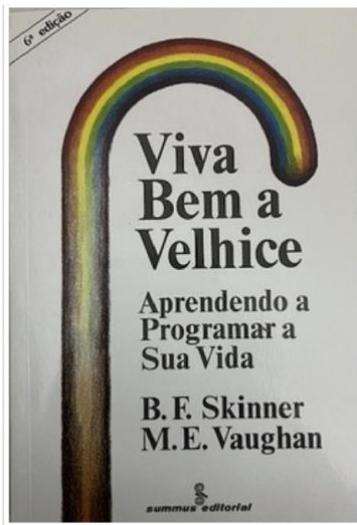


Falando aos Velhos

Maris Stela da Luz Stelmachuk

SKINNER, B.F. & VAUGHAN, M.E. *Viva Bem a Velhice: Aprendendo a programar a Sua Vida*. São Paulo: Summus, 1985.



O significativo aumento do envelhecimento populacional tem sido alvo de abordagens as mais variadas que partem de diversos segmentos da sociedade. Este aumento tem sido visto como preocupação pela saúde pública e pelos governos, como objeto de estudo para cientistas da área de saúde e das ciências humanas. Pesquisadores que escrevem sobre o envelhecimento e a velhice justificam e objetivam entender e problematizar suas características e efeitos cada vez mais visíveis demograficamente a partir de meados do século XX. Em decorrência desse fato aumentam também as produções literárias e científicas sobre a velhice.

Grande parte dos artigos, livros e publicações sobre o assunto têm algo em comum: discorrem sobre o velho, enfocando formas de evitamento, tratamento e mesmo prevenção do envelhecimento, como se isso fosse possível. Colocando-se em posição diversa a esse discurso, uma obra destoa e surpreende por seu discurso aos velhos ou aos que envelhecem: *Viva Bem a Velhice: Aprendendo a programar a Sua Vida*, de B.F. Skinner e Margareth Vaughan, obra de 1985.

Destoa porque vai além do discurso a respeito do processo de envelhecimento, dos velhos, das preocupações concernentes ao fenômeno. Surpreende porque direciona a conversa para uma dimensão não muito contemplada quando se fala de velhice: sua autonomia. Assim, ele fala de velhice não a colegas de pesquisa ou a terapeutas, familiares e cuidadores, mas aos próprios velhos! Skinner fala aos velhos sobre velhice! Apesar das escusas iniciais em que diz não se tratar de conselhos, mas de sugestões, a obra tem tom quase prescritivo em alguns momentos como quando aconselha tratar os filhos como amigos quando necessário morar com eles.

Skinner, de modo direto e objetivo, fala aos velhos sobre como viver sua velhice, suas perdas, seus desconfortos, mas também sobre os ganhos possíveis. Diz ele

que encarando e agindo sobre os fatos, resultados aparecem e melhoram as condições de vida e convivência em muitas circunstâncias.

A obra não é recente, mas é atual em importância e surgiu a partir do sucesso de artigo que discorre sobre a maneira pela qual o próprio autor, Skinner, tentava manter-se ativo intelectualmente. Este artigo aborda suas práticas pessoais que, segundo ele, iam desde coisas que aprendeu pelo senso comum, passando por leituras feitas anteriormente até várias aplicações do que havia aprendido através de sua prática em Análise Experimental do Comportamento.

O artigo chamou a atenção das pessoas em geral, da imprensa e dos editores, colocando o autor diante de um fato delicado: aumentou o seu volume de trabalho, justo quando uma de suas recomendações era a de que pessoas idosas – ele estava, na época, com 78 anos – deviam parar e reavaliar seus compromissos. Como já estava escrevendo dois livros, colocou em questão a prudência de iniciar ainda um terceiro livro. Em parceria com a Dra. Margareth Vaughan, gerontóloga, escreveu uma obra abordando a vida diária de pessoas idosas, com foco no que se pode entender como manutenção da autonomia que relaciono com vontade interna de manter criar mais vida, crescer, expandir e superar-se, conforme Harari¹ (2022).

Ao remeter à permanência e expansão da autonomia, tem-se que na velhice, descobre-se uma nova dimensão da vida, recuperando e mantendo seu percurso, pois, conforme Dias (2011), a busca pela potência não é o objetivo da vida, mas a vida em si. Trata-se de inovar com base na vida pregressa e de buscar ir além de si mesmo, superando limites e instaurando nova ordem que aceite, sempre que necessário, mudanças, adaptações e outras superações. Para tal é necessário um sujeito que se impunha a si mesmo em sua relação com o mundo.

Skinner faz comparação da velhice com um país desconhecido, quando diz que um bom momento para se pensar a velhice é na juventude. Sugere que é possível melhorar as chances de aproveitar a estadia num país a ser visitado ao procurar ler sobre seu clima, cultura, condições de vida e costumes, além de conversar com pessoas que já estiveram lá. Este é um dos pontos importantes do livro. Skinner inova quando aponta para uma realidade pré-existente a ser trilhada oportunamente, sugerindo o contato com este tempo de vida a ser vivido e não com a desconhecida, temida e mítica velhice. Ao ter este contato, as imagens assustadoras que os jovens possam ter a respeito da velhice podem, assim, ser melhor entendidas e modificadas.

No entanto, em lugar do termo *programar* do subtítulo da obra, o termo *preparar* da comparação com a viagem acima mencionada me parece mais adequado. A programação aprisiona a um *script* e isto pode ser tão escravizador quanto o medo

¹ HARARI, Karen, citando DIAS, Rosa IN *Nietzsche, vida como obra de arte*. Rio de Janeiro: Ed Civilização Brasileira, 2011, em aula online Fragilidades/Sentido da vida, no Curso Online – Fragilidades: o envelhecimento sob a perspectiva da gerontologia social, no ano de 2022, promovido pelo Portal do Envelhecimento e Longevidade: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/>

do desconhecido. Dessa forma, *preparar* dilui o peso de um programa que sugere a idéia de ter que ser seguido se não à risca, ao menos deve ser consultado de tempos em tempos para correções de rota. Ter que seguir uma programação afronta a possibilidade de diminuição de compromissos sugerida pelo autor.

Planejar a velhice, segundo a obra, possibilita que a mesma possa ser encarada com mais colorido. Em relação a isso diz que um futuro atraente requer atenção e que há planos, para a melhoria dos aspectos físicos da velhice, como cuidados com o corpo e alimentação e planos de aposentadoria, mas que a contribuição que espera trazer com o livro é direcionada a outro tipo de planejamento: o da vida.

Como behaviorista, o termo planejamento é fácil para Skinner. Através da Análise Experimental do Comportamento ele embasa toda a obra na afirmação de que comportamentos são influenciados pelos resultados obtidos de comportamentos anteriores. Sendo assim, no contato com situações semelhantes ou próximas às já vividas, não há como a pessoa não emitir comportamentos adequados e satisfatórios.

Além do período de juventude em que é possível pensar a velhice, outra oportunidade de pensar sobre esta fase do ciclo vital ocorre quando se cuida de um idoso, seja como parente, atendente, médico, legislador, membro do clero, homem de negócios que gerencie hotel ou estância para idosos. Se o idoso vive bem é melhor para ele e para quem dele se ocupa. Porém, a principal hora para pensar sobre a velhice é ao ficar velho. A velhice chega de surpresa e pega as pessoas desprevenidas porque estas não pararam para pensar em como viveriam este período de vida.

Ao que parece, muito do que se vê e ouve a respeito do processo de envelhecimento deve-se à maneira improvisada e precária como ele vem sido vivido historicamente, sobretudo na sociedade ocidental. É comum a referência à velhice como algo obscuro, que provoca temores e rejeição, por um lado e um período de abandono à mercê de doenças físicas e afastamento social, de outro lado.

Mesmo parecendo um manual de instruções a respeito de como vivenciar a velhice ou um manual de autoajuda, a obra de Skinner e Vaughan apresenta um aspecto surpreendente e original. A forma como o autor aborda as perdas inevitáveis do processo de envelhecimento é definitivamente objetiva. Sendo assim, não deixa margem para questionamentos de natureza eufêmica que pretendam colocar fatores externos ou outras pessoas a serviço dos déficits que vem ocorrendo no desempenho físico, mental, social e funcional da pessoa idosa.

Skinner, por sua própria característica comportamentalista, enfoca a perda de modo objetivo, como que dizendo ao leitor que de nada adianta debater-se como o inexorável. O que importa é procurar, ou melhor, encontrar um modo de conviver com as perdas, sejam elas auditivas, visuais, de locomoção, de contato social, etc. Aqui está mais um aspecto de valor da obra. Eufemismos, esquivas, superproteção ou abandono são formas falaciosas de viver a velhice, pois agravam aquilo que se

quer contornar. Assim, os autores apontam para o enfrentamento de aspectos negados ou mal administrados na velhice.

O olhar para o velho e a velhice antes de envelhecer se dá por meio de observá-los nos outros, em leituras, filmes, teatro, TV. Quando ela “chega”, muitas são as formas de encará-la: resignação, depressão, sofrimento, revolta. Skinner sugere outra forma, que é o ataque à velhice como um problema a ser resolvido. Na verdade, a velhice em si não é um problema, mas o que pode ser um é a forma de vivê-la, mas não a idade em si. Uma das sugestões para resolver a velhice vivida como problema proposta pela obra é a de incluir em sua vivência atividades que se goste de fazer, ao invés de lamentar o que não existe mais e o que não é mais possível fazer.

Aos que percebem a obra como semelhante a um manual de autoajuda é possível descartar a palavra *manual* e em seu lugar colocar a idéia de um roteiro de lembretes úteis para uma viagem que se vai empreender, elaborado por alguém que já está realizando essa viagem. Skinner diz que adaptações devem ser feitas para que a *coletânea de conselhos de amigo*, como identifica a obra, seja bem aproveitada, pois a maneira de lidar com a velhice depende de fatores diversos como educação, etnia, religião, nacionalidade, família, entre outros. Skinner e Vaughan não evidenciam na obra a responsabilidade pública e política para o enfrentamento deste desafio, pois seu foco é mesmo o sujeito envelhecendo.

Sob o ponto de vista psicológico, a velhice é tão pessoal quanto o modo de ser de um indivíduo. Assim, não há como pensar a velhice como uma entidade desvinculada da pessoa que envelhece naquilo que a assola e a arrebatava aos seus domínios.

Os autores reconhecem que ao tentar mostrar ao leitor de que é possível viver bem a velhice, fatalmente está mostrando que ela não tem muito de interessante ou de atrativo, mas que jovens também podem viver mal e que é grande o número de suicídios na juventude, embora provavelmente seja mais fácil ser feliz neste período de vida.

Skinner e Vaughan trazem à reflexão o papel das consequências de comportamentos anteriores e diz que o que as pessoas fazem depende amplamente do mundo em que vivem e de como são as respostas às suas ações. Este é o objeto da análise científica que fundamenta o livro ao utilizar os princípios da Análise do Comportamento para contribuir com o viver bem a velhice.

A obra propõe transformar obrigações em gostos e, desta forma, melhorar a vida, mesmo não sendo algo fácil de conseguir. Novamente emerge o tema autonomia como capacidade de manter o poder de decisão sobre si e sua vida, a fim de que a independência, mesmo se restrita, possa ser vivida a partir das possibilidades da pessoa idosa.

Aos que não gostam de conselhos, esperam os autores que, ao ler o livro e se interessarem por algumas de suas sugestões, as sigam e, aos poucos, se sintam mais inclinados a seguir outras. Assim, com alguns bons resultados, outros e outros poderão ser aceitos e, ao final, concordem que esta intromissão em suas vidas foi para o seu bem.

O livro aborda a descoberta de interesses que podem afastar o tédio e isso depende de pré-requisitos como a vontade em fazer essa incursão em si mesmo que levará a descobertas, o que pode ser interessante por si só. Esse é outro ponto importante da obra. O estabelecimento de metas viáveis, diversas e com resultados em curto prazo na organização do dia a dia, no contato consigo e com os outros, na forma de lidar com o declínio sensorial e de locomoção, bem como com esquecimentos, comuns no envelhecimento, indicam a melhoria que a obra propõem. O que, em geral, constitui problemas para a vida do velho pode tornar-se o próprio desafio que o fará viver melhor sua velhice.

Em outras palavras, os autores acreditam que cada problema, cada motivo de sofrimento pode ser justamente um ponto de interesse a ser superado. No texto, os autores apontam que, ao saber de antemão que declínios sensoriais acontecem, modos de lidar com eles os minimizam e previnem. Por exemplo: diante da diminuição da visão, que se avalie esta limitação ao visualizar coisas. Ao dirigir, por exemplo, sabe-se que a estimativa de distância da luz de um automóvel que se aproxima, pode não ser a que se supõem. Quanto ao tempo de locomoção para atravessar uma rua, que se avalie o tempo que precisa para a travessia antes de começar a empreende-la. Ao lidar com esquecimentos, que se adote agenda escrita, com lugar fixo, a fim de facilitar seu acesso. Ao saber que seu tato e força física sofreram mudanças, que se escolham objetos que facilitem a preensão. Estes exemplos, além de praticidade em si, criam novas sinapses e estimulam a cognição e a descoberta de outros modos de lidar com o cotidiano.

O objetivo desta proposta seria proporcionar avanços e descobertas no modo de viver a velhice: lidar com os desafios diários. Analogamente seria o mesmo que ocorre com a criança pequena que também lida com dificuldades que seriam superadas por seu ímpeto de expansão que a faz avançar sempre mais em seu desenvolvimento. E por que o idoso não faria o mesmo? Por não estar mais em expansão como a criança? A criança está em constante exploração e expansão rumo ao seu crescimento e sua inserção no mundo como indivíduo. O idoso pode estar descobrindo, construindo e expandindo a forma de viver a velhice e essa é uma das principais contribuições desta obra de Skinner, em que ele não quis ser científico, mas prático.

Uma crítica, porém, pode ser feita à obra em relação às diferenças individuais. De que forma pessoas que, no decorrer de sua vida portaram-se de maneira dependente e com pouca iniciativa podem no fim da vida, quando suas funções sensoriais e cognitivas requerem mais exercício para manterem-se ativas, construir tantas modificações? Para isso mesmo Skinner coloca já no início da obra três momentos para pensar a velhice: *uma boa época* para pensar sobre a velhice é a

juventude porque então é possível melhorar as chances de vivê-la bem; *uma boa oportunidade* para pensar a velhice é quando se cuida de um idoso; mas a *principal hora* de pensar sobre a velhice é, certamente, ao envelhecer.

Com essas colocações Skinner e Vaughan encontram-se com as teorias do desenvolvimento psicológico que entendem a vida como um processo contínuo de experiências e não como sendo compartimentada em fases sucessivas com características diferenciadas entre si, em que uma etapa não entrevê a outra. Como desenvolver essa noção de estar no mundo estando isolado em casa ou no trabalho ou em uma faixa etária? Assim, ao falar aos jovens e aos que cuidam de velhos, Skinner fala aos velhos que eles serão, criando perspectivas para si, numa tentativa de colocá-los a visualizar a vida como um processo contínuo e, portanto, não segmentado em etapas que se desenrolam sem que uma tenha relação com a outra.

Voltando aos aspectos de diferenças individuais e em como construir tantas mudanças em um período de diminuição de expansão, é importante ressaltar que os autores apontam para o desejo, para a vontade, para a inclinação em querer viver bem a velhice. O que surge aqui, mais uma vez, é a participação consciente e voluntária da pessoa em querer melhorar sua vida, o que, ademais, pode ocorrer em qualquer idade. Da mesma forma que em relação à saúde, Skinner e Vaughan afirmam que em qualquer idade é difícil viver bem se houverem problemas de saúde e que não só a busca de recursos médicos pode resolver, mas o próprio empenho em viver bem podem ajudar na recuperação. Aprendendo a identificar o problema e o querer combatê-lo, em qualquer circunstância e em qualquer idade, é possível melhorar o modo de viver.

No que diz respeito à convivência com as pessoas, os autores comparam que, também nesse aspecto, ocorrem deteriorações que devem ser cuidadas. Talvez nesse particular estejam as proposições mais ousadas ou controversas, para não dizer chocantes, da obra. Skinner fala claramente aos velhos que eles devem, mais do que nunca, se observar e definitivamente pede que procurem se flagrar de suas possíveis inconveniências, como, por exemplo, num veículo, ao dar palpites ao motorista, intencionando ajudar em razão de sua experiência ao volante. Skinner alerta ao leitor que ele pode não gostar da sugestão para esse caso, mas que deve... calar-se! Pede ao idoso que conte as vezes em que dá sugestões durante um trajeto e que se congratule consigo mesmo à medida que elas forem diminuindo. A ousadia aqui é notável, pois sabe-se o quanto essas intromissões podem ocorrer nas viagens de pessoas de todas as idades...

Ora, num mundo em que a boa educação manda respeitar os mais velhos entendendo-se esse respeito, muitas vezes, como não o contrariar, Skinner faz o oposto: pede ao velho que se cale. É no mínimo surpreendente! Quem ousaria tal recomendação? Somente o pai do behaviorismo radical, para quem o comportamento manifesto é o que conta. Todo o resto do mundo apelaria, nesse caso, para a compreensão aos sentimentos do velho, à sua idade, à sua precariedade, não importando o que o acompanhante sinta e pense em sua

presença. Skinner, não. Ele vai ao comportamento, ao fato e tem razão: que qualidade haveria num relacionamento em que uma das partes deve suportar a interferência irritante de alguém no banco ao lado, no carro, e passar a evitar essa companhia porque não conseguiu ser suficientemente congruente com ela?

Aqui se interpelam a vantagem de ser jovem e supostamente mais facilmente sociável e a desvantagem de ser velho e com menores chances de inter-relação social e familiar. Entre ser tolerado e ser levado a identificar as próprias inconveniências e continuar tendo companhia... que seja “sacrificada” a demanda do velho e não a do jovem que teria mais poder de escolha. Esse sacrifício, porém, se entendido como os outros desafios em refletir e modificar comportamentos diários, pode também conduzir a um aperfeiçoamento da pessoa, pois, ao desenvolver a autocrítica, ela pode tornar-se companhia mais agradável e apreciada. Essa experiência pode se tornar mais agradável para o próprio velho ao mudar o foco de sua atenção para a paisagem em volta, no caso do passeio de carro. O próprio velho sentir-se desafiado por si mesmo ao se perceber com alternativas de comportamento que o valorizem, como os autores dizem no final do livro, no capítulo “A grande atuação”.

Neste capítulo é abordada a dignidade de viver a própria idade. Ainda que na sociedade ocidental seja proposto *não envelhecer* ou não se comportar ou parecer velho, a proposta do livro é viver de acordo com a idade que se tem. Estranhamente ao termo “atuação”, acima mencionado, que sugere o desempenho de um papel previamente escrito, os autores estimulam que o velho seja ele mesmo, com apreço à sua forma única de ser, desde que ele mesmo se respeite. Como tudo na vida que é feito com cuidado, zelo, senso de observação e adequação, a velhice pode, sim, ser muito bem vivida.

Obviamente uma obra de Skinner não colocaria em pauta as subjetividades, os sentimentos, principalmente os negativos, que assolam pessoas em geral e também os mais velhos, e este talvez seja o principal ponto a ser cuidado para que a velhice possa ser bem vivida. A cada sentimento, positivo ou negativo, o mesmo cuidado deve ser tomado quanto às proposições de Skinner e Vaughan às perdas e aos comportamentos manifestos. Enfrentadas e sanadas as sensações de rejeição, descontentamento, aceitação, frustração, alegria, etc., respeitados e elaborados os sentimentos, emergirão as condições para o enfrentamento dos desafios de aprender a conviver e a reverter limitações em formas mais congruentes e realizadoras de viver.

Como dimensão de relevância para esta consecução, retomo a da autonomia, evidenciada por Harari (2022), como propiciadora de liberdade individual na qual se preserva a privacidade como direito inalienável, o exercício da livre escolha, fatores necessários e fundamentais para a auto regulação e independência moral, mesmo quando haja algum tipo de dependência, como a física, por exemplo. A importância de construir autonomia ao longo da vida e de sua manutenção na velhice é essencial

para a liberdade para experiencição do self e da harmonia para viver a vida de acordo os próprios sentimentos e necessidades de cada pessoa.

É fundamental que se entenda a obra resenhada considerando-se a época em que foi escrita, levando em conta que, assim como Skinner e Vaughan escreveram aos velhos e não sobre velhos, o fizeram também, muito provavelmente, para pessoas com nível sócio econômico algo privilegiado, em contextos culturais e políticos mais cuidadosos com seus cidadãos.

Data de recebimento: 22/11/2022; Data de aceite: 20/12/2022

Maris Stela da Luz Stelmachuk - Psicóloga clínica, docente em Psicologia pela Universidade do Contestado - Campus Porto União, SC, com Especialização em Gerontologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC). Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Trabalho de conclusão de curso online intitulado “Fragilidades: o envelhecimento sob a perspectiva da gerontologia social”, ministrado pelo Espaço Longeviver/Portal do Envelhecimento, na modalidade online, no segundo semestre de 2022. E-mail: marissluz@yahoo.com.br