

## O SEGREDO DA SABEDORIA DO VELHO CONSISTE EM DESFRUTAR A VELHICE

ANITA LIBERALESSO NERI \*

---

### RESUMO

*Este artigo resume e comenta a última publicação de Skinner, escrita para leigos, sobre a programação de contingências para o auto-governo na velhice, como forma de permitir que o velho tenha satisfação em viver essa etapa do seu desenvolvimento, a despeito de suas limitações. Ressalta o imperativo de se aprender a manter um equilíbrio entre suas vantagens e limitações. Os principais aspectos considerados são: a motivação para manter-se ocupado, o controle das limitações sensoriais, motoras, cognitivas e efetivas que afetam a interação do velho com o seu ambiente físico e social, por meio de um adequado controle de estímulos.*

---

Uma circunstância feliz colocou-me no caminho de um artigo esboçado sobre os vieses de Gerontologia, a última publicação de Skinner que, em companhia de Vaughan, produziu um manual de auto-governo para idosos.<sup>1</sup>

Sua leitura significou um apoio aos argumentos já alinhavados, contra o que me parece um verdadeiro complô armado contra o estudo

---

\* Professora Titular do Depto. de Pós-Graduação em Psicologia Clínica da PUCCAMP.

<sup>1</sup> Skinner, B.F., and Vaughan, M.E. — *Enjoy Old Age. A Program for Self-Management*. N. Y.: W.W. Norton & Co., 1983.

mais objetivo da velhice. Parte desses argumentos e reflexões foi passado para o que considero um preâmbulo deste texto, destinado a veicular resumidamente, o pensamento de Skinner sobre a velhice.

### A VIDA COMEÇA AOS QUARENTA?

A tradição de que os vinhos envelhecidos são os melhores se aplica a seres humanos?

Ser velho compensa?

A velhice é desfrutável?

A velhice é a idade da gratificação?

Ou da solidão, isolamento e depressão, de perdas sensoriais e quanto ao funcionamento intelectual; do medo da morte e do afastamento dos mais jovens?

As respostas para todas essas questões podem ser sim ou não, o que significa que, como qualquer outra etapa do desenvolvimento, a velhice é marcada por ganhos e perdas, transição e adaptação, satisfação e insatisfação.

Ainda, os sentimentos e experiências individuais ou grupais referentes a eventos típicos da velhice, que podem representar ganhos e/ou perdas, dependem de aprendizagens anteriores e de repertórios funcionais à interação com esses eventos.

Nesse sentido, o curso de vida seria comparável a um contraponto em que os diferentes temas e vozes têm momentos definidos de apresentação, desenvolvimento e resolução; têm redundâncias, retomadas e repetições, e finalmente apresentam uma concomitância e um entrelaçamento característicos. No curso de vida das pessoas de cada geração, talvez os temas sejam até pouco numerosos: o que varia é seu entrelaçamento específico a cada contexto histórico, geográfico e sócio-cultural. Como disse Claude Lelouch, na abertura de seu filme "Bolero" ("Retratos da Vida"), de 1983 — *na verdade, existem apenas três ou quatro histórias (de vida) originais; o resto é repetição.*

Semelhantes associações parecem-me igualmente pareadas à idéia do curso de vida como um processo dialético de ganhos e perdas, qualquer que seja a etapa ou evento considerado.

Estou ciente que um posicionamento desse tipo pode parecer desconcertante, diante da noção vigente de que a velhice é necessariamente marcada por sentimentos e experiências penosos, ansiógenos e depressivos. Ou então, de que ela é, também necessariamente a dourada idade da gratificação.

No entanto, acredito que esta noção representa sobretudo uma visão alternativa ao que reconheço como um sério viés da Psicologia do Desenvolvimento Adulto e da Gerontologia, que consiste em enfatizar *ou* os ganhos *ou* as perdas da velhice, ao invés de focalizar o equilíbrio *entre* ganhos e perdas, como aliás é verdadeiro em relação a qualquer etapa do desenvolvimento humano.

Atitudes desse tipo, além de denotar miopia na observação da realidade, e mesmo um apego maior a crenças do que a dados, parecem conduzir a muitos estudiosos dessas áreas a desvios mais ou menos sérios nos modos de coletar e interpretar os seus dados.

De tal modo, isto se me afigura verdadeiro que, com freqüência, ao ler livros, artigos e teses sobre a velhice, julgo relevante perguntar sobre afinal — *quem está estereotipando ou marginalizando a quem?* — neste terreno minado que é o estudo da velhice.

O pesquisador refletindo a ideologia ou mesmo a visão vigente em determinados círculos intelectuais da sociedade de que faz parte? Ou o seu informante entrado em anos?

Creio que muitas vezes, ao não atentar para essas questões como deveria, o praticante de Psicologia do Adulto e de Gerontologia abandona uma de suas vertentes mais profícuas da indagação e crítica, talvez exatamente por não considerar, de saída, o quanto ele próprio, ao se debruçar sobre seu problema, estaria direcionando não só suas perguntas de pesquisa como também as respostas de seus sujeitos. Trocando em miúdos, com freqüência o praticante corre o risco de obter as respostas que deseja, principalmente por não ter claro para si que, na relação praticante-sujeito, qualquer que seja o contexto diádico montado para fins de obtenção de dados, ambos os membros da diáde são simultaneamente *partes* de um mesmo problema.

Não existe, na prática, a rigidez de papéis que o mito da neutralidade do cientista impõe a todos nós, mas sim uma situação plástica, móvel, fluida e intercambiável de papéis, que caracteriza este episódio verbal como um processo interativo.

A crença no falso mito da neutralidade do cientista, via de regra, obnubila os sentidos do observador, a ponto de induzi-lo a pensar que é possível obter dados puros, quando na verdade o que pode ter em mãos são apenas dados crus, ou sem tratamento, mas já mais ou menos orientados pelos seus vieses — alguns obrigatoriamente evitáveis, e outros dificilmente perceptíveis.

Retomando o ponto inicial desta argumentação, acho que isto acontece, com uma freqüência maior do que a desejável, com o gerontólogo.

E aqui, mais uma vez, o velho mestre Skinner nos oferece uma lição de parcimônia quando, ao 79 anos, escreve para leigos sobre práticas de controle ambiental e de auto-governo, funcionais às peculiaridades da velhice.

Este é o tema de "Enjoy Old Age — A Program of Self Management", cuja mensagem é que uma velhice satisfatória e desfrutável tem que ser preparada desde a mocidade. Ou seja, hábitos estáveis e regulares de auto-governo garantem maior possibilidade de controle sobre os ambientes físicos e social e sobre o próprio comportamento, a pessoas de quaisquer idades, e que, de todo modo, não é aconselhável deixar esses problemas para a última hora, quando pode ser demasiado tarde ou difícil a aquisição e o fortalecimento de novos repertórios.

Num texto curto (157 páginas), bem humorado, por vezes irônico, sempre sutil e bem elaborado, mas nunca amargo, ponteiavam aqui e ali citações literárias, descrições de gafes de velhos, piadas sobre a velhice e até relatos de velhas cenas de filmes de Laurel e Hardy. Sobre esse pano de fundo, os autores fazem desfilar aos olhos do leitor algumas regras de bem viver a velhice, aconselhando que, de preferência haja uma adesão a elas, antes que a velha idade se instale.

É um texto sem ilusões nem ilusionismos, em que a velhice é mostrada em sua grandeza e em suas misérias, mas sem as grandiloquências habituais do tipo "que realidade incômoda, oh que desgraça total", ou ainda "que maravilha são os anos dourados, ou a idade da gratificação".

Ao mesmo tempo em que assumem que ser velho é como estar muito e permanentemente cansado, mas de um tipo de cansaço que não cede com uma boa noite de sono, os autores apontam algumas vantagens quanto a poder invocar a própria condição de velho para esquivar-se de críticas e piadas.

Diante das alternativas que se apresentam ao velho, ao surpreender-se como tal, na presença de alguns marcadores biológicos e sociais, Skinner e Vaughan sugerem que se ataque a velhice como um problema a ser resolvido. Porém, há que se proceder gradualmente, passo a passo, para que possa "gostar desse outono, ao invés de deplorar-lhe as folhas caídas". Mais que isso, ao invés de acostumar-se abruptamente "ao amargo sabor da velhice é mais útil espremer a laranja da vida para extrair-lhe as últimas doçuras". (p. 24).

Portanto, a vida não começa aos 40, começa ao nascimento mesmo, pois o envelhecimento é um processo inexorável, inerente ao desenvolvimento. Dizer que começa, ou que a velhice é a "crème de

la crème" da existência parece a Skinner a Vaughan "uma grande bobagem" (p. 28), além de um óbvio indicativo de auto-consolo ou negação. Será porém uma auto-verbalização útil, se criar ocasião para o velho tentar desfrutar adequadamente a sua velhice.

Talvez a vantagem de se ter quarenta anos ou mais resida em se ter tido a oportunidade de adquirir repertórios mais numerosos e adaptativos a uma ampla gama de situações. Mas, como mostram os autores, isto não é natural, nem fruto do acaso: é necessário programar. Ou então não se programa, mas mesmo assim se prossegue aprendendo pelas conseqüências do comportamento.

As vantagens da experiência são apenas um lado da moeda, já que a observação do seu anverso mostra várias e óbvias desvantagens da velhice.

Por sua vez, os vinhos envelhecidos não são incondicional e necessariamente os melhores e mais apreciados: é preciso saber se a cor e o bouquet se mantiveram ou, como se diz na tradição italiana, se a velhice apurou o vinho. A analogia é válida para os velho que habitam em todos nós e, ao admitir esta verdade, seria útil que ao 30, 40 ou 50 já fôssemos tratando de estabelecer alguns repertórios que nos fossem valiosos aos 60, 70 e 80 anos.

Ser velho, enfim, compensa, desde que se possa desfrutar da velhice e do equilíbrio entre os ganhos e as perdas que ela representa e dos repertórios anteriormente adquiridos.

Mas como fruía-la, se os sentidos se tornam enfraquecidos, fornecendo falsas pistas a seus donos; a memória a curto prazo suficientemente matreira a ponto de causar-lhe contratempos; as lembranças mais antigas predominantes, muitas vezes impacientando os interlocutores; a atenção concentrada mais vacilante; o pensamento menos fluido e ágil; a disposição para o trabalho diminuída; as relações sociais menos saborosas e provocantes e os sentimentos de solidão, depressão e medo da morte, uma realidade presente?

É em torno dessas questões que se desenvolve o manual de auto-governo escrito por Skinner e Vaughan, para uma clientela potencial possivelmente representada pela classe média norte-americana, pragmática, e ao mesmo tempo possuidora de um senso elaborado de direitos e deveres. Os autores escrevem ainda para seus pares, como indicam os numerosos exemplos retirados da vida acadêmica e do ambiente científico. Porém não se trata de um livro técnico. Não há nele um único termo ou expressão provehientes da Análise Experimental do Comportamento — curiosamente, no glossário, os autores apresentam

versões técnicas para as expressões do senso comum adotadas no texto. O que passa, porém, inequivocamente ao leitor informado nessa área, é o compromisso com a objetividade a parcimônia, e a fidelidade ao princípio geral de que "o comportamento é controlado pelas suas consequências". Acredito que seja justamente por este motivo, e por seu caráter ameno, que ele possa ser aproveitado por uma ampla variedade de seres humanos, de todas as idades.

É assim que este livro oferece algumas pistas sobre como modificar o ambiente para nele viver melhor, desfrutando da velhice. O próprio manual é um exemplo do que prega: impresso em letras suficientemente grandes para olhos baços, pequeno e leve o suficiente para ser amparado por uma das mãos de um leitor idoso, que com os dedos da outra poderá seguir-lhe as linhas, segurar uma lente ou deslocar um cartão, como recurso de apoio à concentração de sua atenção visual, ele responde rigorosamente a princípios comportamentais e ergonômicos.

A seguir será apresentada uma descrição comentada sobre os capítulos 2 a 12 do livro, que veiculam o mencionado programa de auto-governo para idosos, a que aliás, os autores negam o status de receituário.

### LIDANDO COM A VELHICE (Cap. 2)

Dentro dos limites impostos pelo envelhecimento fisiológico, as pessoas agem e se sentem como mais jovens ou mais velhas, em função das consequências de seus comportamentos sobre o ambiente externo e sobre si mesmos.

O importante é dispor condições que favoreçam o fazer coisas obrigatórias em função de suas consequências positivas, substituindo o "ter que fazer" pelo "gostar de fazer". Isto corresponde a tentar administrar as contingências da própria vida, de modo a poder dela desfrutar, não avidamente, esperando encontrar "tesouros a cada passo, mas devagar e pacientemente, garimpando aos poucos pequenos e valiosos grãos desse bem estar". (pág. 37).

### O CONTATO COM O MUNDO (Cap. 3)

Faça de conta que "seus óculos estão embaçados, seus ouvidos tampados com algodão, seus pés calçados em sapatos demasiado grandes e pesados e suas mãos acomodadas em luvas grossas, mas que assim mesmo você tenta levar em frente suas atividades habi-

tuais”, diz o velho professor para exemplificar as limitações sensoriais típicas da velhice. (pág. 39).

Ao invés de chorar sobre as perdas, é possível planejar um novo ambiente físico adaptado a essas novas condições. Assim, por exemplo, em relação às limitações visuais é importante cuidar primeiramente da postura do tronco, mãos e cabeça, além de dispor eficientes condições de luminosidade e leitura, com um foco de luz fluorescente e lentes de aumento. Para poder ler cardápios em restaurantes escuros, bastaria o hábito de portar e usar uma pequena lanterna à pilha. Prescrições adicionais: trocar de óculos por ocasião de mudança do claro para o escuro e vice-versa; usar os outros como pistas visuais para atravessar a rua, apor marcas fluorescentes em objetos imprescindíveis e difíceis de serem achados em armários, gavetas ou prateleiras e habituar-se ao uso de utensílios mais simples.

O aumento exagerado do volume da TV ou do equipamento de som pode causar mais ou menos sérios empecilhos à convivência social. A alternativa seria o uso de fones de ouvido. No entanto, quando o usuário desse artefato fica só em casa, estará impedido de atender ao telefone e à campainha da porta, a menos que um sinal luminoso acoplado à campainha do telefone e um cão de estimação lhe forneçam pistas adicionais, visuais e/ou táteis, no caso. Por outro lado, a surdez traz ao velho a vantagem de poder desligar-se de coisas desagradáveis, quer deixando de esforçar-se para atentar auditivamente, quer simplesmente desligando ou abaixando o volume de seu aparelho para surdez.

A assertividade em dizer “sou velho, ou, não ouço bem, por isso por favor fale mais alto, e/ou mais devagar, e/ou olhando para mim”, ou “bata forte na porta antes de entrar” são recursos úteis para manipular o problema de não ouvir e não entender sequências auditivas mais longas... ou mesmo levar um susto. A mesma assertividade pode ser usada para fazer humor, quando a gafe for inevitável.

Quanto ao paladar e ao olfato, o uso de temperos mais fortes ou exóticos pode devolver o prazer de comer, mas é necessário também atentar para os odores das próprias roupas ou da casa que possam afetar as relações com os outros.

Utensílios maiores e menos sofisticados podem ajudar a evitar a frustração de quebrá-los ou de mal usá-los, além dos riscos inerentes a manuseios inadequados.

O importante é intentar todas essas pequenas mudanças quando se fizerem necessárias e não só algumas, e intermitentemente.

## O CONTATO COM O PASSADO — AS LEMBRANÇAS (Cap. 4)

Por admitir que no velho com frequência associam-se deficiências na memória a curto prazo e um recrudescimento nas lembranças de um passado mais progressivo, os autores fornecem pistas (mnemônicas) para que o idoso possa, por exemplo, lembrar-se de nomes próprios, de como dizer e fazer coisas do jeito e na hora certas, de lembrar-se onde e como colocou as coisas, e de compromissos. Assim, há desde pistas relacionadas ao uso de normas de cortesia, como, “desculpe-me, mas fico tão ansioso quando quero me lembrar do nome de pessoas queridas ou importantes para mim, que acabo me esquecendo dele”, o qual sem dúvida corresponde à possibilidade de dispor estímulos discriminativos sociais para que as pessoas respondam de modo mais reforçador ao velho.

Saber “como dizer” significa também lidar adequadamente com digressões, perda de sequência do pensamento ou de fala e confusões sintáticas e semânticas. As soluções sugeridas são, por exemplo, não se deixar interromper ou usar anotações. Na posição de interlocutor, bastaria pedir ao outro que repetisse, ou mesmo interrompê-lo em momentos críticos de sua fala, e tomar notas.

Esquecer-se de fazer algo, ou onde se colocou alguma coisa, pode ser uma simples questão de dispor em lugares visíveis estímulos discriminativos que controlem uma cadeia de resposta apropriada, e não interrompê-la quando em curso.

Desfrutar de boas companhias ou de eventos agradáveis, em princípio exige que nos lembremos de comparecer a compromissos, no dia, local e hora marcados. A solução óbvia: lembrar de anotá-los em agendas e calendários, de preferência colocados em lugares visíveis e de passagem obrigatória e regular, para aumentar a probabilidade de que o velho veja suas anotações... e faça outras. Outros artefatos úteis mencionados são relógios, alarmes e marcadores de tempo.

Como consequências, duas coisas importantes podem acontecer: o velho aproveitará as coisas de que não se esquecer, e estará mais relaxado enquanto espera pelo momento de desfrutá-los.

## PENSANDO COM CLAREZA (Cap. 5)

Neste capítulo, Skinner e Vaughan insistem novamente na necessidade de se proceder gradualmente, dispondo condições espaciais, temporais e topográficas para a reflexão, dentro de um espaço de tempo dosado para não gerar nem cansaço e ansiedade, nem tédio pela perda da sequência ou dos objetivos. Coletar idéias em cader-



nos, fichas ou fitas gravadas, idéias essas concebidas de preferência num mesmo espaço físico, destinado pela pessoa para tal, pode ser de tanta valia quanto a realização de ensaios comportamentais sobre conteúdos e formas de discurso, em pequenos grupos de iguais.

Sobretudo, o idoso é aconselhado a respeitar seus limites de fadiga e relaxar amiúde, dormindo, lendo amenidades ou mesmo assistindo a algum execrável programa de TV.

Segundo os preconceitos, a criatividade é rara na velhice, porque as pessoas tendem a temer ser ou parecer incoerentes nesta fase, o que as leva a repetir seus comportamentos positivamente reforçados no passado. No entanto, a literatura, a ciência e as artes contam em suas fileiras, com vários expoentes idosos, cujo segredo, segundo Skinner e Vaughan, é o de serem capazes de provocar deliberadamente mudanças no ambiente, de modo a torná-lo mais provocante, e a rejeitar variações discriminadas como irrelevantes.

#### MANTER-SE OCUPADO (Cap. 6)

A aposentadoria é um marco social importante do início da velhice. Para os autores, sua experiencição como evento negativo depende em larga medida, de como o indivíduo interagiu anteriormente com o seu trabalho: se este lhe era pesado a ponto de tornar penosos os períodos de descanso, pela expectativa da jornada seguinte, ou se a pessoa não gostava dele, a aposentadoria lhe significará uma fuga. De modo sagaz, Skinner e Vaughan, emparelham o velho aposentado às populações afluentes, aos desempregados e à pobreza, que sofrem igualmente as penalidades de não terem tido oportunidade de aprender a usar seu tempo livre, ou mesmo as decorrentes da falta de dinheiro e/ou de repertórios para fazê-lo.

Para os autores, o que incomoda e confunde na aposentadoria é a ausência das conseqüências que mantêm as pessoas ocupadas, leia-se motivadas, seja esta ocupação o trabalho ou o lazer. Além disso, há a questão de valores ligados à ética do trabalho, que pode variar de cultura para cultura e individualmente.

Nessa linha de raciocínio, a solução seria aprender a buscar novos motivos ou dar continuidade a antigos hábitos. E preconiza o velho mestre: "Deus ajuda quem se ajuda", ou, independa-se o mais possível, tenha desejos, aceite desafios, goste de fazer e faça, ao invés de simplesmente deixar-se descansar e esperar.

Das entrelinhas é possível pinçar a importância de programas formais e informais de pré-aposentadoria, cujo escopo é exatamente

o de permitir ao velho um afastamento gradual do trabalho e um despertar de novos motivos para ocupar-se.

À guisa de sugestões práticas, citam não só o trabalho voluntário e o filantrópico, como também o ativismo político, este sob a forma de participação em movimentos, iniciativas individuais e organizações que signifiquem força de pressão política em relação à órgãos de Seguridade Social, à inflação, à Saúde e à Segurança Públicas e à habitação, que afligem não só aos velhos como também a sociedade como um todo.

Entre parêntesis, que diferença de nossa realidade, em que é pouco eficaz sugerir tal coisa não só aos velhos como também aos jovens, visto que a esmagadora maioria dos cidadãos não tem a devida noção de seus direitos (e deveres), e nem mesmo do poder fogo de sua atuação organizadora. Que Deus nos ajude e ilumine!

#### O BEM ESTAR NA VIDA COTIDIANA (Cap. 7)

Premido por contingências biológicas e/ou econômicas, em geral o velho é forçado a mudar-se para espaços menores e/ou mais simplificados, onde via de regra se sente deprimido e desapontado.

Na ótica dos autores, as pessoas poderiam tentar tornar esses ambientes mais belos, mais funcionais, mais seguros ou mais parecidos com os anteriores, segundo suas motivações e necessidades, de modo a poder gostar de estar e viver bem neles.

Além disso, é importante estabelecer rotinas adequadas que excluam, por exemplo, ficar de pijama e chinelos o dia todo, em favor de ter horários para auto-cuidado, para meditar, ler, escrever cartas, fazer pequenos consertos, cuidar de plantas e dos animais de estimação, reviver antigos gostos e sucessos, comer, fazer exercícios, cozinhar, dedicar-se a jogos e passatempos, apreciar a boa música e a boa literatura, e sobretudo programar e reprogramar a própria vida.

#### A CONVIVÊNCIA SOCIAL (Cp. 8)

Ao apego dos velhos ao poder, Skinner e Vaughan oferecem uma explicação comportamental e uma advertência. A questão toda é que aprendemos essas relações com o poder — leia-se de controle sobre as coisas, pessoas e situações — quando jovens e bem sucedidos — leia-se reforçados. Entretanto, é imperativo admitir que não somos eternos, imprescindíveis e infalíveis, que mudamos, e por isto o mundo muda para nós.

Estas coisas são verdadeiras para as pequenas e grandes questões da convivência, incluindo a necessidade de conscientizar-se das próprias limitações e não pretender impor estilos ou receios aos semelhantes, o quê, por parecer-lhes desagradável, evocará respostas igualmente desagradáveis. Em lugar disso, os autores ressaltam as excelências do silêncio e da contemplação.

Evitar os embaraços que a vida social e a etiqueta impõem aos velhos, pode em parte ser resolvido mediante pensar previamente nas consequências de certas participações sociais, e limitar-se a fazer as coisas de que com certeza se poderá desfrutar, a despeito ou por causa da condição de velho.

A velhice costuma ser marcada pelo afastamento de amigos, seja por morte ou por outras circunstâncias da velhice. Programar ocasiões para renovar, restabelecer e estabelecer contatos pode ser uma saída, operacionalizável por meio do envio de cartas ou fitas gravadas, telefonemas, e mesmo procurar companhia para morar, no caso de se ser sozinho.

Quanto às relações com os jovens e crianças, é importante cultivar repertórios verbais e sociais adequados, o que quer dizer saber dispor antecedentes que aumentem a probabilidade de que aqueles respondam de modo reforçador ao velho. Para jovens e adultos pode ser "ter um bom papo". Para crianças, além do tomar conta propriamente dito, pode incluir: contar histórias, fazer pequenos truques, dobraduras, adivinhações, trocadilhos, versos, piadas e quando possível, sobretudo ensinar algo, como por exemplo poemas e canções. Há porém uma ressalva: "acima de tudo, saiba preservar seu repertório; quando eles (crianças e jovens) estiverem entretidos consigo próprios, deixe-os a sós" (p. 115).

## LIDANDO MELHOR COM OS SENTIMENTOS (Cap. 9)

O domínio dos sentimentos em geral é mais complexo que o da ação, e isso é verdadeiro para velhos e jovens. Assim, sair da depressão não é uma questão de simplesmente seguir o conselho "anime-se", nem ter medo de avião, algo que se resolva pelo atendimento a um "ora, não se preocupe". Tomar remédios e drogas é uma solução paliativa.

Skinner e Vaughan aconselham então o uso de práticas voltadas para a intervenção no domínio dos sentimentos, por intermédio da intervenção no domínio da ação, ou ainda mudar o mundo "debaixo da pele", para citar Skinner de 1974<sup>2</sup>, via mudar o ambiente acessível à observação e à manipulação.

2 Skinner, B.F. — *About Behaviorism*. N. Y.: Knopf, 1974.

Assim, ao invés de ter raiva dos privilégios da juventude, o velho deveria intentar a busca ativa de motivos para desfrutar a velhice. Ao invés de ter inveja do vigor e da intensidade do sexo jovem e de tentar compensar-se, via o cultivo frustrante da pornografia, deveria buscar novas e mais profundas formas de amor. Em lugar de ressentir-se pelo isolamento e sentir saudade ou nostalgia do que foi bom no passado, deveria tentar cultivar novas habilidades, visando a aproximação de pessoas de várias idades.

Itens especiais são abertos para os medos fundados e irracionais da doença e da pobreza e para a desconfiança e o desamparo aprendido. A resposta é sempre a mesma: programe-se e programe seu ambiente, de modo a poder senti-lo de forma mais confortável e agradável.

### O FIM INEVITÁVEL — O MEDO DA MORTE (Cap. 10)

Este interessante item começa com uma citação de Shakespeare, em que Skinner se baseia para dizer que duvida da eficácia de se pensar que ser velho é melhor do que estar morto, ou por outra, que o medo da morte tem o condão de tornar a vida do velho mais suportável.

Na verdade, o principal problema com a morte é a incerteza, focalizada das mais diferentes maneiras pelas religiões e pela filosofia.

No entanto, “a morte é um fim necessário; chegará quando chegar”, e por certo “não há coisas melhores sob o Sol, do que comer beber e ser feliz”, afirma Skinner citando Júlio Cesar e o Ecclesiastes (p. 130). Em termos de estratégia para lidar com o medo da morte, aconselha que o velho viva a vida, evite temas ou convivências mórbidas, faça coisas interessantes, pois quanto mais tempo se prestar atenção à vida, mais curto ele será para se pensar na morte.

### O PAPEL DE VELHO (Cap. 11)

Normas explícitas ou sutis definem o que se espera, permite ou proíbe ao velho, no desempenho do seu papel etário: ser distraído, esquecido, reivindicativo, implicante, repetitivo, desinteressante, hipocodríaco, desastrado, moralista, conservador e assim por diante. Prestando mais atenção, fica claro que esses rótulos podem ser a postos a pessoas de quaisquer idades. A questão é que, ao funcionarem como clichês, determinam importantes aspectos do auto-conceito dos velhos e das expectativas de velhos, e adultos, jovens e crianças, quanto aos desempenhos dos primeiros.

O velho pode optar por comportar-se conforme os rótulos ou por desafiá-los, sendo que em ambos os casos fica sujeito a consequências diferenciadas. Na prática, ele pode aprender a tirar partido de algumas situações em que corresponder aos clichês evita e afasta punições, e paralelamente tentar mudar o ambiente, para neutralizar os rótulos que podem ser-lhe adversos.

### UMA GRANDE ATUAÇÃO — “A MAJESTADE E A PERFEIÇÃO DA VELHICE” (Cap. 12)

Cícero disse que “a vida é comparável a uma peça de teatro, com um último ato mal escrito”. E Skinner continua — provavelmente, é por isso que é tão difícil uma boa atuação nesse ato final, necessariamente associada à tranquilidade, à sabedoria, à liberdade e ao senso de humor (p. 141).

Um bom desempenho pode estar calcado em pacientes ensaios visando traduzir a assim chamada tranquilidade, numa frequência mais alta de lembranças felizes.

E o que existe de verdadeiro sobre a sabedoria? Para Skinner, por certo, o fato de ser uma das qualidades mais comumente apontadas e admiradas nos velhos, em grande parte pelo simples fato de serem velhos.

Esse, porém, não seria apenas mais um mito sobre a velhice, visto que o progresso tecnológico do mundo atual desafia qualquer conceito tradicional de sabedoria?

Sabidamente acredita Skinner que o domínio conspícuo da sabedoria dos velhos consiste em saber desfrutar a velhice, a despeito de suas imperfeições. E arremata, “as pessoas virão a você para aprender seu segredo, e você será avaro se não o revelar”. (p. 146).

### À GUIA DE CONCLUSÃO

A leitura do Prefácio e do Capítulo I de “Enjoy Old Age” permite que se infira sem grande esforço ou medo de imparcimônia que o evento antecedente que terá controlado Skinner a escrever este livro terá sido exatamente esse, ou seja, o de atender ao compromisso ético de revelar a seus semelhantes o segredo de sua “joie de vivre”, longamente elaborada no decorrer de sua vida.

Acredito que ser controlado por esse tipo de antecedente é sobretudo uma questão de valor e, nesse sentido, por meio desta obra, Skinner terá revelado um fascinante aspecto de sua personalidade de cientista e filósofo, sem dúvida uma das mais iluminadas deste século.

---

**ABSTRACT**

*This paper summarizes and comments the last Skinner's book, wrote for non-professionals, about a program of self-management in old age. Enjoy old age dependes of making environmental and behavioral changes appropriated to this age, in order to arrange a balance between their gains and losses. The program focuses mainly on stimulus control practices designed to improve the motivation to keep busy, the management of deficits on the sensorial, motor, cognitive, affective and social domains in aged person's behavior, which affect their interaction with their physical and social environment.*

---

**Dra. Alitta Guimarães Costa Reis Ribeiro da Silva**

**MEDICINA DO ADOLESCENTE - CLINICA MÉDICA GERAL**

CRM 46.412-SP e CRM 16.946-MG

CONVÊNIO C/ BANCO DO BRASIL

**Rua José Paulino, 2262 - Tel. (0192) 8-8233**

**Campinas - São Paulo**