

# A Hora "H"

A crise de meia-idade masculina é descrita por psicoterapeutas e médicos como um dos mais desestruturantes processos experimentados por um homem

Fernando Savaglia\*

Com 44 anos de idade A.S. tinha um excelente cargo dentro de uma multinacional. Casado há mais de duas décadas, mantinha uma relação extraconjugal com uma jovem estagiária da área de marketing de sua empresa. Durante meses trocaram e-mails e mensagens combinando encontros num explícito jogo de sedução. Na época, o executivo acreditava que esta relação era uma forma de aumentar sua autoestima e aliviar o tédio de seu casamento. No entanto, quando o "caso" estava próximo de completar um ano, a jovem resolveu se afastar e, ainda que não tenha decretado um rompimento total, acabou por desencadear uma verdadeira revolução na vida do executivo. Ávido por entender o motivo do desencantamento, aos poucos A.S. foi tomado por crises cada vez mais frequentes de ciúme. Reconquistar o afeto da moça virou uma obsessão. Aos poucos, os jogos de sedução, que até então eram encarados como algo prazeroso, se transformaram em algo sofrido e desestruturante. Além de passar o dia tentando adivinhar e prever os pensamentos da garota, passou a exibir crises de ansiedade alternados com momentos de melancolia. A angústia do executivo chegou a um ponto que teve de se afastar do trabalho por dias, o que alterou substancialmente sua rotina em família e colocou seu casamento em risco.

Para alguns, o caso descrito acima poderia ser enquadrado como o exemplo típico de uma paixão obsessiva. Para muitos terapeutas, no entanto, os sintomas apresentados indicam que A.S. acabara de se deparar com a mais poderosa experiência psíquica que muitos homens sofrem na vida: a crise de meia-idade.

Conhecida pejorativamente como "idade do lobo", a crise seria mais uma peça no processo descrito pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung como metanoia (palavra grega que significa "mudança") o que se dá a partir da confrontação do indivíduo com o "envelhecer" e, por conseguinte, com a ideia de ser finito.

**Como uma maneira de auto afirmação, os homens na chamada "idade do lobo" procuram se relacionar com mulheres mais jovens, ou procurar por ex-namoradas**

Na ânsia de conter a angústia dessa fase, alguns homens passam a tomar atitudes que podem causar estranheza para a família como, por exemplo, mudar abruptamente de emprego, despender tempo exagerado cuidando da aparência ou mesmo realizar algum sonho de consumo de quando tinha 20 anos de idade. Dependendo do olhar que damos ao processo, todas estas buscas podem ter um lado positivo, como explica o analista junguiano José Marcio Luvizotto. "Estas são idealizações motivadas por resquícios de juventude que clamam por atenção. Se pensarmos na ideia de Jung que nosso destino é a completude e se sentimos que algo ficou faltando lá atrás, essa busca pode ser até interessante. O problema é quando você fica fixado e aí reside o grande impasse do desenvolvimento psicológico, a fixação". Outro sintoma claro da crise de meia-idade, brilhantemente explorado no romance *Alta fidelidade*, do escritor inglês Nicky Hornby, é a insegurança causada pelo processo e que faz o personagem principal procurar antigas namoradas

tentando entender o que deu errado com os antigos relacionamentos e, principalmente, o que há de errado com ele mesmo.

## A INTUIÇÃO

Enquanto muitos homens atravessam o período se enquadrando em padrões estereotipados de comportamento, as mulheres, ainda que apresentem inúmeras crises existenciais durante a vida, aparentemente, de maneira geral, não se desestruturam tanto quanto eles ao enfrentar a meia-idade. Para terapeutas, médicos e pesquisadores, a diferença do trato com a situação poderia ser explicada a partir da diversidade do funcionamento cerebral dos dois sexos. A neurocientista Anne Moir, da Universidade de Oxford, no seu livro *Brian Sex*, concluiu que enquanto o homem busca respostas lógicas para suas questões existenciais, a mulher teria uma capacidade maior de sintetizar e se adaptar às situações, devido a um maior fluxo de comunicação entre os dois hemisférios do cérebro, o esquerdo, mais ligado ao racional e o direito, responsável pelas sensações, pela linguagem não verbal e pela intuição. Recentemente a pesquisadora publicou, ainda, resultados de estudos em que busca comprovar que independentemente do sexo da pessoa, a quantidade de testosterona que vai entrar em contato com o cérebro do feto no útero pode variar, o que explicaria alguns homens desenvolverem uma sensibilidade mais comum ao comportamento feminino.

### " CONHECIDA COMO 'IDADE DO LOBO', A CRISE SERIA MAIS UMA PEÇA NO PROCESSO DESCRITO POR JUNG COMO METANOIA "

Este dado viria ao encontro de uma interessante pesquisa realizada na University of South Austrália em Adelaide. Os pesquisadores australianos identificaram e dividiram um determinado número de homens de meia-idade em dois grupos com padrões de comportamento distintos: os cartesianos e os mais intuitivos. Observados por um período pré-determinado, constataram que apesar do primeiro grupo se revelar mais apto a realizações no que se refere aos negócios, o impacto da crise de meia-idade foi muito mais contundente do que o observado no segundo grupo, composto por homens que davam especial atenção à intuição.

Na opinião de Luvizotto, para ambos os sexos existe um sentimento equivalente, relacionado ao desejo da manutenção da eterna juventude. "Porém, o homem pauta sua vida no poder adquirido, o que pode acarretar numa crise mais profunda". A partir também de sua experiência clínica, a psicóloga Josefina Rovira Prunor concorda que existe uma diferença de como homens e mulheres encaram o processo e ressalta: "enquanto o homem tenta encarar sua crise de meia-idade de maneira mais individual, mesmo sofrendo, a mulher geralmente mantém sua intenção de preservar e cuidar da família."

Estaria, então, a crise masculina ligada a alguma disfunção hormonal, como a experimentada pelas mulheres na menopausa? É sabido que a partir de certa altura da vida, que pode variar dos 30 aos 40 anos, os homens experimentam uma gradual diminuição da produção de testosterona pelo organismo. Apesar dos inúmeros estudos feitos ao redor do mundo - entre eles alguns que apontam a baixa dosagem do hormônio como responsável por sintomas como depressão, nervosismo, disfunção erétil e perda de memória - não há nenhuma comprovação científica conclusiva que ligue a diminuição - desde que seja progressiva - da taxa hormonal diretamente ao doloroso processo experimentado por diversos homens na crise de meia-idade. Para muitos cientistas, ao que parece, o conflito é muito mais de origem filosófica e psíquica.

**O jogo de sedução na crise da meia-idade é muito comum. Para tanto, os homens se tornam mais vaidosos. Em alguns casos, a busca pela beleza se torna uma obsessão.**

## CASTRAÇÃO E ANIMA

O psicanalista Eduardo Albano Moreira compara a crise de meia-idade masculina como um segundo sair de casa, considerando a expressão "sair de casa" como uma metáfora para a ação do homem no mundo. "A primeira saída de casa se dá muito influenciada pelo desejo ou oposição aos pais por volta dos 20 anos, e é uma separação apenas parcial", opina.

Para o terapeuta, a crise se inicia quando o indivíduo busca um caminho em direção à posição de sujeito, isto é, passando a atuar no universal, deixando o particular da família. "Este processo nada mais é do que a inevitabilidade de se desligar do que é particular e confortável. É a aceitação da falta, entendendo que nenhum objeto passível de investimento vai estar sujeito a um investimento total como você foi pelo seu pai e pela sua mãe. Isto é a castração".

Para Moreira, o que torna o processo mais doloroso é que o confronto com a crise se dá sem o homem poder utilizar suas ferramentas de ação no mundo, conquistadas até então. "A sensação é a de que quando se descobre as respostas, a vida mudou as perguntas", sintetiza.

### Conceito em Jung

Jung, psicólogo e psiquiatra suíço, é um dos maiores nomes da Psicologia analítica. Em seus estudos, ele entendia que nas primeiras fases da vida (infância e adolescência), o homem se adapta à realidade por meio do desenvolvimento da consciência. E, por volta dos 40 anos, pode ocorrer a metanoia, um período de questionamentos, mudanças. Mudanças em que questionamos o sentido da vida para que, segundo Jung, o homem possa, na segunda metade da vida, ter consciência de que a realização pessoal (self) se dará por meio do desenvolvimento interior e não mais do corpo.

O analista ressalta ainda outro aspecto sofrido que muitos homens experimentam durante o processo: a paixão quase sempre obsessiva por uma mulher mais nova. "Esse encantamento, que às vezes desencadeia a crise, é antes de tudo um investimento na não aceitação da falta. Mais que uma paixão, o indivíduo vai buscar uma promessa de acolhimento similar à função materna. O problema é que naquele momento ele se sente desprovido de seu falo simbólico e, portanto, insuficiente e não merecedor daquele amor. A sensação é de total desamparo", explica.

### " ESTRUTURA TRIANGULAR PRESENTE NO COMPLEXO DE ÉDIPO, DESCRITO POR FREUD, TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL DURANTE O PROCESSO DA METANOIA "

Para Jung, essa paixão avassaladora durante a metanoia é resultado da projeção de anima, o arquétipo que representa a feminilidade inconsciente presente em toda psique masculina. A percepção da anima tende a se intensificar justamente no período que marca a metade da vida do homem, possibilitando, desta forma, integrá-la, resultando na completude do ser, processo este denominado pelo psiquiatra suíço como individuação.

Existem indícios que o próprio Jung tenha experimentado durante sua metanoia uma ardente paixão por Sabina Spielrein, uma de suas pacientes, não por coincidência vários anos mais jovem do que ele.

## PROJEÇÃO

Jung descrevia a projeção como um elemento presente ao desenvolvimento psíquico de todas as pessoas. A maneira como ela se dá na metanoia é explicada por Luvizotto: "ao projetar na mulher por quem está apaixonado, o homem busca, na verdade, um contato com seu mundo interior. Posteriormente ela passa a ser uma função de relação e aí não existe mais a necessidade da projeção. Ao reintrojetar, percebe que o que estava atribuindo a ela na verdade era seu". Para o analista, é só a partir daí que o sujeito vai ter condição de dimensionar o que realmente sente pela pessoa. Luvizotto cita a frase da canção *Beijo partido*, gravada por Milton Nascimento, para ilustrar o processo: "*onde estará a rainha que a lucidez escondeu?*"

A opinião é corroborada pelo médico e psicoterapeuta Eduardo Peixoto. "Essa paixão nada mais é do que estender para o outro o feminino que floresce dentro de si. Existe uma ilusão de que é possível lidar com esta porção feminina externamente."

**Segundo cientistas, as mulheres enfrentam com mais facilidade suas crises, como a menopausa. Seria por um maior fluxo de comunicação entre os dois hemisférios do cérebro, enaltecendo a intuição na mulher.**

A já falecida psiquiatra Nise da Silveira, aluna de Jung e um dos nomes mais importantes da Psicologia analítica no Brasil, ao escrever sobre o tema no livro *Jung - vida e obra* ressaltou o desamparo sofrido pelo indivíduo ao confrontar sua alma, "o homem esperará que a mulher amada assuma o papel de mãe, o que leva a modos de comportamento e a exigências pueris gravemente perturbadoras das relações entre os dois". Não é raro a situação tomar contornos mais dramáticos e confusos, como opina Peixoto, "principalmente se a mulher em questão está buscando no homem mais velho a figura de um pai".

É comum constatar que durante a metanoia muitos homens que se acreditavam donos de grande autoconfiança em relação aos jogos de sedução se desestruturam a ponto de terem avassaladoras crises de ciúmes motivadas pela ansiedade instaurada. O psicanalista argentino J. D. Nazio, em uma de suas mais interessantes obras, *O livro da dor e do amor*, descreve assim o que seria o momento mais agudo da dor da paixão: "veremos a dor aparecer como um afeto não tanto provocado pela perda do ser amado, mas, sim, pela autopercepção que o eu tem do tumulto interno desencadeado por essa perda."

Para Moreira, a estrutura triangular presente no complexo de Édipo, descrito por Freud, tem um papel fundamental durante o processo: "o triângulo acontece quando existe um desinvestimento por parte do objeto em você. No início da relação, você está num ego ideal, sente-se fálico e poderoso, daí se apaixona e depois triangula e, às vezes, não só com a pessoa, mas com o mundo dessa mulher mais jovem. Provavelmente, vai sentir muito ciúme". O analista resalta o quão desgastante pode se tornar a crise, tanto no aspecto físico quanto mental: "às vezes, estamos lidando com o limite do funcional. Devido à enorme ansiedade despertada pelo processo, o ramo simpático fica ligado o tempo todo, o metabolismo vai a mil. É comum o sujeito sentir-se exaurido."

**Uma das causas dos conflitos que acometem muitos homens no período da metanoia pode ser a falta de preparo ao longo da existência para o encontro consigo mesmo na segunda metade da vida**

## ENCONTRANDO A SAÍDA

Mas todos os homens estariam fadados a enfrentar a crise de maneira turbulenta? "Acredito que alguns não apresentam os sintomas, mas internamente este rearranjo é inevitável", opina Peixoto.

Já Luvizotto acredita que os grandes conflitos que acometem muitos homens no período são causados pela falta de preparo ao longo da existência para o encontro consigo mesmo na segunda metade da vida, ressaltando que cada caso deve ser analisado de maneira particular. O analista junguiano faz uso de uma analogia para explicar seu ponto de vista; "podemos imaginar a primeira etapa como se estivéssemos subindo uma montanha e, a segunda, como se a estivéssemos descendo. Alguns subiram de costas, fixados em algo, e com a tendência de descer se agarrando e resistindo ao processo. Há alguns, porém, que vão se agarrar de tal maneira que nunca descerão. Estes são os indivíduos que têm o desejo de nunca se tornar adultos". (veja boxe *Recusando responsabilidades*)

**" JUNG USAVA O TERMO 'SACRIFÍCIO' PARA DESIGNAR A RENÚNCIA DE UMA ATITUDE PSICOLÓGICA EM PROL DE OUTRA "**

**A autoconfiança dos homens que passam por essas crises é muito frágil. Por isso, ansiedade, angústia e insegurança, inerentes a essa fase de metanoia, desencadeiam sérias crises de ciúme**

Já na visão do psicanalista Eduardo Moreira, alguns homens não passam pelo processo, da mesma forma que existem muitas crianças que não vão para a função de sujeito. "O sujeito é aquele que não precisa mais ser interpretado. Ele interpreta. Conheço homens com 60 anos que continuam no ideal do pai ou da mãe". Para o terapeuta, o desenvolvimento do homem se dá no plano simbólico e, como tal, não há garantia do que vai acontecer. "A metanoia ativa a pulsão de morte e você inicia o processo tentando não vivê-lo. Essa paixão que descrevemos como a que geralmente desencadeia a crise é, antes de tudo, um investimento na não aceitação da falta".

Todos os entrevistados para esta matéria foram unânimes em afirmar que a crise, seja ela aguda ou não, requer uma mudança estrutural e de significados na própria vida, o que pode levar o indivíduo a lidar com seus processos psíquicos de uma maneira muito mais sábia.

"Não podemos tratar o processo como neurose, mas como uma voz da essência. É preciso alinhar o sujeito com ele mesmo para que consiga ir à direção que necessita na vida, trabalhando a perda, o desligamento do imaginário familiar do qual ele está se divorciando", opina Moreira. O psicanalista aponta ainda um ponto crucial na terapia dos indivíduos que enfrentam a crise: "eu diria que a 'metástase' da metanoia é a volta ao passado. É fundamental se trabalhar a libertação da pessoa em relação ao passado. Podemos comparar essa crise como uma febre que não se deve diminuir. É óbvio que não podemos deixar a febre matar o paciente, porém, é ela que vai tornar o ambiente inóspito ao vírus, que, no caso, é justamente o passado."

Carl Gustav Jung usava o termo "sacrifício" para designar a renúncia de uma atitude psicológica em prol de outra com um significado mais profundo e abrangente. O processo, por vezes muito sofrido, imposto pela metanoia daria, segundo a visão do médico suíço, frutos que levariam o homem rumo à sua completude. "A metanoia pode desencadear uma crise muito benéfica. É possível se passar pelo processo de uma maneira mais criativa, possibilitando, assim, a passagem para a segunda metade da vida com uma bagagem muito positiva", ressalta Luvizotto.

Também na visão de Moreira, a superação da crise reserva ao indivíduo uma sensação de conquista. "É comum, após a crise passar, sentir-se muito mais alinhado com você mesmo. Por mais sofrida que seja, essa crise pode levá-lo ao lugar em que você deveria estar. É um processo necessário e eu diria que passar por ele é um privilégio."

**(\*) Fernando Savaglia é jornalista, tem formação em Psicanálise.**