

Lazer,
estilo
de vida
e
longevidade

A investigação sobre o fenômeno da longevidade focaliza o potencial biológico e psicossocial da espécie humana para conseguir prolongar a expectativa de vida em ótimo estado de saúde. Estudos realizados nos últimos anos têm demonstrado que as influências genéticas e biológicas sobre a longevidade dependem em alto grau da presença ou ausência de influências específicas de estilo de vida. A saúde e a longevidade que se observam na idade avançada são determinadas principalmente por fatores internos e externos que atuam durante todo o processo de desenvolvimento do ser humano. No entanto, o que se constata é uma abundância de mitos e uma escassez de dados científicos sobre a complexidade do desenvolvimento do adulto. Nesse contexto, surgem questões extremamente complexas: Qual é a natureza de algumas etapas superiores da evolução humana? Quais as formas de unidade que integram os estilos de vida dos seres humanos mais evoluídos? Para responder a essas questões, é necessário encontrar exemplos de personalidades de ordem verdadeiramente superior e estabelecer o que se constitui realmente uma personalidade de ordem superior. Estudiosos que têm investigado esse problema sugerem que os maiores místicos e sábios do mundo, como Buda e Sócrates, representam algumas etapas mais evoluídas do desenvolvimento humano. Procurando contribuir com essa área do conhecimento, apresenta-se um modelo teórico de lazer como um dos elementos constitutivos de estilos de vida de pessoas auto-realizadas e metamotivadas para o crescimento transpessoal, tendo em vista subsidiar futuras investigações empíricas sobre o fenômeno da longevidade plenamente vivida. No modelo proposto, o tempo livre é o suporte social, no qual o indivíduo liberado de todas as suas obrigações institucionais e pessoais poderá defender-se das ideologias mercantilistas e patológicas do ser,

conquistando assim o lazer como o espaço-tempo no qual é possível o real desenvolvimento do indivíduo através da produção, gestão ou do usufruto de bens culturais em plena harmonia com a natureza, a sociedade, os outros e consigo mesmo. O lazer assim estruturado constitui parte do núcleo fundamental de estilos de vida direcionados para o crescimento, nos quais as dimensões profissionais, familiares, religiosas, políticas, instrucionais e pessoais do indivíduo deverão estar auto-realizadas, para poder permitir o desenvolvimento de metas transpessoais. Portanto, o modelo de lazer transpessoal pode ser considerado um indicador de estilos de vida plena que, por conseguinte, podem determinar uma longevidade sadia.

Katia Brandão Cavalcanti



A investigação sobre o fenômeno da longevidade focaliza o potencial biológico e psicossocial da espécie humana, para conseguir prolongar a expectativa de vida em ótimo estado de saúde (Pelletier, 1986). É muito mais fácil captar o conteúdo e os detalhes da investigação sobre a longevidade sem considerar seu grau de complexidade, do que procurar analisar os resultados psicológicos, o contexto dessa investigação e seu impacto posterior. O contexto é um elemento crítico e bastante sutil em todos os sistemas de investigação: "sem contexto não há significado" (Bateson, 1987). Para Kenneth Pelletier, a maioria dos estudos e aplicações clínicas de longevidade têm considerado superficialmente o seu contexto mais amplo, centrando-se estritamente no nível da realidade bioquímica. Embora isso seja inquestionavelmente produtivo, constata-se uma certa cegueira ante a realidade concreta e as conseqüências éticas e filosóficas.

Cada vez mais, torna-se claro que não só é possível um enfoque integral como é também mais eficaz quanto ao aspecto sócio-econômico. Programas de longevidade e saúde ótima têm mostrado resultados extraordinários. A longevidade depende dos mesmos fatores que conduzem a uma saúde ótima (Pelletier, 1986). Diversos estudos têm mostrado que a longevidade depende de uma combinação de fatores. Entretanto, ressalta-se que as variáveis psicossociais prognosticam a longevidade com maior precisão que as variáveis biológicas.

Estudos realizados nos últimos anos têm revelado que as influências genéticas e biológicas sobre a longevidade dependem em alto grau da presença ou ausência de influências específicas de estilos de vida (Pelletier, 1986). Já na década de 30, John Dewey em seu clássico livro, *Problems of aging*, mostrava sua preocupação com os contextos econômicos, políticos e culturais para análise dos processos

biológicos: "necessitamos conhecer as formas em que os contextos sociais influenciam os processos biológicos, assim como também conhecer os meios com os quais estes condicionam a vida social". Apesar do reconhecimento dessa relação, os pesquisadores em distintas áreas de especialização continuam adotando modelos reducionistas, procurando estudar determinadas variáveis isoladamente em vez de considerá-las como um conjunto de inter-relações. A investigação sobre as influências psicológicas em processos biológicos implícitos na longevidade requer uma abordagem de totalidade.

O stress é um fator que determina todos os estados de saúde ótima assim como de doença, contribuindo para que o indivíduo alcance ou não a sua expectativa média de vida. As investigações prospectivas sobre o stress são particularmente importantes porque revelam as interações entre os estados psicológicos, a saúde e a longevidade.

As variáveis psicossociais e as práticas de estilo de vida estabelecidas na adolescência são fatores singulares de previsão mais significativos sobre a saúde na idade adulta e sobre a longevidade. Os fatores psicossociais têm uma tão forte influência que, na realidade, superpõem-se aos determinantes genéticos e biológicos. A saúde e a longevidade que se observam nos últimos anos são determinadas principalmente por fatores internos e externos que atuam ao longo da vida do indivíduo. O potencial de longevidade depende, portanto, de todo o processo de desenvolvimento, não sendo assim um epifenômeno que ocorra ao acaso ou inexplicavelmente ao final da vida (Pelletier, 1986).

Apesar da sofisticação das investigações genéticas, bioquímicas e neuroendócrinas, o fator de previsão singular mais preciso sobre a longevidade continua sendo o estilo de vida. As pesquisas de Erdman Palmore para desenvolver um *Coefficiente de Longevidade* procuraram estabelecer as inter-relações entre os fatores físicos, mentais e sociais, determinando a influência relativa de cada um deles e como se correlacionavam com a longevidade. Foi, então, possível melhorar a precisão das predições de longevidade que anteriormente era realizada através de cálculos que tomava por base apenas estatísticas de expectativa de vida. Constatou-se, então, que a manutenção da saúde, a capacidade mental e a satisfação nas atividades sociais eram os fatores mais importantes relacionados com a longevidade. Estudos posteriores indicaram que os principais fatores de previsão de longevidade podem ser assim hierarquizados: (1) satisfação no trabalho; (2) índice de felicidade; (3) estado físico. Essas descobertas estão de acordo com as práticas de estilo de vida observadas entre as

comunidades centenárias. Deve-se destacar que "a produtividade, o equilíbrio psicológico e a satisfação geral ante a vida são fatores essenciais no incremento da expectativa de vida" (Pelletier, 1986).

O *stress* é um fator que determina todos os estados de saúde ótima assim como de doença, contribuindo para que o indivíduo alcance ou não a sua expectativa média de vida. As investigações prospectivas sobre o stress são particularmente importantes porque revelam as interações entre os estados psicológicos, a saúde e a longevidade. Com base nisso, os indivíduos podem aprender a adaptar-se mais positivamente ao *stress* para, no mínimo, alcançar a sua expectativa média de vida, uma vez que as práticas de estilos de vida sob forte *stress* prejudicam a expansão da longevidade e a qualidade de vida.

Nas investigações psicológicas, cada vez mais a pessoa de meia idade parece estar substituindo a rata branca ou o estudante. A meia idade pode transformar-se num período de auto-realização, no qual as pessoas podem estar mais capacitadas psicologicamente e socialmente para viver a vida de modo plenamente humano, ou se converter num período de crise em que os fatores de ameaça à integridade física, mental e social tornam-se um impedimento ao seu desenvolvimento. Entretanto, o que se constata é uma abundância de mitos e escassez de dados científicos sobre a complexidade do desenvolvimento do adulto. Os estilos de vida praticados e mantidos ao longo da vida influenciam diretamente o processo de superação da crise da meia idade. Se o indivíduo tem realizado esforços a partir da juventude para encarar a vida com flexibilidade e tem reconsiderado seus objetivos e seu estilo de vida, então sua adaptação aos anos críticos da meia idade fortalecerá a saúde ótima e a longevidade (Pelletier, 1986).

Todavia, as diferentes disciplinas, psicológicas ou não, tradicionais ou não, ocidentais ou não, têm mostrado que a investigação científica tem subestimado o potencial de crescimento e bem-estar pleno do ser humano. Uma grande quantidade de novos dados foram surgindo sem que pudessem ser incorporados a quaisquer dos modelos de

natureza humana até então existentes. Procurando responder a tal necessidade, foi sendo elaborado a perspectiva transpessoal de desenvolvimento humano. Esta perspectiva se ocupa com a expansão do campo da investigação psicológica para incluir dimensões do comportamento humano que se relacionam a estados de saúde e bem-estar em nível ótimo. Para isso, busca fundamentação tanto nas abordagens ocidental como oriental sobre a realização dos potenciais humanos (Walsh e Vaughan, 1989).

Abraham Maslow, um dos principais precursores da psicologia humanista, ainda na década de 60, já alertava para o surgimento de uma outra perspectiva psicológica que ia muito além da auto-realização ao transcender os limites habituais de individualidade. Considerava que a Psicologia Humanista, a Psicologia da Terceira Força, era um movimento transitório, uma preparação para uma Quarta Força, ainda mais elevada, transpessoal, transumana, centrada mais no cosmo do que nas necessidades e interesses humanos, indo além da condição humana, da identidade, da individuação e de coisas semelhantes (Maslow, 1968).

A investigação sobre o desenvolvimento humano na perspectiva transpessoal faz surgir questões extremamente complexas. Qual é a natureza de algumas etapas superiores da evolução humana? Quais as formas de unidade que se revelam nos estilos de vida dos seres humanos mais evoluídos? Para responder a essas questões é necessário encontrar exemplos de personalidades de ordem verdadeiramente superior e estabelecer o que constitui realmente uma personalidade de ordem superior. Estudiosos que têm investigado esse problema sugerem que os maiores místicos e sábios do mundo, como Buda e Sócrates, representam algumas etapas mais evoluídas do desenvolvimento humano: Bergson, Toynbee, Tols-toi, James, Schopenhauer, Nietzsche, Maslow, entre outros (Wilber, 1989).

Desenvolvimento e transcendência são conceitos intimamente relacionados na investigação sobre os estados mais elevados de saúde e bem-estar que o ser humano pode atingir. Para Maslow, mais além da auto-realização estava a necessidade de autotranscendência. Estudando pessoas sadias, auto-realizadas,

Maslow descobriu várias características essenciais dos estilos de vidas das pessoas metamotivadas para o crescimento transpessoal. Essas pessoas satisfazem suas necessidades básicas adequadamente, tendo assim condições para prosseguir na sua busca de realização pessoal através de necessidades de nível superior. Isso significa que essas pessoas têm uma boa saúde física; que as questões relativas à segurança pessoal e social estão resolvidas; que amam e são amadas; que são respeitadas pelo seu próprio valor e que estão satisfeitas com os papéis que desempenham na sociedade.

Nos estudos sobre evolução da consciência, Ken Wilber enfatiza que "o desenvolvimento é evolução" e que "a evolução é transcendência", destacando o pensamento de Erich Janstch que considera "a evolução como auto-realização através da autotranscendência", e, tendo a transcendência como meta final a *Unidade da Consciência*. O desenvolvimento psicológico do ser humano pode ser comparado a um reflexo microcômico do crescimento universal em seu conjunto, semelhante às formações geológicas da terra, avançando nível por nível, com cada nível sobrepondo-se ao anterior, de modo que o inclui e o transcende. Nos estudos sobre o desenvolvimento humano, Piaget, Werner, Loenvinger, Ariete, Maslow, Jacobson e Kohlberg todos mencionam, em sua totalidade ou em parte, o conceito de etapas estratificadas de crescente diferenciação, integração e unidade (Wilber, 1989).

Já se investigou bastante sobre as etapas e níveis inferiores e médios do desenvolvimento humano. Entretanto, sobre as etapas e níveis superiores que o ser humano pode alcançar, continuam um campo pouco explorado. Sabendo-se que os autênticos místicos e sábios do planeta representam os perfis de desenvolvimento mais evoluídos da condição humana, e que estes têm deixado informações bastante detalhadas sobre o processo de suas próprias transformações, alguns estudiosos têm-se dedicado a essa problemática, investigando personalidades consideradas extraordinárias. Maslow escolheu para suas observações pessoas adultas auto-realizadas que tenham vivido a maior parte de suas vidas com plenitude. De suas pesquisas surgiram muitas questões, mas havia algo de que ele era convicto: quando se estuda pessoas sadias, fortes, criativas, têm-se uma visão diferente da humanidade.

Estudando pessoas sadias, auto-realizadas, Maslow descobriu várias características essenciais dos estilos de vidas das pessoas metamotivadas para o crescimento transpessoal. Essas pessoas satisfazem suas necessidades básicas adequadamente, tendo assim condições para prosseguir na sua busca de realização pessoal através de necessidades de nível superior.

As pessoas auto-realizadas que buscam o crescimento transpessoal participam, sem exceção, numa causa exterior a seus próprios interesses, em algo fora de si mesmas. São pessoas que trabalham com devoção, como se fosse uma missão ou vocação, no sentido sacerdotal. Trabalham seguindo uma chamada do destino, amando verdadeiramente o que fazem, de modo que a dicotomia trabalho/prazer não existe (Maslow, 1971). Observa-se também que as pessoas mais evoluídas estão mais motivadas para colaborar e para servir (Walsh e Vaughan, 1989).

Consciência cósmica, vivência transcendental, experiência mística, iluminação, experiência culminante são termos utilizados pela perspectiva transpessoal do desenvolvimento humano para identificar momentos transitórios de extremo êxtase, de profunda unidade com o cosmo. Para Maslow, o termo experiência culminante é uma generalização dos melhores momentos do ser humano, os mais felizes de sua vida, aqueles que nem sempre é possível descrever com a linguagem que se dispõe. A natureza transcendental dessas experiências é tão profunda e comovente que pode mudar para sempre o caráter de uma pessoa. Após vivenciar tais momentos de êxtase, a pessoa percebe que algo de belo, de perfeito aconteceu, que entrou em contato com o divino, que a sua consciência foi iluminada. As pesquisas sociológicas indicam que, numa determinada população, mais de 1% das pessoas tendem a vivenciar experiências transcendentais (Walsh, Elgin, Vaughan e Wilber, 1989). Vários estudiosos têm reafirmado o valor de tais experiências como geradoras de mudanças positivas para a saúde e bem-estar do indivíduo, fato que Jung já havia anunciado há bastante tempo em sua teoria psicológica.

As pessoas sadias, auto-realizadas que atingem um nível ótimo de bem-estar apresentam um estilo de vida de caráter transpessoal. São pessoas que, no seu desenvolvimento, transcendem o seu próprio processo de individuação, pois buscam harmonizar-se com a natureza, com os outros, com a sociedade, com o Espírito e com o Cosmo. Nesse processo de evolução de *Ser*, essas pessoas vivenciam com muita frequência *estados cósmicos*, experiências de transcendência material e de unidade espiritual. No estilo de vida trans-

pessoal, todas as dimensões da existência humana são plenamente vividas. Configura-se, então, uma determinada simetria nas interações que se estabelecem, na qual flui a energia da solidariedade ecológica, humana, social, espiritual e cósmica.

Como situar o lazer nessa simetria do estilo de vida transpessoal? O tempo livre é o suporte social, no qual o indivíduo, liberado de todas as suas obrigações institucionais e pessoais, poderá defender-se das ideologias mercantilistas e patológicas do ser, conquistando, assim, o lazer, como o espaço/tempo no qual é possível o seu real desenvolvimento através da produção, gestão ou usufruto de bens culturais em plena harmonia com a natureza, a sociedade, os outros e consigo mesmo. O lazer assim definido constitui parte da simetria dos estilos de vida direcionados para o crescimento, nos quais as dimensões profissionais, familiares, religiosas, políticas, institucionais e pessoais do indivíduo deverão estar auto-realizadas o suficiente para poder permitir o desenvolvimento de metas transpessoais. O lazer é, portanto, a auto-realização através da autotranscendência no tempo livre. A perspectiva transpessoal do lazer indica não haver dicotomia entre o individual e o biológico, entre o individual e o social, entre o individual e o cósmico.

No estilo de vida transpessoal, todas as dimensões da vida do indivíduo estão interligadas numa simetria que participa do holomovimento. Cada uma das dimensões é capaz de refletir a simetria em sua totalidade. Portanto, o modelo de lazer transpessoal pode ser considerado um indicador de estilos de vida plena, que, por conseguinte, pode determinar uma longevidade sadia, auto-realizadora e autotranscendente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MASLOW, A. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971.
- . *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand, 1968.
- PELLETIER, K. *Longevidad, como alcanzar nuestro potencial biológico*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

As pessoas sadias, auto-realizadas que atingem um nível ótimo de bem-estar apresentam um estilo de vida de caráter transpessoal. São pessoas que, no seu desenvolvimento, transcendem o seu próprio processo de individuação, pois buscam harmonizar-se com a natureza, com os outros, com a sociedade, com o Espírito e com o Cosmo.

WALSH, R. e VAUGHAN, F. *Más allá dei ego, textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós, 1989.

Iona: Kairós, 1989.

WALSH, R.; ELGIN, D.; VAUGHAN, R.; WILBER, K. *Colisión de paradigmas*.

UNITERMOS

In Roger Walsh e Francês Vaughan (Org.) *Más allá dei ego, textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós, 1989.

Lazer - Qualidade de vida

WILBER, K. *El proyecto Atman, una visión transpersonal dei desarrollo humano*. Barce-

* *Katia Brandão Cavalcanti é bolsista do CNPq na Universidade Federal do Rio Grande do Norte - Departamento de Educação Física - Nata/RN.*