

Relato biográfico**Minha avó está presente quando conto suas histórias para o mundo**

Vera Metzner

Perdi minha avó há quase seis meses por conta da Covid-19. Ainda é estranho lembrar que agora não estamos mais a 8 km de distância e que não posso mais emprestar os livros que acho que ela gostaria de ler. Me pego em diversos momentos pensando que preciso ligar para ela e perguntar qual a cor da nova manta de tricô que ela está fazendo para doação, e aí me lembro de que a manta está incompleta em algum canto da minha casa. Agora tenho uma gaveta que praticamente não fecha, com todas as malhas dela e meu armário inteiro passou a cheirar a naftalina por conta disso. Escrevi uma carta três dias depois que ela morreu e desde aquele dia não consegui mais lê-la. Choro muitas vezes, principalmente antes de dormir, lembrando momentos que vivemos e pensando nos momentos que gostaria de ter vivido. Nunca com culpa, mas sim com uma genuína “saudades daquilo que não vivemos”.

Ao longo desses meses, tive a oportunidade de fazer alguns cursos sobre uma das áreas que sou mais apaixonada: envelhecimento. A cada aula, debate e, principalmente, leitura, fui percebendo como minha avó me ensinou tanto, sem mesmo perceber. Escrevo esse texto na forma de pequenos *flashes* e reflexões

que tive a partir desses momentos. Escrevo para minha avó, afinal nenhuma dessas palavras seria possível sem a ajuda dela. Escolhi quatro “histórias” e espero poder associá-las com parte do conteúdo aprendido ao longo do curso.

Celular descarregado

Minha avó vivia em um asilo extremamente próximo da minha faculdade. Em um dos vários almoços que tive com ela, antes de chegar atrasada a minha aula, comentei com ela que meu pai ficava extremamente frustrado por ela deixar desligado o celular (específico para idosos) que ele havia comprado para ela. Ela simplesmente respondeu, com a maior sinceridade possível, que não fazia sentido deixar o celular ligado, se todas as outras pessoas que poderiam ligar para ela estavam mortas e as que estavam vivas sabiam o telefone do seu quarto (vulgo eu, meus pais, meu irmão, o irmão dela e uma prima de segundo grau).

Ao mesmo tempo em que foi chocante ouvir essa resposta tão dura e sincera, o comentário da minha avó traz à tona um assunto muito frequente quando falamos de envelhecimento: autonomia e paternalismo. Quando falamos de autonomia, nos referimos a um sujeito desejante, que tem o direito de exercer o poder de decisão sobre sua vida. Os idosos são muitas vezes privados desse direito, por meio de atitudes paternalistas - comportamentos e decisões que são tomadas por outras pessoas - que acreditam estarem fazendo o melhor, mas que, em nenhum momento, levam em conta a vontade e os desejos delas. Às vezes queremos o que é melhor para o outro, mas não paramos para refletir que o que entendemos como “melhor” talvez não seja o mesmo “melhor” daquela pessoa.

É um exemplo pequeno de uma decisão que foi tomada em nome dela, sem que ela tivesse espaço para opinar ou até mesmo recusar. Autonomia e paternalismo envolvem, muitas vezes, questões extremamente complexas, principalmente no que diz respeito à saúde da pessoa idosa, como procedimentos, tratamentos e diretivas.

Creio que a partir do relatado caibam reflexões que precisamos fazer constantemente, quando decidimos algo por uma pessoa idosa achando que estamos fazendo o melhor para ela: sei que meu pai e meu tio compraram o celular com o maior carinho, pensando em como poderiam tornar a vida de minha avó um pouco mais animada. Mas, mas será que no meio de toda essa iniciativa, surgiu o espaço para perguntar o que ela achava sobre ter um celular? Quantas vezes deixamos de ouvir o outro, por acharmos que já sabemos o que a pessoa quer ou o que é realmente melhor para ela? Quantas vezes privamos uma pessoa idosa do exercício de sua autonomia, mesmo com questões tão simples como decidir se faz sentido ou não ter um celular?

Cardápio

Em um dos nossos costumeiros almoços semanais, quando meu irmão e eu levávamos a avó para almoçar em restaurantes nos quais ela comia mais, em uma refeição, do que comia a semana toda no asilo, chegamos ao restaurante eu e ela (naquele dia meu irmão não estava) e assim que conseguimos uma

mesa pedi para ela dar uma olhada no cardápio enquanto ia lavar minhas mãos. Quando voltei, nada de cardápio. “Ninguém apareceu para trazer”. Sem problemas, pedi para o garçom mais próximo o cardápio e ele voltou rapidamente com um e o entregou para mim. “E o dela?”, perguntei. “Ah, não sabia que ela também queria um!”.

Após alguns instantes ele voltou com o outro cardápio. “Ele achou que você não ia comer e por isso não precisava de cardápio?” Minha avó sempre ria com as minhas indignações corriqueiras, quanto a invisibilidade dos idosos, e depois de decidirmos, chamei outro garçom que olhou somente para mim e disse “o que seu avô vai querer?” - por conta de seu corte de cabelo e roupas mais “masculinas”, minha avó era constantemente chamada de “avô” e “senhor”) - “Não sei, o que você vai querer, vó? Pode falar para ele!” Nessa hora o garçom finalmente olhou para ela, que, então, fez seu pedido.

De maneira nenhuma me proponho a colocar os garçons como pessoas ruins e culpa-los pela má conduta, afinal esse é um comportamento que já está enraizado na sociedade, e que cabe a nós refletir e nos tornarmos mais conscientes disso para não reproduzir esse padrão. Nos mais variados contextos e situações, os idosos são colocados em uma posição de invisibilidade. Seja no restaurante quando não recebem um cardápio, seja em consultas médicas nas quais o médico fala com o acompanhante e não com o próprio paciente, seja num almoço de família no qual a pessoa fica em um canto em silêncio enquanto todos conversam.

Se você tem contato com pessoas idosas, com certeza consegue pensar em alguma situação semelhante a esta que vivenciei com a minha avó, e pode ser até que isto não tenha incomodado até agora, mas a invisibilidade leva ao isolamento silencioso e perverso, no qual há cada vez menos interação entre a pessoa velha e o mundo à sua volta.

O direito ao cansaço

No aniversário de 90 anos de minha avó, fui visita-la para tomar um chá da tarde - como é possível perceber, praticamente todas as nossas histórias envolvem comida - e, enquanto comíamos mini pães franceses com *cream cheese*, perguntei como ela estava se sentindo com 90 anos:

Uma merda. Verinha, você sabia que um amigo do seu avô fez 100 anos mês passado? Você consegue imaginar viver mais 10 anos desse jeito, só ficando mais debilitada a cada dia? Eu estou cansada.

Perdemos meu avô há 12 anos e, desde o dia de sua morte, minha avó perdeu uma parte de si mesma, que nunca mais voltou. Ela passou os últimos 12 anos pensando em como não fazia mais sentido estar viva em um mundo no qual o meu avô não estivesse junto dela. Independentemente do que penso sobre seu processo de luto, a questão é que ela estava muito, mas muito cansada de viver. Minha avó dizia que já tinha feito tudo o que queria, e só faltava ver eu e meu irmão nos formando, pois ambos estaríamos formados ao final do ano, e acho que nunca a vi tão feliz como estava em nossas refeições de grau - que depois não tinha mais o que fazer. Lembro-me que um dia meu irmão comentou sobre

o tema e perguntou se ela não gostaria de o ver acabar o mestrado e ela simplesmente respondeu “Não.”

Todos os seus dias se resumiam a: assistir o jornal, ler o jornal, ouvir música clássica na Rádio Cultura, ler algum livro que eu tivesse emprestado para ela e, mais importante do que tudo, tricotar as mantas de tricô que doava para a Igreja. Sua única quebra de rotina eram nossas saídas para almoçar. Para não dizer que era só isso que ela fazia, uma vez comprei para assistirmos um ballet, eu e ela. Chegamos ao teatro e descobrimos que a plateia era uma grande escada e que sem dúvida ela iria cair se tentasse descer. Dito e feito, ela caiu e prometemos nunca contar para ninguém sobre o ocorrido.

Em resumo, minha avó estava cansada e não tinha escrúpulos de manifestar esse cansaço em voz alta. E quem sou eu para falar que ela, no auge de seus 90 (indesejados) anos, deveria ter vontade de estar presente no resto da minha vida? E aqui pontuo uma diferença muito grande entre a vontade de estar presente e a vontade de fazer parte do resto da minha vida. É lógico que ela queria nos ver crescendo profissionalmente, construindo nossas famílias, ocupando nosso espaço no mundo, mas ao mesmo tempo ela só queria descansar. Era o seu corpo e sua mente pedindo para sossegar, mesmo que isso significasse não continuar essa caminhada conosco, pelo menos não fisicamente.

Entendo agora que ao falar que estava cansada, de maneira nenhuma ela estava dizendo que não nos amava o suficiente para querer viver mais tempo conosco, muito menos que estava cansada de nós! Ela estava dizendo: eu amo vocês e vocês me amam, mas preciso ir. Amar também é saber deixar ir, mesmo que isso doa muito.

Alguns dias após a morte de minha avó, um amigo muito querido me enviou o livro “*As coisas mais belas do mundo*”¹ de Valter Hugo Mãe. Esse livro é de uma simplicidade e delicadeza sem igual, e gostaria de reproduzir um trecho que me marcou profundamente e que representa o sentimento que sinto em relação ao direito do cansaço:

O meu pai respondeu que o avô estivera sempre feliz comigo, mas que envelhecera muito, cansara-se, morrer era só como deixar-se sossegar. Igual a avó.

Eu senti que o seu sossego era do tamanho da nossa solidão. Depois, acrescentei: há uma felicidade para os tempos difíceis. Sei que é importante seguir à sua procura. Não estou seguro de ter entendido a beleza, mas prestarei atenção com todo o cuidado. Jurei acreditar. Acreditei sempre, mesmo antes de saber o quanto.

Precisamos aprender a ouvir quando uma pessoa idosa diz que quer descansar, precisamos acolher esse desejo, e dar abertura para que ela fale mais sobre isso. A morte, assim como envelhecimento, é um grande tabu em nossa

¹https://books.google.com.br/books/about/As_mais_belas_coisas_do_mundo.html?id=TgSaDwAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y

sociedade. Levo comigo a premissa de que falar sobre morte é falar sobre vida. Conversar com uma pessoa idosa sobre a sua morte (caso ela queira falar, obviamente) é dar a oportunidade para que ela fale sobre sua vida.

Do que ela não gosta?

Essa história é do meu pai, que gentilmente permitiu que eu a divulgasse. Antes da última internação de minha avó (por conta da Covid-19), e diante da impossibilidade de sermos seus acompanhantes, tivemos que contratar uma empresa de cuidadoras. Uma das perguntas que a supervisão e a gerência da empresa fizeram foi: “do que ela gosta e do que ela não gosta?”.

Meu pai respondeu que ela era uma pessoa mais calada e que ficava muito incomodada ao ser chamada de ‘bonequinha’, ‘meu amor’, ‘fofinha’ - diversas vezes minha avó precisou de cuidadoras quando morava sozinha e dispensou muitas pessoas em função disso. Era algo que realmente a deixava revoltada. Na hora que trouxe essa informação, a própria gerente disse: “Isso é tratamento infantilizado. Esse comportamento é um desrespeito com o idoso, afinal idade não é um sinônimo de falta de raciocínio”. Fico feliz que meu pai tenha tido a sensibilidade de perceber esse desconforto e feito o melhor para que essa situação não se repetisse.

A infantilização de idosos é um comportamento extremamente comum. As pessoas, muitas vezes, enxergam os idosos como crianças mais velhas, não só no sentido de ‘fofura’, mas também de ‘birra’. Uma música que gosto muito “Eu não sei na verdade quem eu sou” usa uma linguagem poética para definir palhaços, sonhos, céu e até ‘velhinhos’. Eis o verso sobre o tema em questão: “velhinhos, são crianças nascidas faz tempo”.

Não vou deixar de escutar a música, mas é interessante perceber como essa infantilização está presente até quando queremos nos referir à velhice de uma forma ‘carinhosa’. Ao enxergarmos a pessoa idosa como uma criança, estamos apagando toda sua história de vida. Idosos não são crianças, crianças ainda tem toda uma vida pela frente. Velhas são pessoas que já viveram muito, que construíram uma história, que tem vivências, experiências, dores, amores, perdas, conquistas, reviravoltas. Ao tratarmos uma pessoa idosa da mesma maneira que uma criança, ignoramos toda essa trajetória.

Não planejo com esse breve texto trazer referências ou aprofundar nos temas que pontuei. Meu objetivo com estas páginas é gerar pequenas reflexões que podemos fazer no nosso dia-a-dia, na relação com idosos com os quais temos vínculo e até mesmo com idosos que não conhecemos. Pequenas atitudes e comportamentos que podemos desconstruir.

A infinidade de aprendizados que tive com a minha avó não se encerra após a sua morte, muito pelo contrário! Ela está presente dentro de mim e está junto comigo quando reflito sobre minhas próprias atitudes em relação à velhice. Ela está presente dentro de mim quando tomo por verdade o que eu acredito que seja melhor para o outro, e consigo ter uma crítica sobre o quanto dei espaço para a outra pessoa colocar o que realmente quer. Ela é uma voz no meu ouvido

quando uso as expressões “velhinha”, “fofinha” ou qualquer diminutivo para me referir a alguém idoso, me lembrando, constantemente, que diminutivos machucam.

Ela está presente dentro de mim quando muitas vezes enalteço a juventude e coloco a velhice como algo indesejado e que deve ser combatido - “nem parece que você tem essa idade”; - “caramba, estou ficando velha!”; -“que conservada!”, questão que nem cheguei a abordar no texto, mas que sem dúvida é outro tema essencial quando discutimos a ‘velhofobia’.

Minha avó está presente quando conto suas histórias para o mundo. Ela permanece presente, viva, dentro de mim, me ensinando todos os dias.

Data de recebimento: 24/11/2020; Data de aceite: 20/02/2021

Vera Metzner – Psicóloga. Texto escrito no curso de extensão Fragilidades da Velhice: Gerontologia social e Atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), segundo semestre de 2020. E-mail: vera.metzner2@gmail.com

Foto: arquivo pessoal