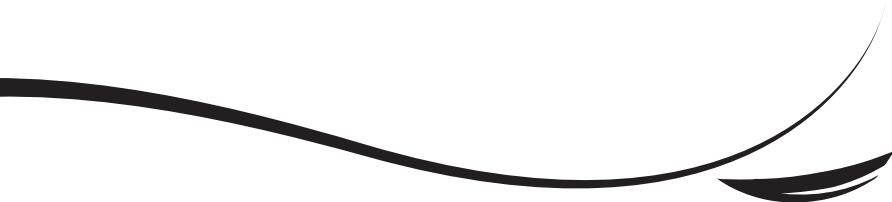


Jane  
fonda

# O MELHOR MOMENTO

*Aproveitando ao máximo toda a sua vida*



Tradução

DÉBORA LANDSBERG

p a r e n t s

Copyright © 2011 by Jane Fonda  
Copyright das ilustrações © 2011 by Angela Martini  
Todos os direitos reservados, incluindo a reprodução total ou parcial em qualquer forma.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico  
da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor  
no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL Prime Time

CAPA Clarkevan Meurs design

FOTO DE CAPA © Firooz Zahedi; Matthew Shields (cabelo); Elan Bongiorno (maquiagem)

FOTOS p. 17 © 2011 Brigitte Lacombe; p. 89: Justin Marcel Lubin; p. 151: Lee Celano/AFP/Getty Images; p. 235: Scott Gries/Getty Images; p. 287: 2011 Brigitte Lacombe

PREPARAÇÃO Juliane Kaori

REVISÃO Renato Potenza Rodrigues e Larissa Lino Barbosa

ÍNDICE REMISSIVO Gabriela Morandini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Fonda, Jane

O melhor momento: aproveitando ao máximo toda a sua vida / Jane Fonda; tradução Débora Landsberg. — 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo : Paralela, 2012.

Título original: Prime Time.

ISBN 978-85-65530-16-3

1. Atores e atrizes cinematográficos — Estados Unidos — Biografia 2. Envelhecimento — Aspectos psicológicos 3. Envelhecimento — Prevenção 4. Fonda, Jane, 1937- — Saúde 5. Rejuvenescimento I. Título.

12-12348

CDD-613

Índice para catálogo sistemático:

1. Envelhecimento : Prevenção : Promoção da saúde 613

[2012]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORARIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

[www.editoraparalela.com.br](http://www.editoraparalela.com.br)

[atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br](mailto:atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br)

# Sumário

PREFÁCIO — O arco e a escada.....	7
Parte I — Preparando o palco para o resto da sua vida	
1. Ato III: atingindo a plenitude .....	19
2. Uma revisão de vida: olhar para trás para ver o caminho adiante .....	31
3. Ato I: o momento da colheita.....	51
4. Ato II: o momento da construção e do meio-termo.....	65
5. Onze ingredientes para envelhecer bem.....	81
Parte II — Corpo, cérebro e atitude	
6. A ginástica .....	91
7. Agora, mais do que nunca, você é o que você come.....	112
8. Você e seu cérebro: o que não é usado atrofia.....	129
9. Positividade: a boa notícia é que você está envelhecendo!.....	135
10. Fazendo uma verdadeira revisão de vida .....	144
Parte III — Amizade, amor e sexo	
11. A importância da amizade.....	153
12. Amor no Terceiro Ato .....	168
13. As mudanças no sexo quando ficamos mais velhos .....	191
14. A verdade nua e crua sobre ereções no Terceiro Ato.....	211
15. Conhecendo novas pessoas quando você está procurando o amor.....	228
Parte IV — Peregrinos do futuro	
16. Generatividade: deixando pegadas .....	237
17. Maturando o tempo: um desafio para as mulheres.....	251

18. Não adie o inevitável: um dia desses é agora mesmo .....	255
19. Vamos à revolução!.....	268
20. Encarando a mortalidade .....	282
Parte v — A escalada da transformação	
21. O trabalho interno.....	289
22. A todo vapor até o fim.....	300
Apêndice i — Resumo das principais áreas de pesquisa anti-idade .....	
305	
Apêndice ii — Exercícios para o Terceiro Ato.....	311
Apêndice iii — Receita básica de exercícios .....	332
Apêndice iv — Dicas para uma alimentação saudável.....	334
Apêndice v — Guia para a meditação consciente.....	339
Agradecimentos.....	
345	
Notas.....	348
Permissões de uso.....	356
Índice remissivo.....	357

# PARTE I

PREPARANDO O PALCO  
PARA O RESTO DA SUA VIDA



# 1. Ato III: atingindo a plenitude

*O maior potencial para o crescimento e a autocompreensão está na segunda metade da vida.*

Carl Jung

“Quantos anos você sente que tem?”, alguém me perguntou recentemente. Pensei um pouco antes de responder. Queria de fato ponderar a questão e não dar uma resposta superficial do gênero “Me sinto com quarenta”. “Me sinto com setenta”, declarei, lembrando uma resposta dada por Pablo Picasso: “Leva-se muito tempo para ser jovem”.

## PRECONCEITO DE IDADE

Um tempo atrás, conversei com um grupo de meninas adolescentes, e quando mencionei minha idade algumas estremeceram. Sussurraram que eu não devia dizer quantos anos tinha, pois não apresentava ter setenta. Tinham a intenção de elogiar, mas achei o comentário triste e um pouco assustador. Como muitos de nós na idade delas, e na cultura em geral, aquelas jovens viam a idade como algo a esconder, como se a juventude fosse o apogeu da vida. Bem, talvez seja o apogeu em termos de firmeza corporal, contagem de espermas e óvulos, espessura da cartilagem e ativação bilateral do giro parahipocampal! Mas não sou a única que não gostaria de voltar à adolescência — e por nada deste mundo! É uma fase complicada demais! As tentativas de se adequar causam muita angústia! Também não tenho vontade nenhuma de repetir meus vinte ou trinta anos, aliás. Para mim, essas décadas foram dominadas pela tensão de tentar deixar minha marca. E Deus me livre de reprisar a época “intermediária” dos quarenta ou cinquenta e tantos.

Na minha opinião, os “bons tempos” na verdade foram “tempos mais ou menos”. Eu perdia muito tempo preocupada com não ser boa o bastante, inteligente o bastante, magra o bastante, talentosa o bastante. Posso dizer com toda a sinceridade que, no que diz respeito ao bem-estar, o momento atual é o melhor da minha vida. Todos aqueles “o bastante” com que eu me preocu-

*Richard e eu no  
tapete vermelho  
da festa do Oscar  
da Vanity Fair,  
2011.*

pava já não importam tanto. Passei a acreditar que quando se está na velhice, em vez de estar esperando por ela, o medo diminui. Você descobre que ainda é a mesma pessoa, provavelmente ainda mais fiel a si mesma do que antes.

Sinto que nesta fase da minha vida estou me tornando quem eu deveria ter sido o tempo inteiro. O Ato III não é como eu esperava. Nunca me imaginei uma idosa feliz, aprendendo a ser sábia.

Não aconteceu de repente. Eu me esforcei para isso. Tive sorte em inúmeros aspectos e fiz (às vezes contra a minha vontade) o que precisava fazer para aproveitar ao máximo o que me tinha sido dado.

Nos termos da sociedade eu talvez pareça estar no “fim da linha”, mas descobri uma paisagem nova, diferente e desafiadora do outro lado — uma paisagem repleta de amores de novas intensidades, novas formas de interagir com amigos e desconhecidos, novas maneiras de me expressar e enfrentar obstáculos.

Carl Jung ponderava se “a tarde da vida humana era um apêndice lamentável da manhã da vida” ou se tinha significado próprio.<sup>1</sup>



*Caminhando por Machu Picchu, em 2000.*

Creio que os diagramas de Rudolf Arnheim do arco e da escada (sobre os quais falei no prefácio) são uma resposta perfeita para a questão de Jung. Sim, o Ato III tem significado próprio! É quando devemos ir fundo, tornar-nos plenos. É o momento de passar do ego à alma, como afirma o mestre espiritual Ram Dass.

O professor Arnheim ilustrou de forma ainda melhor sua constatação mostrando aos alunos reproduções das obras feitas na juventude e na velhice por alguns dos maiores artistas do mundo. Ele acreditava que as pinturas dos impressionistas, por exemplo, eram “produtos da contemplação desprendida” que a idade pode trazer. A natureza e o valor prático dos elementos materiais que retratavam não eram mais considerados relevantes; ele afirma que a singularidade era toldada para que os impressionistas mostrassem “uma visão de mundo que transcendesse a aparência externa a fim de buscar as características essenciais subjacentes”.<sup>2</sup>

## DESACELERANDO, APROFUNDANDO

Enquanto tomava café da manhã em um restaurante em Ann Arbor, Michigan, entrevistei a dra. Marion Perlmutter, do Centro para o Crescimento e o Desenvolvimento Humano e do departamento de psicologia da Universidade de Michigan. Ampliando o conceito do professor Arnheim, ela me disse:

Talvez somente através da supressão de certas coisas consigamos realmente atingir outros patamares. Foi por Monet ter catarata e não enxergar bem ou foi devido à supressão daquele detalhe da visão que ele foi capaz de alcançar um nível mais profundo da essência impressionista? Cézanne sofria de degeneração macular na época em que fazia as pinturas em pastel de seu período final. Beethoven estava surdo quando compôs a Nona Sinfonia. Nos últimos anos de vida, falamos da desaceleração como se fosse algo terrível, mas também sabemos que a cognição é associada ao tempo; quanto mais tempo levamos, mais intensa é a chegada à conceitualização. Acho que a fisiologia nos ajuda a chegar lá. Pode ser que só desacelerando consigamos de fato alcançar uma perspectiva global.<sup>3</sup>

O poema “Monet Refuses the Operation” [Monet recusa a operação], de Lisel Mueller, explica com arte como a idade e a fragilidade podem gerar revelações mais sagazes. Vejamos um trecho:

*Doutor, o senhor diz que não existem halos  
em torno das luminárias de Paris  
e que o que eu vejo é uma aberração  
provocada pela velhice, uma atribulação.  
Eu lhe digo que demorei a vida inteira  
para conseguir ver as lamparinas como anjos,  
para suavizar e macular e enfim banir  
as bordas que o senhor lamenta eu não ver,  
para aprender que as linhas que chamava de horizonte  
não existem e o céu e a água,  
tão afastados, são o mesmo estado de ser.  
[...]  
e agora o senhor quer recuperar  
meus erros de juventude: noções  
fixas acima e abaixo,  
a ilusão do espaço tridimensional.*

### *33 Variations*

Logo após meu aniversário de 71 anos, estava escrevendo um livro quando fui convidada a estrelar uma nova peça de Moisés Kaufman, *33 Variations*, na Broadway. Minha personagem era uma musicóloga contemporânea que tentava entender por que Beethoven havia passado três de seus últimos anos

de vida, já surdo e muito doente, criando 33 variações sobre uma valsa geralmente considerada medíocre composta por Anton Diabelli, um famoso editor de música da época. Imagine minha surpresa e satisfação ao descobrir que o monólogo final da minha personagem toca neste mesmo assunto: como as necessidades da velhice que nos fazem desacelerar também permitem uma forma diferente, mais profunda, de percepção.

CRAIG SCHWARTZ

*Uma cena de 33  
Variations, em que  
minha personagem  
se encosta em  
Beethoven.*

A personagem que eu interpretava explica como, a princípio, ela havia presumido que Beethoven escrevera as 33 variações a fim de mostrar à Viena de meados do século XVIII a obra-prima sublime que era capaz de criar a partir de uma valsa medíocre. O que descobre, no entanto, é algo totalmente diferente: ela percebe que Beethoven sabia se tratar de uma valsa simples e popular que embalava danças nas cervejarias. Investigando suas camadas, Beethoven a compreendeu e disseccou nas 33 variações, transformando uma valsa de cinquenta segundos em uma composição brilhante de cinquenta minutos. Ele estava doente e surdo, mas queria nos mostrar que, quando nos permitimos (ou somos forçados a) desacelerar e enxergar, o que pode parecer banal na superfície às vezes se desdobra em algo magnífico.

## APRIMORANDO A CONSCIÊNCIA

Nem todos somos Monet, Cézanne ou Beethoven, mas temos a capacidade de alcançar o desabrochar da consciência — aprender a *enxergar* de verdade. E isso pode acontecer na velhice, até mesmo na presença de terríveis debilidades físicas.

No dia da minha última apresentação de *33 Variations*, li uma matéria no *New York Times*<sup>4</sup> sobre Neil Selinger, um advogado de 57 anos que, depois da aposentadoria, virou monitor em uma escola. Serviu como voluntário no Hábitat para a Humanidade e se matriculou no instituto de escrita da Faculdade Sarah Lawrence, onde descobriu sua “voz como escritor”. Passados dois anos, foi diagnosticado com uma esclerose lateral amiotrófica fatal, conhecida como doença de Lou Gehrig. Essa doença enfraquece o corpo, mas o cérebro permanece intacto. Sei bastante sobre ela porque minha personagem em *33 Variations* morria disso todas as noites. Portanto, para mim, a publicação da matéria naquele dia era um pequeno milagre.

Em um ensaio inédito, Selinger descreveu o que sentia acontecer conigo. “À medida que meus músculos enfraqueciam, minha escrita ganhava vigor. Enquanto ia perdendo a fala lentamente, adquiria voz própria. À medida que decaía, eu crescia. À medida que perdia tantas coisas, finalmente começava a me encontrar.”

O professor de escrita criativa de Selinger, Steve Lewis, afirma que o aluno precisava perder a voz de advogado e que “agora ele tem uma espécie de semblante zen. E isso se reflete no que ele escreve. Ele não se esquia da raiva e do desespero, não se esquia de nada, mas não existe autocomiseração. A escrita dele é mais rica porque a experiência do momento é mais rica”. Neil Selinger é a encarnação da subida da escada do Terceiro Ato!

## DESACELERANDO

Ao contrário da infância, o Ato III é uma época de maturação silenciosa. Precisamos de tempo e experiência e, sim, talvez da inevitável desaceleração.

É necessário separar o que é fundamental para você do que é irrelevante. A revisão de vida, à qual dedico o próximo capítulo, pode ser um caminho para que isso aconteça.

## ABRINDO MÃO DO QUE NÃO É MAIS NECESSÁRIO: FLEXIBILIDADE E A TROCA DO EGO PELA ALMA

Meu irmão, Peter, uma vez me chamou a atenção para o fato de que no escudo da família Fonda havia a palavra *perseverate*, latim para “perseverar”. Ao longo de nossa vida, meu irmão e eu nos orgulhamos da perseverança que tivemos em épocas difíceis.

Por mais que ainda aprecie o valor da persistência, ocorre-me que no Terceiro Ato parte da troca do ego pela alma exige mais flexibilidade do que perseverança — por exemplo, para avaliar quem e o que nos cerca e analisar se devemos abrir mão de alguém ou algo.

Pense na jardinagem. Minha filha me ensinou que, se eu quiser maximizar a florescência da primavera e do verão das alfazemas que enchem meu jardim, tenho de aparar as flores mortas do outono. Chamam isso de poda. O Terceiro Ato é o momento da poda. Assim como plantas no inverno, temos menos energia para gastar tentando ressuscitar plantações velhas e mortas ou incentivar as aventuras e os comportamentos da juventude a fim de provar que ainda somos jovens. Não quero me tornar uma boba velha e vazia, desperdiçando a preciosa energia vital que ainda me resta em coisas que não servem a essa fase da vida. São necessárias flexibilidade e uma dose de coragem para descartar o entulho, os aparatos, as obsessões, as atividades, as coisas ou pessoas que não se adequam a quem você é agora ou quem deseja se tornar. Agora entendo o que eu realmente preciso saber e, portanto, estou mais livre para me desfazer do resto.

Claro, eu me esqueço de coisas, mas também me lembro de um monte de outras com mais nitidez porque sei *a razão* pela qual desejo lembrá-las e que significado têm na minha vida. Com a idade, como diz Stephen Levine, “perdemos a memória, mas ganhamos discernimento”.<sup>5</sup> Meu tempo agora não depende de ninguém além de mim, portanto eu mesma tenho de ter certeza de que as diversas tarefas com que escolho ocupar meu tempo são as certas. Não tenho mais tempo a perder como outrora, seguindo pelos caminhos errados. Se quiser causar ondulações, preciso ter certeza de que estou jogando pedras no lago certo.

## CHEGANDO ÀS ESSÊNCIAS

Bem como os impressionistas, ao resumir a vida às suas essências condensadas, podemos começar a viver com mais leveza e gastar nossas energias com atividades e pessoas que enriquecem o que talvez seja a única coisa que mantém sua capacidade de crescimento — nosso espírito.

## ESPÍRITO

Foi-me explicado que a alma é a essência de quem a pessoa é, enquanto o espírito — ou consciência — é um caminho para que ela se comunique com Deus — o que, a meu ver, significa atingir a plenitude. O espírito é a essência incaptável que nos torna únicos entre os animais.

Todos os outros aspectos do mundo funcionam de acordo com o princípio da entropia; de fato, a segunda lei da termodinâmica afirma que tudo está em constante declínio e decomposição (pense no arco de Arnheim). A única coisa que desafia essa lei universal é o espírito humano (pense na escada de Arnheim). Só ele está em permanente ascensão. E, como a energia, o espírito pode mudar de forma — porque é isso que ele é —, mas não pode ser criado ou destruído (é a primeira lei da termodinâmica!).

O filósofo, poeta e romancista George Santayana escreveu: “Nunca aproveitei a juventude de forma tão completa quanto a velhice [...] Nada é inerente e invencivelmente jovem, à exceção do espírito. E talvez o espírito possa entrar com mais facilidade no ser humano durante a tranquilidade da velhice e habitá-lo sem ser perturbado depois de passada a confusão da aventura”.

Todos nascemos com espírito, mas em alguns de nós ele está enterrado sob os detritos da vida — violência, abuso, negligência, doença, depressão crônica. São nesses momentos que os vícios surgem. Nós nos tornamos “cálices vazios”, nas palavras da psicóloga Marion Woodman, e por isso tentamos nos preencher com entulhos, como vícios. Psiquiatras chamam isso de “automedicação”. Por exemplo, alcoólatras tentam substituir o espírito por álcool. Pessoas com espírito abatido buscam se preencher de diversas maneiras: comprando compulsivamente, com jogatina, violência, excesso de trabalho, sexo, drogas, comida, drama. Uma das melhores ideias do programa de doze passos dos Alcoólicos Anônimos é a de que não podemos nos curar totalmente até nos abrirmos para nosso espírito ou o “poder superior”.

Demorei muito tempo para entender. Achava essa questão toda de “poder superior” muito piegas. Agora que já senti isso na pele — superando um duradouro vício em comida —, comprehendo que tem mais a ver com amor do que com Deus (a não ser que você os considere uma coisa só). A humildade necessária para dar o passo da aceitação e do amor amolece o ponto duro e oco do nosso âmago, permitindo ao espírito fluir e preencher o vazio.

Um sujeito sábio — não lembro quem — disse: “A mudança é inevitável. O crescimento é opcional”. É preciso ter empenho e intenção para continuar a crescer, a subir a escada. Em *Beowulf*, isso é descrito como ter “hibernado a sabedoria”. Ela existe em todos nós, só temos de trazê-la à tona e afofá-la. Mas sem lidar com nossos vícios, nossa estagnação, nossa antiga

conduta ou a possibilidade de que nosso objetivo de vida esteja centrado no prolongamento do passado, na manutenção do poder ou da beleza em um sentido mecânico, a idade será uma ladeira bem escorregadia. Uma hora ou outra, alguém mais inteligente e mais ágil nos substitui no topo, os antigos rituais se tornam vazios. Embora uma cirurgia possa esticar o rosto, o pescoço e os braços nos delatam, a tendência ao espessamento pós-menopausa se revela na cintura.

No entanto, se nosso objetivo for despertar para uma nova etapa, despertar nossa consciência, colher nossa sabedoria, polir nossa alma — que talvez esteja vegetando — para nos aprofundar na descoberta do sentido da vida e manifestá-lo com compaixão, então o envelhecimento poderá ser um processo positivo de desenvolvimento e crescimento contínuos, encaminhando-nos aos objetivos que temos em vez de nos levar a deixá-los para trás.

## CIRURGIA PLÁSTICA

Não esconde o fato de que sucumbi ao desejo da boa aparência no sentido mecânico. Sim, aos 72 anos fiz cirurgia plástica na mandíbula e abaixo dos olhos.

Desde criança, a começar pelo meu pai, fui julgada pela aparência do meu rosto e do meu corpo. Passei a achar que ela determinava se eu seria ou não amada. Mitiguei minha ansiedade em torno dessas questões superficiais, mas não posso negar que elas permanecem à espreita. De vez em quando me pergunto como minha vida teria sido caso esses fatores não tivessem tanta relevância. Será que teria obtido menos conquistas porque seria menos propensa a querer provar meu valor? Sem dúvida teria conseguido mais tempo para fazer coisas que aprimorassem minha personalidade em vez de ficar obcecada com balé, dietas, torrar no sol e depois em câmaras de bronzeamento, e por fim com cirurgias plásticas. Pois é. Chegou um momento em que me cansei de parecer cansada quando não estava, e queria continuar trabalhando como atriz em uma área na qual é difícil achar projetos se você não passar por uma “recauchutagem”. (Ou era o que eu pensava até trabalhar com Geraldine Chaplin, que nunca passou por um procedimento cirúrgico, sempre tem trabalho como atriz e é totalmente gloriosa! O mesmo pode ser dito sobre a magnífica Vanessa Redgrave!) Ainda tenho inúmeras rugas que aprecio, entretanto, e não acho que pareço outra pessoa, mas meu rosto está menos flácido, e isso faz com que me sinta melhor.

A pele flácida não é o único indício da minha idade. Hoje, escolho sapatos pensando no conforto e não no estilo. Como o pai de Ted Turner disse uma

vez: “De que vale o dinheiro se seus pés doem?!” . Não enxergo mais tão bem. Quando comecei a escrever este livro, usava fonte em tamanho catorze; agora uso dezoito e mesmo assim preciso de óculos. E reclamo em restaurantes cujos cardápios têm letras tão pequenas e indefinidas que chego a precisar de uma lanterna! O que quer que esteja fazendo, tenho de fazer um pouco mais devagar. Não sou muito graciosa ao descer do carro; não atravesso a rua correndo; uso o corrimão e tenho o cuidado de olhar onde estou pisando; presto mais atenção à postura, um tanto pela aparência, mas principalmente para minhas costas não doerem. Nada disso é grande coisa. Conheço pessoas que têm menos sorte, inclusive algumas que enfrentam graves problemas de saúde. Não estou feliz com nenhum dos meus problemas físicos, mas não quero que eles me definam. Então, assim como muitas pessoas com quem conversei que estão no Terceiro Ato e cujas histórias fazem parte deste livro, simplesmente sigo em frente com a minha vida, tentando vivê-la, torná-la útil, e aproveitá-la da melhor maneira possível. A positividade e a generatividade sobre as quais falo nas partes II e IV são basicamente os cernes da minha vida.

## MAIS DETALHES SOBRE A REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE

Optar por subir a escada da vida em vez de permanecer no arco descendente se torna ainda mais relevante pois, como já mencionei, a longevidade virou um novo fenômeno cultural. Claro que sempre existiram pessoas bem idosas — a mãe e o pai da minha mãe viveram até a faixa dos noventa —, mas elas pouco se parecem com os avós de hoje. Meus avós não passavam a impressão de que aproveitavam a possível vitalidade que podemos esperar agora. Não chegaram à maturidade com consciência da importância dos exercícios aeróbicos e com pesos para manter o metabolismo acelerado, ou da importância de manter o peso sob controle, e os músculos e ossos fortes. Na verdade, ninguém tinha conhecimento do mal que fumar faz ou das propriedades curativas de uma boa terapia cognitiva, dos programas de doze passos, ou da meditação. Não tinham a vantagem da substituição das articulações, dos transplantes de órgãos ou dos remédios capazes de eliminar ou ao menos aliviar muitas das principais doenças e condições clínicas associadas à idade (inclusive Viagra, Cialis e reposição de testosterona).

Atualmente, quase 20% da população dos Estados Unidos tem 65 anos ou mais — 25 milhões de homens e 31 milhões de mulheres —, e a cada ano as pessoas vivem dois décimos de ano a mais!

Pense nisso. Na época dos fundadores dos Estados Unidos, no século XVIII, a expectativa de vida era de somente 35 anos. Desde então, a ciência, a



*Minha avó materna,  
Sophie Seymour, segurando  
Vanessa quando bebê, em 1968.*

*Com Malcolm,  
meu neto,  
quando ele tinha  
mais ou menos um ano.*

medicina moderna, a melhoria da nutrição e do estilo de vida, o saneamento e a redução do índice de mortalidade materna prolongaram nossa expectativa de vida em 45 anos: de 35 para *oitenta!* Como eu já disse, isso representa uma segunda vida adulta inteira. O salto de 34 anos só no último século é formidável, já que durante os 4500 anos anteriores, de meados da Idade do Bronze ao século xx, a expectativa de vida humana teve um aumento de ape-

nas 27 anos. Talvez essa seja a mudança mais drástica da era contemporânea, e mal começamos a lidar com o que isso significa para nós como indivíduos, para o futuro da sociedade e para o planeta. Do ponto de vista político e cultural, ainda operamos como se esse prolongamento da expectativa de vida não tivesse acontecido. É por isso que a escada do professor Arnheim é o que devemos seguir.

Se não carregamos o fardo de uma doença debilitante, esse é o momento em que podemos assumir a essência de nossa personalidade.

Livres de ser definidos de modo tão categórico por um útero ou pênis, um corpo firme, um emprego ou nossas relações com os filhos, com o parceiro, com uma empresa ou profissão, agora temos pelo menos um terço do nosso tempo de vida à disposição. Nele, podemos explorar as novas possibilidades da vida e nos aprofundar no que já somos e já sabemos.

## ATINGINDO A PLENITUDE

Quando escrevi *Minha vida até agora*, chamei a parte dedicada ao Terceiro Ato de “Começo” porque era assim que eu me sentia na época. Agora que já faz uma década que estou nesse ato, acho que “Atingindo a plenitude” seria um título mais adequado para essa etapa. Enxergar o Ato III dessa forma,vê-lo como um desenvolvimento humano contínuo, representa uma mudança de paradigma revolucionária. Nossa geração é a responsável pela mudança, pela reinvenção do último terço da vida, e não faremos isso só por nós mesmos. Acarretará uma mudança sísmica para o mundo que nos rodeia e acima de tudo para nossos filhos e jovens amigos. Querendo ou não, precisamos nos tornar os primeiros exemplos para as gerações mais jovens de como se preparar para o último terço da vida. Um brinde a nos tornarmos bons exemplos!

O próximo capítulo explica por que fazer uma revisão de vida mudou completamente minha vida agora.