

VIDA NO OUTONO - terceira idade e envelhecimento



VIDA NO OUTONO - terceira idade e envelhecimento

Vida no outono, outono da vida. O inverno virá depois . Que não se congele tudo mais cedo! Outono é tempo propício à colheita do que adubamos, plantamos e cultivamos em primaveras e verões passados: infância, adolescência e maturidade. O que temos para usufruir agora? Colheremos os frutos prenunciados pela floração que anuncia a saúde da árvore de nossa vida. É sempre possível a boa colheita em cada ano, a cada outono. Há que podar galhos castigados, adubar novamente, plantar mudas novas. Novos investimentos para a qualidade de nossa árvore. Terceira idade é o nosso outono. Transição para o inverno que se anuncia. Um outono florido e frutuoso depende da boa qualidade de nossa árvore. "Mesmo depois que os anos devastaram muita coisa, o que foi bom pode permanecer – não sombra ou vazio, mas motivo para voltar a florescer. Viver é recriar-se (Lia Luft)". Esse motivo terá de ser (e é), um desejo estimulante: uma obra, uma produção, um hobby absorvente, uma arte, um serviço útil e humanitário, um ideal de vida, uma dedicação humana. A pior coisa para uma pessoa na terceira idade é o desânimo, a desistência da vida. O desamor da vida, estrangulando o desejo de viver. O entregar-se à depressividade, acelerando assim o ritmo do envelhecimento. Vital será não só retardar e alongar esse processo, mas torná-lo enriquecedor -- em sabedoria e prazer compatível com a nova idade. Aqui, psicoterapia e psiquiatria têm muito em que ajudar. Pois é necessário adotar um novo jeito de caminhar, para melhor percorrer a estrada que se tem pela frente. Esse novo jeito de caminhar decorrerá de paz, saúde, amor (é impossível ser feliz sozinho...), lazer e meios de sustento. Resumindo: qualidade de vida.

[Clique aqui para obter este livro](#)