

Artigos

A arte de envelhecer na era moderna: uma perspectiva schopenhaueriana sobre o processo de envelhecimento e suas implicações na psicoterapia contemporânea

The art of aging in the modern age: a schopenhauerian perspective on the aging process and its implications for contemporary psychotherapy

Eli Berto Dambros 

¹ Colégio Estadual Bom Jesus , Bom Jesus do Sul, PR, Brasil

RESUMO

Este artigo examina o processo de envelhecimento a partir da perspectiva filosófica de Arthur Schopenhauer, explorando como seus conceitos fundamentais de vontade, representação e sofrimento podem oferecer insights valiosos para compreender a velhice na sociedade contemporânea. O estudo analisa a influência do pensamento schopenhaueriano na psicologia moderna e na gerontologia, com atenção especial ao trabalho de Irvin D. Yalom e sua aplicação na psicoterapia existencial. O artigo propõe uma visão mais humanizada do envelhecimento, contrastando com paradigmas etaristas predominantes, e sugere caminhos em direção a uma sociedade mais inclusiva e respeitosa com os idosos. Por meio de uma abordagem interdisciplinar que combina filosofia, psicologia e gerontologia, esta pesquisa demonstra como a sabedoria contemplativa de Schopenhauer pode transformar nossa compreensão do envelhecimento, passando do declínio para o potencial de crescimento espiritual e intelectual. Os achados sugerem que abraçar a consciência da mortalidade e desenvolver capacidades contemplativas pode levar ao que Schopenhauer denomina a arte de envelhecer - um processo de libertação da tirania do desejo e conquista de uma sabedoria mais profunda.

Palavras-chave: Velhice; Mortalidade; Psicoterapia

ABSTRACT

This article examines the aging process through Arthur Schopenhauer's philosophical perspective, exploring how his fundamental concepts of Will, representation, and suffering can offer valuable insights for understanding old age in contemporary society. The study analyzes the influence of Schopenhauerian thought on modern psychology and gerontology, with special attention to Irvin D. Yalom's work and its application in existential psychotherapy. The paper proposes a more humanized view of aging, contrasting with predominant ageist paradigms, and suggests pathways toward a more inclusive and

respectful society for the elderly. Through an interdisciplinary approach combining philosophy, psychology, and gerontology, this research demonstrates how Schopenhauer's contemplative wisdom can transform our understanding of aging from decline to potential spiritual and intellectual growth. The findings suggest that embracing mortality consciousness and developing contemplative capacities can lead to what Schopenhauer termed the art of aging - a process of liberation from the tyranny of desire and achievement of deeper wisdom.

Keywords: Aging; Mortality; Psychotherapy

1 INTRODUÇÃO

Durante séculos, consolidou-se uma compreensão empobrecida sobre o processo de envelhecimento. Os “anos dourados” foram reduzidos a um período de espera melancólica, no qual os idosos aguardam o fim enquanto a sociedade reforça discursos sobre declínio, dependência e irrelevância social. No entanto, essa narrativa dominante merece questionamento crítico.

Faz-se necessário repensar a velhice, pois a concepção atual não corresponde à realidade vivenciada pelos idosos. Atualmente, indivíduos de 70 anos podem ter à frente duas ou três décadas de vida produtiva, criativa e significativa. Trata-se de pessoas que acumularam décadas de experiência, desenvolveram uma sabedoria prática insubstituível e, frequentemente, possuem maior clareza sobre o que realmente importa na vida do que possuíam aos 30 anos.

Repensar a velhice significa reconhecer que ela não é o oposto da juventude, mas uma fase com suas próprias possibilidades únicas. É entender que a liberdade pode significar finalmente dispor de tempo para projetos pessoais anteriormente postergados, e que recomeçar aos 60 anos não representa insensatez, mas coragem. É perceber que relacionamentos podem se aprofundar quando reduzimos o ritmo acelerado da vida contemporânea. Também significa questionar por que uma sociedade desperdiça tanto conhecimento acumulado, marginalizando indivíduos que poderiam estar criando e contribuindo. Por que tratamos como fardo o que poderia ser visto como recurso valioso?

Mais do que isso, repensar a velhice representa um ato de justiça para conosco mesmos, pois todos, caso a longevidade nos seja concedida, alcançaremos esta fase da

vida. Ao alcançá-la, desejaremos encontrar um mundo que nos compreenda não como resíduos do que fomos, mas como a versão mais completa de quem nos tornamos.

Entretanto, há algo profundamente contraditório em nossa época. Nunca vivemos tanto: a expectativa de vida cresce continuamente, e os avanços médicos nos permitem chegar aos 80 ou 90 anos com qualidade. Ao mesmo tempo, nossa cultura parece estar em guerra declarada contra o envelhecimento. A sociedade contemporânea investe recursos consideráveis em aparentar juventude, dissimulando cabelos grisalhos e disfarçando rugas. É como se tivéssemos criado uma sociedade que nos permite viver mais, mas que não nos ensina como viver bem essa longevidade conquistada. Tal contradição, que aqui denominamos *paradoxo da longevidade*¹, revela uma tensão fundamental entre a busca por dignidade e significado na velhice e os valores socioculturais que privilegiam a juventude.

Nesse contexto, o pensamento de Arthur Schopenhauer apresenta-se como referencial teórico pertinente para a análise dessa questão. Schopenhauer é frequentemente conhecido como o filósofo pessimista, todavia, tal fama não faz jus à complexidade e profundidade de sua obra. Por trás de uma filosofia aparentemente pessimista, há uma visão surpreendentemente construtiva sobre como é possível viver de modo mais pleno, especialmente durante o processo de envelhecimento.

O filósofo nos convida a compreender a velhice de uma perspectiva radicalmente diversa. Em vez de encará-la como um declínio inevitável marcado por sucessivas perdas, Schopenhauer a concebe como uma oportunidade singular de desenvolvimento interior, de cultivo de uma sabedoria que só pode emergir com a experiência temporal acumulada.

Este trabalho demonstra como as ideias do filósofo alemão podem transformar radicalmente nossa compreensão do envelhecimento. Não se trata meramente de elaboração teórica: suas ideias podem ser aplicadas concretamente em currículos

¹ O termo *paradoxo da longevidade* refere-se à contradição contemporânea entre o aumento objetivo da expectativa de vida e a intensificação cultural da negação do envelhecimento (cf. Debert, G.G. *A reinvenção da velhice*, p. 23-45. Para aprofundar nessa temática, cf. Gundry, S. R. *O paradoxo da longevidade*).

educacionais que abordem o processo de envelhecimento, na prática clínica da psicoterapia e nas políticas públicas voltadas ao cuidado de idosos.

1.1 *A vontade de vida e a transformação existencial na velhice*

Para entender o que Schopenhauer tem a nos dizer sobre a velhice, precisamos primeiro compreender sua visão geral da existência humana. No centro de sua filosofia está o conceito de *vontade*²: ela não consiste em mera força psicológica ou física, mas no princípio metafísico fundamental que constitui a essência íntima de toda a realidade. Trata-se de uma leitura da coisa-em-si kantiana, aquilo que subjaz a todas as manifestações fenomênicas do mundo. Essa vontade schopenhaueriana é uma e indivisível, manifestando-se em todos os seres e processos naturais como um impulso cego, irracional e insaciável.

A vontade não é algo que escolhemos conscientemente, pois precede e determina nossa própria consciência. Em nós, seres humanos, ela se objetiva como querer-viver, manifestando-se através de impulsos específicos: desejo de amor, busca por reconhecimento, anseio por prazeres. Contudo, esses são apenas fenômenos particulares de uma realidade metafísica mais profunda - a vontade como coisa-em-si que pulsa em todo existente. Como Schopenhauer observa com precisão cirúrgica, “toda satisfação, ou aquilo a que comumente se chama felicidade, é propriamente e em essência sempre negativa, jamais positiva”³.

Esta formulação revela um aspecto central da metafísica schopenhaueriana: o sofrimento não é acidental ou evitável, mas constitutivo da própria natureza da vontade. Enquanto manifestação da vontade, todo ser vivo é essencialmente carência - uma ausência que busca preenchimento. O prazer não possui realidade positiva própria; é apenas a cessação temporária da dor da carência. Esta estrutura ontológica torna o sofrimento inerente à existência enquanto objetivação da vontade. Esta formulação significa que nossos momentos de felicidade são, na verdade, apenas

² Para um exame mais aprofundado do tema, o leitor poderá recorrer ao texto de Schopenhauer *Sobre a Vontade na Natureza*.

³ W I, § 58, p. 411.

alívios temporários da tensão constante do querer. Analogamente ao alívio temporário da sede saciada, a satisfação representa não a aquisição de algo positivo, mas a cessação momentânea do desconforto da carência. Logo a sede volta, e surge outro desejo.

Na juventude, essa dinâmica opera em velocidade máxima. Queremos apaixonadamente, buscamos intensamente, ambicionamos sem limites. Mas algo interessante acontece com o passar dos anos: muitos desses desejos que antes nos consumiam começam naturalmente a perder força. A necessidade desesperada de aprovação dos outros diminui. A ambição desenfreada dá lugar a prioridades diferentes. O impulso por prazeres sensuais se atenua.

Esta transformação, que nossa cultura costuma ver como perda, Schopenhauer enxerga como libertação. Não se trata de niilismo ou desistência da vida, mas de algo muito mais sofisticado: a possibilidade de transcender a tirania dos desejos egoístas⁴. Tal transformação permite o acesso a estados de consciência mais elevados, caracterizados pela contemplação desinteressada e pela compaixão genuína pelos demais seres sencientes.

Quando nos libertamos gradualmente dessa compulsão constante de querer e ter, abrimos espaço para um tipo diferente de experiência: a contemplação desinteressada. Neste estado, descrito por Schopenhauer o sujeito transcende temporariamente sua individualidade e torna-se sujeito puro do conhecimento. Livre das exigências da vontade individual, este sujeito contempla o objeto não mais em suas relações utilitárias, mas em sua essência eterna - a Ideia que se manifesta através do fenômeno particular. Schopenhauer via nisso uma forma superior de conhecimento - a capacidade de observar o mundo não como conjunto de objetos a serem possuídos ou controlados, mas como realidade a ser contemplada e compreendida.

A contemplação estética, segundo Schopenhauer, nos oferece algo que o conhecimento científico não consegue: uma conexão direta com a essência das coisas, para além das aparências superficiais⁵. Na velhice, quando as preocupações pessoais

⁴ A *negação da vontade de viver* (*Verneinung des Willens zum Leben*) em Schopenhauer não implica suicídio, mas transcendência do ego e dos desejos individuais. Cf. W I, § 69, pp. 504-508.

⁵ Na contemplação estética o objeto e o sujeito se preenchem e penetram completamente. Cf. W I, § 34, p. 246.

se tornam menos urgentes, essa capacidade contemplativa pode florescer de maneira extraordinária, compensando amplamente as limitações físicas do envelhecimento.

A contemplação estética representa apenas uma suspensão temporária do jugo da vontade. Schopenhauer postula, contudo, a possibilidade de uma negação mais radical e permanente da vontade - processo que denomina negação da vontade. Esta negação, que não deve ser confundida com mero suicídio (o qual, para Schopenhauer, é ainda uma afirmação da vontade), consiste na supressão gradual do querer-viver através do ascetismo e da compaixão universal. No contexto do envelhecimento, este conceito ganha particular relevância: o declínio natural dos impulsos vitais pode facilitar o que Schopenhauer descreve como “aquietação da vontade”, abrindo caminho para uma serenidade contemplativa genuína.

A velhice pode ser, então, particularmente propícia a essa contemplação. Libertos das urgências práticas da juventude - estabelecer carreira, formar família, conquistar posição social - os mais velhos têm a oportunidade de se dedicar mais plenamente à apreciação da beleza e à reflexão profunda.

Isso não é teoria abstrata. Podemos ver exemplos concretos em toda parte. Michelangelo começou sua última *Pietà* aos 76 anos, criando uma das obras mais tocantes de toda a arte ocidental. Giuseppe Verdi compôs *Falstaff* aos 79 anos, mostrando uma vitalidade criativa que surpreendeu a todos. Immanuel Kant escreveu *A metafísica dos costumes* aos 73 anos. Paul Ricoeur publicou *A memória, a história e o esquecimento* aos 89 anos. Esses não são casos excepcionais de gênios imunes ao envelhecimento. São exemplos de como a maturidade pode liberar capacidades contemplativas e criativas que a juventude, absorvida por necessidades práticas, frequentemente não consegue acessar plenamente.

Mas Schopenhauer reconhece outro tipo de sabedoria que pode emergir com a idade: a sabedoria empática. A experiência direta do sofrimento - inevitável em qualquer vida humana longa - pode desenvolver nossa capacidade de compaixão⁶.

⁶ Como observa Pilar López de Santa María ao interpretar Schopenhauer, fica claro o destaque dado à análise dessa capacidade tão particular dos seres humanos: “Sua essência consiste em participar imediatamente da dor do outro

Como observa de forma perspicaz: quem passou por muitas perdas, lutos e decepções frequentemente desenvolve uma compreensão mais profunda das fragilidades humanas.

Essa sabedoria experiencial manifesta-se também na capacidade de distinguir o essencial do supérfluo. Com a proximidade crescente da morte, muitas preocupações que antes pareciam fundamentais revelam-se triviais, permitindo um foco mais claro no que realmente importa: relacionamentos autênticos, momentos de beleza, atos de bondade, a busca por compreensão. Schopenhauer argumenta que essa perspectiva temporal expandida permite uma compreensão mais profunda dos ciclos da existência e das possibilidades de transcendência⁷. Afirma Schopenhauer:

De fato, na velhice, as forças do espírito diminuem, mas, onde havia muita, sempre restará uma quantidade suficiente para o combate ao tédio. Ademais, como já demonstrei, a inteligência correta das coisas é incrementada pela experiência, pelo conhecimento, pela prática e pela reflexão; o juízo aguça-se e a concatenação das ideias se torna clara; ganha-se em tudo uma visão cada vez mais coerente e completa: desse modo, por meio das combinações sempre novas dos conhecimentos acumulados e do seu oportuno enriquecimento, fomenta-se a própria formação interior em todos os sentidos, e o espírito encontra-se, então ocupado, satisfeito e recompensado. Mediante tais ganhos compensa-se em certo grau a recém mencionada diminuição das forças do espírito⁸.

É uma sabedoria que sociedades tradicionais valorizavam profundamente, mas que nossa cultura contemporânea, obcecada pela novidade, frequentemente despreza.

(porque a compaixão se refere apenas à dor e não ao prazer) e, assim, senti-la diretamente, não, como se costuma dizer, como se fosse sua, mas como se fosse alheia" (tradução nossa). Santa María, P. L. In: E, pp. XXXV - XXXVI.

⁷ Com a diminuição das forças físicas, a *sabedoria de vida natural torna-se uma companheira*. A velhice é o tempo da reflexão e da filosofia, onde se adquire uma *ideia completa e pertinente da vida*, vendo-a também do *ponto de saída*. O conhecimento torna-se livre e atinge a preponderância, e a consciência, por ser o conhecimento destituído de dor, torna-se mais feliz. Esse estado contemplativo e o acúmulo de conhecimento levam a uma compreensão intelectual da condição humana, mas não necessariamente a um aumento da suscetibilidade emocional para a dor alheia. Cf. A, pp. 264-267.

⁸ A, p. 270.

1.2 Schopenhauer e a psicologia moderna: influências e convergências profundas

A filosofia schopenhaueriana antecipou muitos conceitos que posteriormente se tornariam centrais no desenvolvimento da psicologia moderna.

A *vontade* de Schopenhauer encontra ecos diretos e profundos no conceito freudiano de libido - uma energia psíquica fundamental que impulsiona o comportamento humano e opera frequentemente abaixo do limiar da consciência. Ambos compartilhavam uma visão realista sobre a natureza humana, reconhecendo a presença de forças poderosas e frequentemente destrutivas operando no inconsciente. Freud reconheceu explicitamente essa dívida intelectual. Em diferentes momentos de sua obra, ele admite que Schopenhauer já havia apontado a primazia da vontade sobre o intelecto, antecipando descobertas centrais da psicanálise sobre o papel decisivo dos impulsos inconscientes na vida mental⁹.

Mas a influência vai além de Freud. Carl Gustav Jung encontrou no interesse de Schopenhauer pela filosofia oriental elementos que incorporou em sua teoria dos arquétipos e do inconsciente coletivo¹⁰. A psicologia existencial, com figuras como Viktor Frankl¹¹ e Rollo May, também bebeu, mesmo que indiretamente, da fonte schopenhaueriana para desenvolver suas compreensões sobre angústia, significado e autenticidade da vida.

Na gerontologia contemporânea - a disciplina que estuda o envelhecimento em suas múltiplas dimensões - a perspectiva schopenhaueriana pode contribuir significativamente para uma visão mais completa do processo de envelhecimento.

⁹ Freud afirma que a teoria da repressão é a pedra angular sobre a qual repousa toda a estrutura da psicanálise e em diferentes momentos reconhece Schopenhauer como precursor dessa teoria. Cf. Freud, S. *História do Movimento Psicanalítico*. V. XIV, p. 25. Nas *Novas Conferências Introdutórias* (1933), ao reforçar que a vida instintiva desempenha papel decisivo. Cf. Freud, S. *Novas Conferências Introdutórias sobre Psicanálise*. V. XXII, p. 109.

¹⁰ Jung escreve sobre a influência de Schopenhauer: "O grande achado de minhas investigações foi Schopenhauer. Pela primeira vez ouvi um filósofo falar do sofrimento do mundo, que salta aos olhos e nos oprime, da desordem, das paixões, do Mal, fatos que os outros filósofos apenas tomavam em consideração, esperando resolvê-los mediante a harmonia e a inteligibilidade. Encontrara, enfim, um homem que tivera a coragem de encarar a imperfeição que havia no fundamento do universo". Jung, C. G. *Memórias, sonhos, reflexões*, p. 71.

¹¹ Podemos observar nuances schopenhauerianas nas reflexões que Viktor Frankl faz ao analisar as situações dos campos de concentração nazistas. Cf. Frankl, V. E. *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*.

Enquanto muito da pesquisa atual foca nos aspectos médicos, cognitivos e sociais, a perspectiva filosófica oferece uma dimensão existencial frequentemente negligenciada¹².

O conceito de *envelhecimento bem-sucedido* - popular na literatura gerontológica desde os trabalhos pioneiros de Rowe e Kahn - tradicionalmente enfatiza a manutenção de capacidades físicas e cognitivas, o envolvimento social ativo e a ausência de doenças¹³. A perspectiva schopenhaueriana sugere uma definição mais ampla e profunda: o envelhecimento bem-sucedido incluiria também o desenvolvimento da sabedoria contemplativa, da capacidade de transcendência estética e da aceitação serena da finitude como aspectos positivos e enriquecedores da experiência humana.

Mais conhecido fora do meio acadêmico e com uma linguagem mais acessível ao público - principalmente por obras como *A cura de Schopenhauer e Quando Nietzsche chorou* - Irvin David Yalom, psiquiatra e psicoterapeuta estadunidense de origem russa, representa uma das mais importantes e influentes pontes entre a filosofia schopenhaueriana e a prática clínica contemporânea. Em suas obras fundamentais, particularmente *Psicoterapia existencial* (1980) e *De frente para o Sol* (2008), Yalom demonstra como insights filosóficos profundos podem ser traduzidos em intervenções terapêuticas concretas e eficazes¹⁴.

Yalom encontra em Schopenhauer um aliado poderoso na exploração das questões existenciais fundamentais que permeiam a experiência humana: o sofrimento inevitável, a consciência da mortalidade, a busca por significado em um universo aparentemente absurdo, e a experiência universal da solidão existencial. Ao analisar e aplicar clinicamente os conceitos de Schopenhauer, o psicoterapeuta estadunidense destaca a importância terapêutica da *vontade* como força

¹² Para uma leitura interessante e mais abrangente sobre esses aspectos, recomendamos a leitura da obra *Aging: Concepts and Controversies*, de Harry H. Moody, especialmente da página 40 até 105, capítulos que abordam dimensões existenciais negligenciadas na gerontologia contemporânea e também das possibilidades criativas na velhice.

¹³ Cf. Rowe, J.W.; Kahn, R.L. *Successful Aging, The Gerontologist*, vol. 37, n. 4, p. 433-440.

¹⁴ Yalom escreve em *De frente para o Sol*: "Por muito tempo, filósofos empenharam-se em embelezar a ferida da mortalidade e nos ajudar a ter vidas de paz e harmonia. Como psicoterapeuta que trata de muitos casos de angústia da morte, descobri que o conhecimento arcaico, especialmente dos filósofos da Grécia antiga, é inteiramente relevante nos dias de hoje". Yalom, Y. D. *De frente para o Sol*, pp. 13-14.

impulsionadora - mas também fonte de sofrimento - e a relevância da transcendência dessa *vontade* como caminho possível para a libertação psicológica.

No romance *A cura de Schopenhauer*, Yalom ilustra de forma clara esse conceito schopenhaueriano através do diálogo entre os personagens Philip e Pam. Nessa passagem, o autor demonstra não apenas a natureza dessa força fundamental que Schopenhauer identificou como motor da existência humana, mas também explora possibilidades práticas de como podemos compreender e canalizar essa *vontade* de maneira construtiva em nossas vidas.

Schopenhauer me fez ver que estamos condenados a girar sempre na roda da vontade: desejamos uma coisa, conseguimos, desfrutamos um instante de satisfação que logo passa a tédio e seguimos para o próximo "eu quero". O desejo não acaba, seria preciso pular da roda da vontade. Foi o que fez Schopenhauer e o que eu fiz.

— Pular da roda? O que quer dizer isso? — perguntou Pam.

— Quer dizer anular completamente a vontade. Aceitar que nossa natureza mais íntima é uma luta implacável, que esse sofrimento está em nós desde o começo, e que somos condenados por nossa própria natureza. Quer dizer que precisamos primeiro entender o nada essencial desse mundo de ilusão e depois procurar uma forma de negar a vontade. Como todos os grandes artistas, temos que procurar viver no mundo das idéias platônicas. Algumas pessoas fazem isso através da arte; outras, do ascetismo religioso¹⁵.

Essa abordagem literária permite que Yalom transforme um conceito filosófico abstrato em algo mais tangível e aplicável, mostrando como o entendimento da *vontade* pode servir como ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Como podemos observar, uma das principais contribuições de Yalom foi sua aplicação clínica revolucionária da ideia schopenhaueriana de que a consciência plena da mortalidade, longe de ser um tema mórbido a ser evitado ou reprimido, pode ser profundamente libertadora e transformadora. Schopenhauer “nos incentiva a viver *agora*, em vez de viver na esperança de um futuro bom”¹⁶. A discussão aberta e corajosa sobre a morte em contexto terapêutico pode produzir resultados extraordinários:

¹⁵ Yalom, Y. D. *A cura de Schopenhauer*, pp. 274-275.

¹⁶ Ibid. p. 283.

clarificação de prioridades vitais, intensificação da experiência presente, redução paradoxal da ansiedade sobre a morte, e desenvolvimento de uma perspectiva mais autêntica sobre o que realmente importa na vida¹⁷.

Na terapia específica com pacientes idosos, a abordagem yalomiana-schopenhaueriana oferece ferramentas terapêuticas especialmente valiosas. A *revisão de vida contemplativa* vai além de simplesmente revisitar eventos passados; envolve a busca ativa por padrões de significado, crescimento e transcendência nas experiências vividas. A *aceitação da interdependência* ajuda pacientes a reconhecer que a necessidade crescente de ajuda e suporte não constitui fracasso pessoal, mas parte natural e digna da condição humana. O *cultivo da gratidão contemplativa* desenvolve a capacidade de apreciar pequenos prazeres e momentos de beleza cotidiana, seguindo a ênfase schopenhaueriana na contemplação estética como fonte de transcendência.

O envelhecimento na sociedade contemporânea apresenta desafios existenciais únicos e sem precedentes históricos. Nunca na história da humanidade vivemos tanto, mas paradoxalmente nunca também fomos tão culturalmente obcecados pela juventude e pela negação da mortalidade¹⁸. Este paradoxo fundamental cria tensões psicológicas específicas para os idosos contemporâneos que requerem compreensão e intervenção cuidadosas, pois aparecem - em muitas situações - como seres desconhecidos. Como afirma Beauvoir:

O velho - salvo exceções - *não faz* mais nada. Ele é definido como uma *exis*, e não por uma práxis. O tempo o conduz a um fim - a morte - que não é o *seu* fim, que não foi estabelecido por um projeto. E é por isso que o velho aparece aos indivíduos como uma "espécie estranha", na qual eles não se reconhecem¹⁹.

A *invisibilidade social* representa um dos fenômenos mais dolorosos do envelhecimento contemporâneo. Em uma cultura que valoriza primordialmente produtividade econômica, inovação tecnológica e beleza física jovem, os idosos

¹⁷Cf. Id. *De frente para o Sol*, especialmente o capítulo 5, pp. 97-120.

¹⁸ Cf. Nota 1.

¹⁹ Beauvoir, S. *A velhice*, p. 228.

frequentemente experimentam uma forma de morte social antes da morte biológica, sentindo-se marginalizados, irrelevantes e invisíveis para as gerações mais novas.

O ageísmo²⁰ contra a idade se manifesta em uma ampla gama de fenômenos, tanto em nível individual quanto institucional — estereótipos e mitos, desprezo e antipatia declarados ou simplesmente um evitar sutilmente o contato; práticas discriminatórias em moradia, emprego e serviços de todos os tipos; epítetos, caricaturas e piadas. Às vezes, o preconceito contra a idade se torna um método conveniente pelo qual a sociedade promove pontos de vista sobre os idosos a fim de se livrar da responsabilidade para com eles²¹.

A *obsolescência tecnológica* constitui outro desafio psicológico significativo. A velocidade exponencial das mudanças tecnológicas pode criar sentimentos profundos de alienação, inadequação e desconexão do mundo contemporâneo, especialmente para aqueles que não conseguem acompanhar as constantes inovações digitais²².

A *solidão epidêmica* representa talvez o mais paradoxal dos desafios modernos. Em uma era de hiperconectividade digital global, muitos idosos experimentam níveis de isolamento e solidão sem precedentes. Como analisa Hertz em seu livro *O século da solidão*: “Os idosos são o grupo em que tendemos a pensar primeiro quando consideramos quem é mais solitário entre nós. E, de fato, esse grupo é mais solitário do que a média”²³. Frequentemente exacerbados pela perda de cônjuges, amigos e familiares, combinada com a dificuldade de formar novos vínculos significativos em sociedades cada vez mais fragmentadas e individualistas, essa faixa etária se embrenha no tédio e na solidão que se tornam crônicas.

A filosofia de Schopenhauer oferece recursos conceituais e práticos valiosos para enfrentar construtivamente esses desafios contemporâneos do envelhecimento. O

²⁰ O conceito de ageísmo foi usado pela primeira vez por Butler, que afirma: “Descrevi publicamente pela primeira vez minha noção de ageísmo na época da forte oposição à compra de um arranha-céu no noroeste de Washington para habitação pública de idosos. Também a desenvolvi observando o impacto social e econômico do aumento da expectativa de vida. O ageísmo é um conceito mais amplo do que “gerontofobia”, o medo clássico da velhice. A gerontofobia se refere a um “medo irracional e/ou ódio irracional por pessoas mais velhas”, mais raro, enquanto o ageísmo é um conceito muito mais abrangente e útil”. Cf. Butler, R.N. *Why Survive?* pp. 12-13. (tradução nossa) Para uma compreensão mais aprofundada do conceito, recomendamos a leitura das páginas 12 à 35 do livro.

²¹ Butler, R.N. *Why Survive?* p. 12. (tradução nossa)

²² Cf. Debert, G.G. *A Reinvenção da Velhice*, pp. 78-102, sobre os impactos da obsolescência tecnológica nos idosos.

²³ Hertz, N. *O século da solidão: restabelecendo conexões em um mundo fragmentado*, p. 10.

cultivo da vida interior por meio do desenvolvimento de recursos internos - leitura profunda, meditação contemplativa, apreciação estética da natureza e das artes - pode reduzir significativamente a dependência psicológica de validação externa e reconhecimento social. Pois: "Alguém assim rico interiormente de nada precisa do mundo exterior a não ser um presente negativo, a saber, o ócio, para poder cultivar e desenvolver suas capacidades espirituais e fruir sua riqueza interior"²⁴. Podemos afirmar que na velhice - período em que esse *presente negativo* é mais comum - o ócio poderia ser um elixir para a contemplação de si mesmo.

A *aceitação filosófica da impermanência* - enquanto individualidade - representa outro recurso fundamental, já que, "posto que essa existência é essencialmente pessoal, tampouco o fim da personalidade há de ser vista como uma perda"²⁵. E mais: "Nenhum indivíduo está apto para persistir eternamente"²⁶. O reconhecimento intelectual e emocional de que todas as condições - sejam positivas ou negativas - são temporárias e transitórias pode trazer uma paz profunda diante de mudanças difíceis e perdas inevitáveis. Esta aceitação não implica resignação passiva, mas uma compreensão mais profunda da natureza dinâmica da existência.

A *prática da compaixão universal*²⁷ constitui talvez o recurso mais transformador oferecido pela filosofia schopenhaueriana. O reconhecimento de que o sofrimento é uma experiência universal compartilhada por todos os seres sencientes pode servir como base sólida para conexões humanas mais profundas e autênticas, transcendendo diferenças superficiais de idade, classe social ou condição cultural.

Uma abordagem genuinamente schopenhaueriana às políticas públicas para idosos transcenderia a mera satisfação de necessidades materiais básicas para incluir dimensões existenciais e espirituais frequentemente negligenciadas. Programas de *mentoria intergeracional*²⁸ poderiam reconhecer e utilizar a sabedoria acumulada dos

²⁴ A, p. 42.

²⁵ PP II, § 135, p. 284.

²⁶ PP II, § 136, p. 285.

²⁷ W I, §66, pp. 468-476. A compaixão é a base da ética, de acordo com Schopenhauer.

²⁸ Nas mentorias intergeracionais as pessoas podem se descobrir melhor, conhecendo seus aspectos mais únicos e pessoais - seus medos íntimos, aquilo que preferem manter reservado, os sentimentos que carregam no fundo do coração e que às vezes dividem com outros, às vezes guardam só para si. Também podem compreender melhor

idosos como recurso social valioso, criando oportunidades estruturadas para transmissão de conhecimento experiencial entre gerações.

A criação de *espaços públicos de contemplação* - jardins, bibliotecas, centros culturais especificamente desenhados para favorecer a reflexão silenciosa e a contemplação da natureza - poderia oferecer ambientes propícios para o tipo de transcendência estética que Schopenhauer identificava como fonte de contenção dos impulsos volitivos.

Programas públicos de *suporte para expressão criativa* poderiam incentivar e facilitar a expressão artística e literária entre idosos, reconhecendo que a criatividade pode florescer em idade avançada de maneiras únicas e valiosas. Esses programas poderiam incluir oficinas de escrita autobiográfica, ateliês de artes visuais, grupos de música e outras atividades que permitam aos idosos expressar sua sabedoria e experiência através de meios criativos.

A *educação para o envelhecimento* deveria começar muito antes da idade avançada, incluindo discussões filosóficas sobre finitude, significado existencial e sabedoria contemplativa nos currículos educacionais regulares. Porque:

Envelhecer é um grande privilégio. Permite o feedback sobre uma longa vida que pode ser revivida em retrospecto. Com o passar dos anos, o retrospecto torna-se mais inclusivo; cenas e ações tornam-se mais reais e presentes. Às vezes, as cenas e experiências distantes são espantosamente próximas e revivê-las na memória é quase esmagador. Com a mente e o coração voltados para um retrospecto, é natural que no nono estágio nos encontremos no curso ascendente de uma subida íngreme. O caminho para esta subida íngreme, até o ponto vantajoso em que podemos saudar o sol que se ergue e se põe, é estreito e cheio de pedras e detritos, mas cada passo nos recompensa e nos leva um pouco mais para cima. A cada passo, a vista descortina seu espetáculo libertador, e o céu e as nuvens realizam suas manobras lentas e graciosas²⁹.

suas preferências, aquilo de que gostam, e entender qual é seu lugar e propósito tanto em suas relações pessoais quanto no mundo ao seu redor. Para uma melhor compreensão dos tipos de programas intergeracionais cf. Newman, S. *Intergenerational Programs: Past, Present, Future*.

²⁹ Erikson, E.H. *O ciclo da vida*, p. 107.

O ensino de práticas contemplativas como meditação, atenção plena e apreciação estética poderia preparar as pessoas para um envelhecimento mais consciente e significativo.

2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A filosofia de Schopenhauer oferece uma perspectiva rica, matizada e profundamente humanística sobre o envelhecimento, que contrasta dramaticamente com estereótipos etários e as narrativas de declínio predominantes em nossa cultura contemporânea. Sua compreensão da velhice como um período de potencial libertação da tirania dos desejos egoístas, combinada com sua ênfase na contemplação estética e no desenvolvimento da sabedoria empática, oferece uma estrutura teórica e prática valiosa para repensar fundamentalmente nossa relação cultural e pessoal com o processo de envelhecimento.

As aplicações clínicas práticas dessa filosofia, magistralmente demonstradas pelo trabalho pioneiro de terapeutas como Irvin D. Yalom, mostram conclusivamente que *insights* filosóficos abstratos podem ser traduzidos em intervenções concretas e mensuráveis que melhoram significativamente a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e o senso de significado existencial dos idosos.

No entanto, é crucial reconhecer que uma abordagem verdadeiramente humanizada e efetiva do envelhecimento deve necessariamente combinar percepções filosóficas profundas com ação prática coordenada para abordar questões estruturais fundamentais como abandono na velhice, isolamento social sistemático, etarismo institucional e inadequação dos sistemas de cuidado e suporte social.

À medida que nossas sociedades globais continuam a experimentar o fenômeno do envelhecimento populacional sem precedentes na história humana, a necessidade de estruturas filosóficas sofisticadas e integradoras para compreender e apoiar esse processo demográfico apenas crescerá em urgência e importância. A filosofia de Schopenhauer, com sua combinação única de realismo existencial e compaixão

transcendente, oferece recursos conceituais e práticos inestimáveis para essa jornada coletiva de transformação social.

O pensamento schopenhaueriano nos convida a transcender as perspectivas meramente econômicas ou utilitaristas sobre o envelhecimento, propondo uma compreensão mais profunda da condição humana em suas diferentes fases. Sua ética da compaixão universal sugere que o cuidado com os idosos não deve ser visto como um fardo social, mas como uma expressão natural da solidariedade humana diante do sofrimento compartilhado. Essa abordagem filosófica pode fundamentar políticas públicas mais humanizadas e práticas sociais que reconheçam a dignidade intrínseca de cada indivíduo, independentemente de sua idade ou capacidade produtiva.

A visão schopenhaueriana da vida como um processo de aprendizado através da experiência do sofrimento oferece também uma reinterpretação valiosa do papel dos mais velhos na sociedade. Longe de serem apenas receptores passivos de cuidados, os idosos emergem como portadores de uma sabedoria existencial única, adquirida através de décadas de confronto com as dificuldades da vida. Esta perspectiva pode revolucionar nossa compreensão das relações intergeracionais, transformando o diálogo entre jovens e idosos em uma oportunidade de enriquecimento mútuo e crescimento espiritual.

Além disso, a filosofia de Schopenhauer nos alerta para a importância de desenvolvermos mecanismos sociais e institucionais que não apenas prolonguem a vida, mas que também cultivem as condições para um envelhecimento pleno de significado. Sua crítica ao materialismo desenfreado e sua valorização da contemplação estética e do desenvolvimento interior sugerem caminhos alternativos para uma velhice realizada, centrada na busca pela sabedoria, na apreciação da beleza e no cultivo de relações humanas autênticas.

A aplicação dos *insights* schopenhauerianos ao desafio do envelhecimento populacional representa mais do que uma mera adaptação teórica – constitui um convite para repensar fundamentalmente nossos valores civilizacionais. Em uma era marcada pela aceleração tecnológica e pela obsessão com a juventude, a filosofia de

Schopenhauer nos oferece as ferramentas conceituais necessárias para construir sociedades verdadeiramente inclusivas, onde o processo natural do envelhecimento seja acolhido não como uma derrota, mas como uma oportunidade de realização plena do potencial humano. Assim, sua obra permanece como um farol orientador para navegarmos os desafios demográficos do século XXI com sabedoria, compaixão e dignidade.

A arte de envelhecer, como Schopenhauer sugere em sua sabedoria atemporal, não reside em negar ou resistir futilmente à passagem inevitável do tempo, mas em aprender a dançar graciosamente com ela - encontrando beleza inesperada, significado profundo e até mesmo uma certa paz transcendente na jornada humana universal em direção à mortalidade que nos une a todos como seres conscientes e compassivos.

As implicações dessa perspectiva estendem-se muito além do campo da gerontologia ou da psicoterapia individual, sugerindo possibilidades transformadoras para a reorganização social, a educação humanística e o desenvolvimento de uma cultura genuinamente sábia que honre tanto a vitalidade da juventude quanto a sabedoria contemplativa da idade avançada, reconhecendo cada estágio da vida como contribuição única e insubstituível para a riqueza da experiência humana coletiva.

A velhice não precisa ser reinventada para se tornar juventude. Ela precisa ser reinventada para se tornar ela mesma: plena, respeitada e cheia de possibilidades próprias.

REFERÊNCIAS

Beauvoir, S. de. *A velhice*. 2ª ed. Trad. Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

Butler, R. N. *Why Survive? Being Old in America*. New York: Harper & Row Publishers, 1975.

Debert, G. G. *A Reinvenção da Velhice: Socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1999.

Erikson, E. H. *O ciclo da vida*. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 1998.

Frankl, V. E. *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. 60ª ed. Trad. Carlos Cardoso Aveline e Walter O. Schlupp. Petrópolis: Vozes, 1991.

Freud, S. *História do Movimento Psicanalítico*. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 2006. v. XIV.

Freud, S. *Novas Conferências Introdutórias sobre Psicanálise*. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 2006. v. XXII.

Hertz, N. *O século da solidão*. Trad. Marina Vargas. Rio de Janeiro: Record, 2021.

Jung, C. G. *Memórias, sonhos, reflexões*. Trad. Dora Ferreira da Silva. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.

May, R. *The Meaning of anxiety*. New York: W.W. Norton & Company, 1977.

Moody, H. R. *Aging: Concepts and controversies*. 6ª ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2010.

Newman, S. *Intergenerational programs: Past, present, future*. Washington: Taylor & Francis, 1997.

Rowe, J. W.; Kahn, R. L. Successful aging. *The Gerontologist*, Oxford, vol. 37, n. 4, p. 433-440, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

Schopenhauer, A. *Aforismos para a sabedoria da vida*. Trad. Jair Barboza. São Paulo: Martins fontes, 2002 (A).

Schopenhauer, A. *Los dos problemas fundamentales de la ética*. 2ª ed. Trad. Trad. Pilar López de Santa María. Madri: Siglo Veinte Uno, 2002 (E).

Schopenhauer, A. *O mundo como vontade e como representação*. Tomo I. Trad. Jair Barboza. São Paulo: Unesp, 2005 (W I).

Schopenhauer, A. *Parerga y Paralipómena*. Tomo II. Trad. Pilar López de Santa María. Madri: Trotta, 2009 (P II).

Schopenhauer, A. *Sobre a Vontade na natureza*. Trad. Gabriel Valladão da Silva. Porto Alegre: L&PM, 2013 (N).

Yalon, I. D. *A cura de Schopenhauer*. 2ª ed. Trad. Beatriz Horta. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

Yalon, I. *De frente para o Sol*. Trad. Daniel Lembo Schiller. Rio de Janeiro: Agir, 2008.

Yalon, I. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

1 – Eli Berto Dambros

Mestre em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Professor do Quadro Próprio do Magistério do Paraná.

<https://orcid.org/0009-0001-6651-4106> • elibertodambros@gmail.com

Contribuição: Escrita - Primeira Redação

COMO CITAR ESTE ARTIGO

Dambros, E. B. A arte de envelhecer na era moderna: uma perspectiva schopenhaueriana sobre o processo de envelhecimento e suas implicações na psicoterapia contemporânea. *Voluntas: Revista Internacional de Filosofia*, Santa Maria - Florianópolis, v. 16, n. 1, e93873, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179378693873>. Acesso em: dia, mês abreviado, ano.