaram-se de outros atributos e recursos. Inclusive tem uns que melhoram na medida em que envelhecem. Para que se preocupar com as rugas, você demorou tanto para tê-las! Suas memórias estão salvas nelas. Não seja obcecado pelas aparências, livre-se das coisas superficiais. O negócio é zombar do corpo disforme e dos membros enfraquecidos.

Essa resistência em aceitar as leis da natureza acaba espalhando sofrimento por todos os cantos. Advêm consequências desastrosas quando se busca a mocidade eterna, as infinitas paixões, os prazeres sutis e secretos, as loucas alegrias e os desenfreios prazeres. Isso se transforma numa dor que você não tem como aliviar e condena à ruína sua própria alma. Discreto, sem barulho ou alarde, aceite as imposições da natureza e viva a sua fase. Sofrer é tentar resgatar algo que deveria ter vivido e não viveu. Se não viveu na fase devida, o melhor a fazer é esquecer.

A causa do sofrimento está no apego, está em querer que dure o que não foi feito para durar. É viver uma fase que não é mais sua. Tente controlar essas emoções destrutivas e os impulsos mais sombrios. Isso pode sufocar a vida e esvaziá-la de sentido. Não dê ouvidos a isso, temos a tentação de enfrentar crises sem o menor fundamento. Sua mente estará sempre em conflito se ela se sentir insegura. A vida é o que importa. Concentre-se nisso. A sabedoria consiste em aceitar nossos limites.

Você não tem de experimentar todas as coisas, passar por todas as estradas e conhecer todas as cidades. Isso é loucura, é exagero. **Faça o que pode ser feito com o que está disponível.** Quer um conselho? Esqueça. Para o seu bem, esqueça o que passou. Tem tantas coisas interessantes para se viver na fase em que está. Coisas do passado não te pertencem mais. Se você tem esposa e filhos, experimente **vivenciar algo que ainda não viveram juntos, faça a festa, celebre a vida, agora você tem mais tempo, aproveite essa disponibilidade e desfrute. Aceitando ou não, o processo vai continuar. Assuma viver com dignidade e nobreza a partir de agora. Nada nos pertence.**

Tive um aluno com 60 anos de idade que nunca havia saído de Belo Horizonte. Não posso dizer que, pelo fato de conhecer grande parte do Brasil, sou mais feliz que ele. Muito pelo contrário, parecia exatamente o oposto. O que importa é o que está dentro de nós, a velha máxima continua atual como nunca: **"quem tem muito dentro precisa ter pouco fora".**

Esse é o segredo de uma boa vida.

(Autor Desconhecido)