

Arta de a imbatrani frumos

De Dorina Deutsch

Psihanalistii, in general, fac tot felul de categorisiri, relativ la tipul de oameni intalniti. Sigur ca nu suntem la fel, sigur ca nu semanam unii cu altii, dar ca suntem atat de deosebiti este de-a dreptul inspaimantator.

Deunazi, in lecturile mele, am dat de un psiholog care ii imparte pe indivizi, adica pe noi, in sase categorii de baza, in functie de imbatranire. El explica fenomenul varstei ca pe ceva natural, ceea ce si este, dar pe care fiecare dintre noi il percepe altfel.

Prima categorie ar fi aceea in care sunt cei care neaga: ei sunt cei care nu vor sa tina cont de trecerea timpului. Vor sa arate ca la 20, desi au 40-60. Nu sunt capabili sa accepte ca timpul a trecut peste ei, nu sunt in stare sa se maturizeze si de aceea de multe ori devin caraghiosi.

A doua categorie e cea a luptatorilor: sunt in miscare tot timpul, fac sport, se antreneaza, fitness etc. Si cu asta se si lauda. De multe ori isi neglijeaza treburile de fiecare zi, pentru ca sunt preocupati in mod special de aspectul lor fizic, de mentinerea in forma, vor sa ramana vesnic tineri. Trecerea timpului pentru ei este un inamic pe care vor sa-l invinga, iar acest scop devine singura ratiune a vietii lor.

A treia categorie este a celor intrati in panica. Sunt cei cari au o frica bolnavicioasa fata de trecerea timpului. Se simt nenorociti cand constata ca nu mai sunt asa de supli ca inainte si isi privesc cu groaza propriul corp, marcat de trecerea timpului.

A patra categorie sunt autodistrugatorii. Nici ei nu suporta schimbarile provocate de trecerea timpului, de aceea recurg la substitute - dar nici alcoolul, nici drogul nu-i ajuta. Multi cad in depresie din cauza schimbarilor legate de sursele de existenta, precum, de exemplu, un barbat care intra in pensie, dupa ce a fost director.

In a cincea categorie intra cei care incep totul din nou: despre ei se spune ca sufera de "panica dinaintea inchiderii usii" graba de a profita de ultima sansa. Cred ca viata

lor nu a reusit asa cum si-au inchipuit. De aceea trebuie schimbat totul. Sunt acei domni cu avere care-si cauta partenere sau sotii mai tinere cu 30 de ani decat ei, ca langa ele sa "intinereasca". Tipic pentru ei este nelinistea, panica, indoiala si, in final, dezamagirea.

In cele din urma, categoria celor care se construiesc din nou mi se pare cea mai de admirat. Ei sunt cei care isi accepta pe deplin varsta. O parte dintre ei isi consacra viata lucrurilor preferate. Incep sa deseneze, sa picteze, sa invete sa cante la un instrument, scriu poezii, ingrijesc o mica gradina, invata sa danseze sau isi consacra timpul invatarii unei limbi. Deci nu-si traiesc imbatranirea ca pe o pierdere, ci ca pe un castig, pentru ca le da satisfactie sa dispuna de timp liber. O alta parte a "constructorilor" isi consacra timpul familiei. Este o datorie nobila! Ajuta pe copii, pe fii, fiice, nepoti, iar rezultatul este ca sunt folositori celor din jur si prin asta sunt fericiti.

Si ce se poate spune in concluzie? Poate doar ca, dupa o analiza obiectiva, oricare ar fi categoria in care ne situam, trebuie sa fim constienti ca timpul este implacabil, nu iarta pe nimeni si niciodata nu se stie cum e mai bine pentru fiecare dintre noi. E bine sa fim "in ordine cu timpul", sa ne impacam cu el, cel care trece inexorabil.