**A ARTE DE ENVELHECER**

1 O envelhecimento é sombra que nos acompanha desde a concepção: o feto de seis meses é muito 2 mais velho do que o embrião de cinco dias.

3 Lidar com a inexorabilidade desse processo exige uma habilidade na qual nós somos inigualáveis: 4 a adaptação. Não há animal capaz de criar soluções diwante da adversidade como nós, de sobreviver 5 em nichos ecológicos que vão do calor tropical às geleiras do Ártico.

6 Da mesma forma que ensaiamos os primeiros passos por imitação, temos que aprender a ser 7 adolescentes, adultos e a ficar cada vez mais velhos.

8 A adolescência é um fenômeno moderno. Nossos ancestrais passavam da infância à vida adulta 9 sem estágios intermediários. Nas comunidades agrárias o menino de sete anos trabalhava na roça e as 10 meninas cuidavam dos afazeres domésticos antes de chegar a essa idade.

11 A figura do adolescente que mora com os pais até os 30 anos, sem abrir mão do direito de reclamar 12 da comida à mesa e da camisa mal passada, surgiu nas sociedades industrializadas depois da Segunda 13 Guerra Mundial. Bem mais cedo, nossos avós tinham filhos para criar.

14 A exaltação da juventude como o período áureo da existência humana é um mito das sociedades 15 ocidentais. Confinar aos jovens a publicidade dos bens de consumo, exaltar a estética, os costumes e 16 os padrões de comportamento característicos dessa faixa etária tem o efeito perverso de insinuar que 17 o declínio começa assim que essa fase se aproxima do fim.

18 A ideia de envelhecer aflige mulheres e homens modernos, muito mais do que afligia nossos 19 antepassados. Sócrates tomou cicuta aos 70 anos, Cícero foi assassinado aos 63, Matusalém sabe-se lá 20 quantos anos teve, mas seus contemporâneos gregos, romanos ou judeus viviam em média 30 anos. 21 No início do século 20, a expectativa de vida ao nascer nos países da Europa mais desenvolvida não 22 passava dos 40 anos.

23 A mortalidade infantil era altíssima; epidemias de peste negra, varíola, malária, febre amarela, gripe 24 e tuberculose dizimavam populações inteiras. Nossos ancestrais viveram num mundo devastado por 25 guerras, enfermidades infecciosas, escravidão, dores sem analgesia e a onipresença da mais temível das 26 criaturas. Que sentido haveria em pensar na velhice quando a probabilidade de morrer jovem era tão 27 alta? Seria como hoje preocupar-nos com a vida aos cem anos de idade, que pouquíssimos conhecerão.

28 Os que estão vivos agora têm boa chance de passar dos 80. Se assim for, é preciso sabedoria para 29 aceitar que nossos atributos se modificam com o passar dos anos. Que nenhuma cirurgia devolverá aos 30 60 o rosto que tínhamos aos 18, mas que envelhecer não é sinônimo de decadência física para aqueles 31 que se movimentam, não fumam, comem com parcimônia, exercitam a cognição e continuam atentos 32 às transformações do mundo.

33 Considerar a vida um vale de lágrimas no qual submergimos de corpo e alma ao deixar a juventude 34 é torná-la experiência medíocre. Julgar, aos 80 anos, que os melhores foram aqueles dos 15 aos 25 35 é não levar em conta que a memória é editora autoritária, capaz de suprimir por conta própria as 36 experiências traumáticas e relegar ao esquecimento inseguranças, medos, desilusões afetivas, riscos 37 desnecessários e as burradas que fizemos nessa época.

38 Nada mais ofensivo para o velho do que dizer que ele tem “cabeça de jovem”. É considerá-lo mais 39 inadequado do que o rapaz de 20 anos que se comporta como criança de dez.

40 Ainda que maldigamos o envelhecimento, é ele que nos traz a aceitação das ambiguidades, das 41 diferenças, do contraditório e abre espaço para uma diversidade de experiências com as quais nem 42 sonhávamos anteriormente.

DRÁUZIO VARELLA

*Folha de São Paulo*, 23/01/2016.

O processo de adaptação consiste na capacidade do ser humano de criar soluções diante das adversidades, permitindo sua sobrevivência desde os trópicos, cuja temperatura média é de 20 ºC, às regiões polares, onde termômetros atingem temperaturas próximas a – 40 ºC.

Considerando os valores acima, a variação em módulo temperatura na escala Kelvin, corresponde a:

a) 20

b) 40

c) 60

d) 80