

AS ENCRUZILHADAS DO CAMINHO

Amor e sexualidade acontecem e se desenvolvem no contexto de vida em que estamos, sofrem a influência dos contextos em que já estivemos e é matizado pelo contexto social e cultural que nos envolve.

Os maiores de 40, na maioria dos países ocidentais, vivem num contexto sócio-cultural que supervaloriza o corpo jovem e denigre a velhice. Isto atinge, em especial, a mulher. enquanto homens grisalhos, carecas ou até mesmo barrigudos são, eventualmente, considerados charmosos, o corpo maduro da mulher, com rugas, cabelos brancos; adiposidades e flacidez costuma ser pouco admirado. As clínicas de cirurgias plásticas, de estética e rejuvenescimento facial, assim como a indústria de cosméticos com todo o seu arsenal de cremes anti-rugas são buscadas na esperança de atenuar as marcas do tempo.

Após os 40, a experiência e a sabedoria acumulada nem sempre encontram boas colocações no mercado de trabalho, que tantas vezes olha o jovem como mais dinâmico e com mais disposição para novos desafios e considera os mais velhos como ultrapassados. Com isso, quando chega a época da aposentadoria, a encruzilhada se apresenta assim: por um lado, é a oportunidade de renovar projetos de vida e de produção, revisitar antigos sonhos, construir a vida e a relação com o tempo de maneira diferente; por outro lado, é o perigo de sentir-se inútil, desprestigiado, perdido no tempo e no espaço, solo fértil para a construção de estados depressivos, isolamento, morte em vida. Isso sem mencionar que, com a aposentadoria, muitas pessoas ficam com salários tão reduzidos que o padrão de vida cai enormemente ou, então, se estabelece uma dependência financeira com os filhos adultos ou outros familiares.

Todo esse contexto afeta a auto-estima, com reflexos concretos no convívio amoroso e na sexualidade.

O CONTEXTO DO AMOR

Após os 40, a maior parte das pessoas já trilhou um longo caminho nas relações amorosas, não raro com sofrimentos, desilusões, rupturas e renovação de esperança. O que tende a acontecer nos diferentes contextos das relações amorosas?

Nos casamentos duradouros, as pessoas podem ficar juntas até por mais de meio século, construindo projetos de vida em comum ou, a partir de certo ponto, vidas paralelas em que predomina a separação mesmo mantendo a coabitação. Manter o interesse um pelo outro e o desejo sexual

aceso é um desafio especial nos casamentos a longo prazo: se o casal não tratar de manter um certo encanto e revitalizar o erotismo, o convívio erótico-amoroso tende a submergir na construção de um relacionamento fraternal que sofre o desgaste do tempo e das tensões do dia-a-dia da casa, do trabalho e da família. Mágoas, desilusões, decepções, sonhos desfeitos formam a base do desinteresse sexual no casamento, especialmente nas mulheres.

Quando declina o desejo e o erotismo, abre-se mais espaço para o tédio, indiferença e o esfriamento do contato; ou, ao contrário, o casal passa a construir um clima de brigas crônicas, feita de queixas, críticas e reclamações que, embora de modo desagradável, “aquece” o contato e pode funcionar como anti-depressivo, mantendo o envolvimento.

A sexualidade, com frequência, revigora-se no contexto das relações extraconjugais. No espaço recortado para momentos agradáveis e prazerosos, muitos homens e mulheres vivem o contraste entre o cotidiano morno do casamento duradouro e o neon do encantamento e da excitação presentes na conquista e na manutenção de um “caso secreto”, de curta ou longa duração. Charme, sedução, gentileza, envolvimento, clima propício para o erotismo encontram aí solo fértil, longe da burocracia doméstica, em que tantas pessoas caem na inércia do dia-a-dia, submergem no cansaço e em outros afazeres, deixando de considerar o encantamento como prioridade.

O índice de separações cresce a cada ano e, com isso, as pessoas ficam oficialmente disponíveis para novos amores. Para os maiores de 40, especialmente as mulheres que vivem mais tempo que os homens, a viuvez também traz a questão da reconstrução de vida, com ou sem novas parceiras. De qualquer modo, seja pela separação ou pela viuvez, há grandes modificações na organização familiar e na reestruturação do convívio com amigos, parentes e filhos adolescentes ou adultos.

A possibilidade da paixão ou a busca de companheiro(a) com base na solidariedade e na amizade podem acontecer em qualquer idade. Namoro, amizade amorosa, viver junto em casas separadas ou recasar? O leque das novas possibilidades de convívio amoroso é amplo e, em cada um desses contextos, há dificuldades e possibilidades. No recasamento, por exemplo, forma-se uma “família instantânea”, com filhos de ambos que se dividem entre moradores e visitantes, aceitando ou repudiando o novo par; em lares uniparentais com filhos adolescentes ou adultos jovens, a renegociação de limites de convívio (por exemplo, quem dorme com quem e onde) num contexto em que, não raro, todos estão namorando. A sexualidade de pais, filhos e, eventualmente, netos, torna-se mais evidente para todos.

SEXO: DETERIORAÇÃO OU MODIFICAÇÃO?

Para maiores de 40, o climatério é um divisor de águas: apesar dos avanços da procriação assistida que até viabiliza a gravidez pós-menopausa, o climatério ainda pode ser considerado o período que marca o fim da fertilidade biológica.

Para as mulheres que construíram parte de sua auto-imagem em torno da função materna, não poder mais gestar e, ainda por cima, ter filhos crescidos e saindo de casa pode resultar na conhecida “síndrome do ninho vazio”, com o conseqüente clima depressivo de “fim de linha”. Torna-se necessária a redefinição de metas de vida, o encontro da fertilidade de planos e idéias para que a vida fique novamente plena de sentido.

As mulheres que construíram sua auto-estima com base na beleza do corpo jovem vivem o climatério com ansiedade: com o declínio das taxas hormonais, acentua-se a flacidez, as rugas, enfim, os sinais de envelhecimento do corpo. Alguns desses fatores podem ser aliviados com a terapia de reposição hormonal, especialmente o ressecamento da pele e das mucosas que pode, inclusive, causar desconforto na relação sexual. No entanto, torna-se necessário trabalhar outros parâmetros de sedução, através da descoberta da beleza do corpo maduro e da própria experiência de vida.

Muitos homens se angustiam com a modificação do padrão das ereções que, com a idade, podem perder intensidade e duração, com aumento do período refratário. Quem construiu grande parte da auto-estima com base no “poder do falo” corre o risco de entrar em depressão e angústia ao ver que o pênis não reage como antes. No entanto, a limitação pode se transformarem novas possibilidades: a do requinte dos jogos sexuais, refinamento do erotismo, novos ritmos de prazer, com mais espaço para a ternura, o carinho e a sensualidade.

Sem a exigência tirânica do desempenho, a modificação do ritmo de excitação e orgasmo pode abrir fronteiras para a maior integração entre corpo, emoção, sentimento e pensamento. É como percorrer os diferentes andares de um prédio: do alto, a paisagem é mais completa. Na medida em que diminui a impulsividade, pode-se chegar à maior plenitude. Muitos maiores de 40 vivem sua sexualidade de maneira mais satisfatória do que aos 20.

A MANEIRA DE OLHAR

Como no caleidoscópio, com as mesmas peças podemos criar imagens diferentes: Tudo depende de como nos movimentamos pela vida e do peso que colocamos nos pratos da nossa balança: quem dá mais peso às

perdas e às experiências ruins, constrói muito sofrimento e amargura, acumulando queixas e decepções; quem dá mais peso às coisas boas e valoriza cada etapa da vida como oportunidade de novas descobertas, constrói uma vida melhor com mais alegria, mantendo a curiosidade e o encanto pela aprendizagem.

O envelhecimento é mais uma etapa de vida em que, como diz Simone de Beauvoir, o passado toma-se cada vez mais longo e o futuro cada vez mais curto. Independente da duração desta vida, importa que cada dia seja uma celebração. Amor, sexualidade e erotismo fazem parte da alegria de viver, embora às vezes tudo isto venha mesclado com tristezas e decepções. Mas nosso poder interior reside em fortalecer o olhar positivo sobre a vida, tomando a iniciativa de fazer mudanças benéficas para nós e para os demais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BEAUVOIR, S. *A velhice*. Difusão Européia do Livro, SP, 1976.
2. MALDONADO, M. *Histórias da vida inteira*. Ed. Saraiva, SP, 1994.
3. MALDONADO, M. e GOLDIN, A. *Maiores de 40: um guia de viagem para a vida*. Ed. Saraiva, SP, 1994.
4. PAZ, O. *A dupla chama: amor e erotismo*. Ed. Siciliano, SP, 1993.
5. SIMONOFF, G. *La nouvelle éternité: bien vivre 120 ans*. Grasset, Paris, 1993.