

O Passar do Tempo...

Numa sociedade onde se venera a beleza e a juventude, o envelhecimento é cada vez mais difícil de encarar.

As transformações do corpo e do rosto, sentidas de forma mais evidente a partir dos 40 anos, são um duro golpe na autoestima da maior parte das mulheres.

Enquanto ELAS se ressentem com o declínio do seu aspeto jovem e o fim do período fértil, para ELES a angústia de envelhecer passa pelo fantasma da perda de forças, da virilidade e do poder.

Homens e mulheres debatem-se com o envelhecimento. Cada um à sua maneira.

Envelhecemos a partir da contagem de dois relógios, nem sempre sintonizados, nem sempre de acordo com o que sentimos, vemos e acreditamos. Existe um relógio social (Neugarten 1977), onde acontecimentos externos influenciam a perceção do nosso próprio envelhecimento: a carreira estabilizada, os filhos crescidos, o envelhecimento evidente nos próprios pais. O outro relógio é biológico, mais interno, pautado quer pelas marcas físicas evidentes ao espelho, quer pelas alterações hormonais e orgânicas.

Na meia-idade, adultos, homens e mulheres, confrontam-se com a finitude dos seus pais, e com ela a sua própria finitude, ao mesmo tempo que se deparam com a autonomia dos próprios filhos (síndrome do ninho vazio). Repentinamente, e perante tantas transformações, surge a necessidade de olhar para o passado e perceber o que se fez, onde se falhou. (Re)pensar sobre os sonhos vividos e os adiados, sonhos passados e abandonados.

Depois de se fazer o balanço, que pode levar meses muito sofridos (para os menos aceitantes, aqueles que se debatem contra o inevitável envelhecimento, pode até levar anos de profundo sofrimento), é necessária a reorganização. Esta passa por novos projetos, novas metas e pela redescoberta de uma forma diferente de viver, mas não por isso menos gratificante e interessante, apenas menos intensa, mais tranquila.

No que se refere à mulher, a “idade” permite-lhe, depois da tempestade, perceber e recuperar a sua feminilidade. Aquela que está dentro dela e que não se pauta pela ausência de rugas. A feminilidade que transborda da mulher

segura, confiante, daquela que emana tranquilidade, aquela energia poderosa que apenas o Ser Mulher possui.

No entanto, saber envelhecer é também uma arte e requer esforço. Tratar de si e da sua saúde, praticando desporto e cuidando da sua alimentação são uma prioridade e podem ser de uma grande ajuda na hora de olhar para o espelho. Manter-se ativa, social e profissionalmente, são também uma excelente forma de amadurecer calmamente.

A feminilidade é uma condição da mulher, senti-la e vivê-la não é uma questão de idade, mas antes de convicção ■