

*O **Envelhecer Psicológico** é construído durante todo o processo do existir — desde o nascimento até o momento da morte. É um processo único, original, para cada pessoa. A maneira como vivemos a nossa vida passada irá preparar a base para o envelhecimento futuro. É no tempo presente que construiremos a nossa velhice. A consciência de como somos e o que queremos é muito importante para a construção de uma vida psicológica saudável. O reconhecimento de que somos um Ser de opções é fundamental para a vivência de momentos de plenitude. Sentirmo-nos libertos de expectativas e pressionamentos exteriores a nós, resgata o nosso poder pessoal e eleva a auto-estima. Transcender, rever valores, redirecionar projetos, criar novas realidades, são passos importantes para um amadurecer sadio e com sentimento de paz. — Muitas são as formas de construir esse caminho. Uma delas é o Grupo de Crescimento Pessoal, oferecido pelo Núcleo de Estudos da Terceira Idade, NETI, na Universidade Federal de Santa Catarina onde, durante três anos, se desenvolve um processo de auto-descoberta, aquisição de novos conhecimentos, desenvolvimento pessoal e disponibilização de si para a construção de um mundo melhor.*

O envelhecer psicológico

Virgínia Grunewald *

* A Autora é Psicóloga do Núcleo de Estudos da Terceira Idade, NETI/UFSC; Criadora e coordenadora dos Grupos de Crescimento Pessoal. Gestalterapeuta e Coordenadora de grupos. Especialista em Psicologia Clínica. Consultora de Desenvolvimento Pessoal e Liderança em Organizações. Consultora de Programas de preparação para Aposentadoria; Mestre e Doutora em Engenharia de Produção (Ergonomia).



O envelhecimento é um fato sempre original para cada pessoa, pois é um processo que experienciamos individualmente apenas uma vez em nossa existência. Ele envolve a nossa relação com o meio onde estamos inseridos e o tipo de interações que com ele estabelecemos; envolve o nosso reconhecimento e competência para lidar com as limitações que surgem no decorrer dos anos, bem como a capacitação para o desenvolvimento do potencial ainda existente.

Nascemos em um círculo familiar, onde se inicia nosso contato com o mundo. Depois de algum tempo somos incluídos em um círculo educacional, desde o maternal até a universidade. Paralelamente a estes espaços, também formamos um círculo de socialização através de nossos relacionamentos pessoais e profissionais. Assim nos desenvolvemos e construímos nossa história de vida.

Em um determinado momento de nossa existência, percebemos os primeiros sinais externos de envelhecimento: minúsculas rugas... fios de cabelo branco... cansaço mais freqüente... etc. Juntamente com estes fatos, inicia-se uma diminuição gradual de importantes espaços em que estávamos acostumados a transitar, por ex: nos aposentamos e diminuimos a convivência com os colegas de trabalho; nossos pais falecem e conhecemos o sentimento da orfandade; nossos amigos da juventude poderão estar indo viver suas vidas em outro local distante. Já faz algum tempo que deixamos de estudar. Nossos filhos se casaram, deixando o ninho em que os criamos, indo construir suas histórias. Esta situação é percebida como o desaparecimento dos meios com os quais se estava acostumado a contar, dando ensejo ao surgimento de barreiras, que se imaginam insuperáveis, juntamente com a mudança das expectativas pessoais e sociais, gerando sentimento de confusão existencial e criando um ciclo vicioso de solidão/angústia, que finaliza em isolamento, trazendo consigo desajustes.

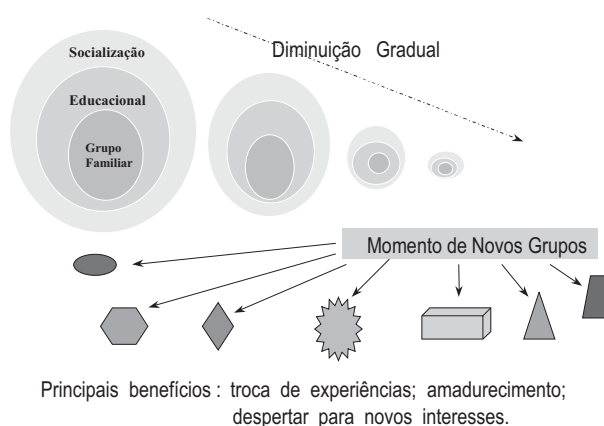


Fig. 1. Situação existencial do amadurecimento



Tudo isso vai acontecendo sem que nos demos conta. Um dia, percebemos a realidade como se tivesse acontecido naquele instante. Entramos, então, naquilo que se costuma chamar de *Crise de meia-idade*, ou proximidade da Terceira Idade. Este é um grande momento, pois estamos tendo a oportunidade de repensar nosso caminho pela vida, seguindo por ele ou redirecionando a nossa trajetória. É, portanto, o momento de começarmos novamente a expandir nossos círculos.

Uma das muitas maneiras possíveis de se fazer isso, é a participação em novos grupos — não qualquer grupo, mas sim, naqueles que atendem a nossos interesses e necessidades. Isso nos proporciona a troca de experiências e o despertar para o novo; estaremos experimentando situações diferentes, resolvendo novos problemas e assim, amadurecendo e descobrindo novas habilidades.

No decorrer da existência, preenchemos o espaço de nossa vida diária com família, trabalho, amigos, estudo, atividades sociais, espiritualidade, etc. Isso tudo representa a forma como nos colocamos no mundo e também a maneira como nos construímos, em uma relação dialética inseparável de construir o meio e por ele ser construído.

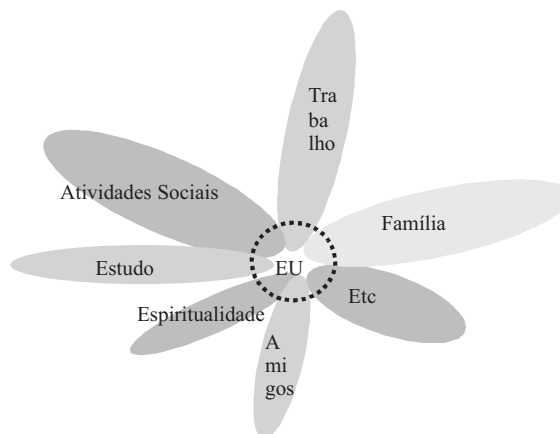


Fig. 2. Representação de viver saudável

Em uma vida psicológica saudável, onde vejo atendidas minhas necessidades, me realizo e contribuo para a melhoria do que está à minha volta, é necessário que eu dispense um cuidado especial ao meu “Eu Interior”, à minha essência. É importante que esse cuidado se inicie o mais cedo possível... lá na infância. É de fundamental importância que a criança seja despertada para o prazer e a responsabilidade de olhar para si; de perguntar a si mesma o que sente, o que quer e também aprender a reconhecer quais são os seus limites na busca da construção



de seus sonhos. Se ela for respeitada, o que não significa não ser contrariada, e sim, orientada no sentido de que lhe compete se conhecer e ir em busca de seus ideais, reconhecendo e integrando os ensinamentos que a vida lhe traz, conseguirá chegar à velhice, com o seu “Eu”, não somente preservado, mas também, ampliado e enriquecido pelos louros das vitórias e pelos aprendizados que as frustrações vividas lhe proporcionaram, valorizando suas realizações e se disponibilizando para criar e aprofundar novos vínculos afetivos. Isso lhe trará sentimento de plenitude e a certeza de que sua vida não foi em vão.

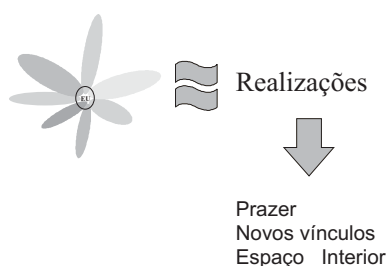


Fig. 3. Conseqüências das realizações

É primordial que, no decorrer de nossa vida, tenhamos a consciência de que somos, nós mesmos, os arquitetos de nossa existência; que a construímos com os recursos de que dispomos (o que inclui o auto-conhecimento) e com as escolhas que fazemos. Se isso não estiver claro, acrescido do descuido pessoal interno, poderá ocorrer que cheguemos à velhice totalmente “abafados” pelas expectativas alheias, “sufocados” pelas exigências do meio e totalmente alienados de nós mesmos, o que trará como conseqüência a ansiedade, angústia e desespero. A ansiedade, além de fazer nosso corpo ficar irrequieto, dificulta o contato conosco mesmo e paralisa nossas ações; a angústia nos oprime e nos dá a sensação de insignificância; o desespero pela falta de entendimento sobre o que acontece conosco e o não visualizar as possibilidades de opção nos traz o sentimento de impotência.

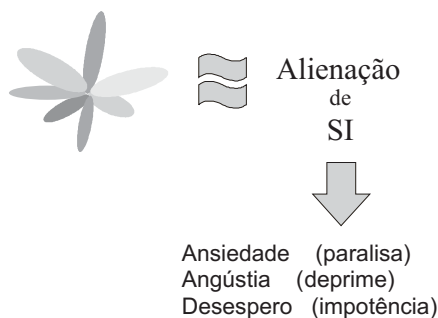


Fig. 4. Conseqüências da alienação de si



Quando algum desses quadros se faz presente, é sinal de que há um “Eu interior” que necessita ser resgatado, redescoberto. Isto se dá através de dois passos muito importantes: conscientização da responsabilidade por construir sua existência e experimentação de seu próprio Ser.

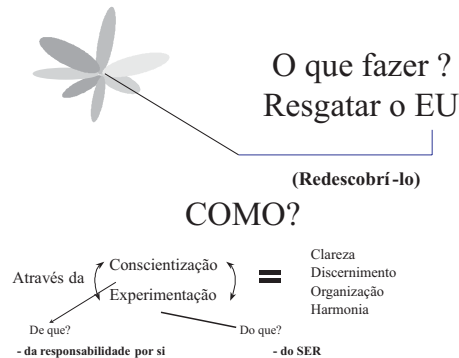


Fig. 5. O resgate do Eu

A consciência da responsabilidade devolve ao indivíduo o seu “poder pessoal”, faz com que ele deixe de se sentir uma vítima indefesa para tornar-se o agente de sua realidade. Experimentar o novo com atenção centrada nos sentimentos, resgata o olhar para si próprio, criando espaço para resgate ou desenvolvimento de auto-estima. Como consequência desse processo consciência/experimentação surge maior clareza, mais discernimento, com a vida se organizando de uma forma melhor, gerando harmonia de idéias, sentimentos e ações — construindo um viver de qualidade ampliada.

Nesse resgate do Ser, a pessoa esbarrará com suas crenças e preconceitos. Será o momento oportuno de reavaliar valores...terá então, uma grande decisão a tomar: conservá-los como estão, ampliá-los ou transcendê-los? Este será, sem dúvida um momento riquíssimo; dessa decisão poderá advir o encolhimento ou renascimento do “Eu”.

Um amadurecer saudável tem grandes possibilidades de oportunizar uma velhice feliz, que proporcione à pessoa uma visão mais ecológica da vida, compreendendo — e não julgando, a caminhada de sua vida, experienciando o amor por si mesmo, pelas pessoas que o rodeiam, pelo meio onde se insere; com sentimento de gratidão pela vida e seus ensinamentos.

O amadurecimento/envelhecimento traz consigo a grande oportunidade de rever e redirecionar valores e projetos de vida. Essa revisão implica no investir em



auto-conhecimento, exercitar desapegos, transcender — ir além de si mesmo, percebendo-se como um ser –de-relações com o mundo onde se insere, tendo a possibilidade de construir o seu modo de estar-no-mundo. Para que esse processo se dê de forma saudável, é necessário que a pessoa se defronte com as situações inacabadas que foram deixadas ao longo de seu caminho e que, até o momento presente, continuam minando sutilmente sua energia vital, seus sonhos, enfraquecendo seus desejos e o empenho para os realizar. Ao abandonar os papéis estereotipados que exerceu no decorrer da existência, estará diante da grandiosidade de seu Ser. Aí então, poderá viver o sentimento de plenitude e realização, possível somente à pessoa que está “inteira” consigo mesma e em paz. Estará, então, apta a transmitir a sabedoria que emerge do vivenciado, contribuindo para um mundo melhor.

Acreditamos que o ser humano pode se desenvolver durante toda a sua vida até o momento de sua morte, e que muitas são as formas de possibilitar esse desenvolvimento. No Núcleo de Estudos da Terceira Idade na Universidade Federal de Santa Catarina, criamos uma dessas possibilidades com um trabalho que previne psicopatologias do processo de envelhecer e promove o desenvolvimento psicossocial. Trata-se do *Grupo de Crescimento Pessoal*. Esse projeto iniciou sua primeira etapa em 1991, a segunda em 1998 e a terceira em 2002.

Os Grupos de Crescimento Pessoal são um instrumento de desenvolvimento, resignificação e reintegração social; possibilitam o fortalecimento do potencial criativo do ser humano para Ser e nortear suas ações; são partes de uma caminhada que se desenvolve no decorrer de, no mínimo, quatro anos, onde o objetivo é integrar sentimentos, pensamentos e ações, ampliando o movimento da construção individual para a construção social. É a vivência de um processo de auto-descoberta e promoção de transformações. A primeira etapa se desenvolve em um ano; a segunda em dois anos e a terceira não tem tempo determinado. Propõe-se aos seguintes objetivos gerais: 1) Possibilitar aos participantes a auto-descoberta e o investimento em si próprio na primeira etapa; 2) possibilitar aos participantes a oportunidade de experienciar-se como parte do Universo na segunda etapa e 3) possibilitar aos participantes, espaço no intuito de oferecerem sua contribuição para a melhoria do mundo na terceira etapa.

Ao iniciar o *Grupo de Crescimento Pessoal I*, a maioria dos participantes chega com a auto-percepção e auto-estima baixas, oprimidos pelos estereótipos do envelhecimento, necessitando criar auto-suporte, receber aceitação incondicional e acolhimento. Durante o ano vão se descobrindo, experimentando situações diferentes. Iniciam o processo de fazer opções por si. Na medida em que as pessoas



evidenciam suas transformações e se tornam conscientes delas, simultaneamente, reformulam seu modo de estar e agir no mundo, construindo o seu próprio existir e

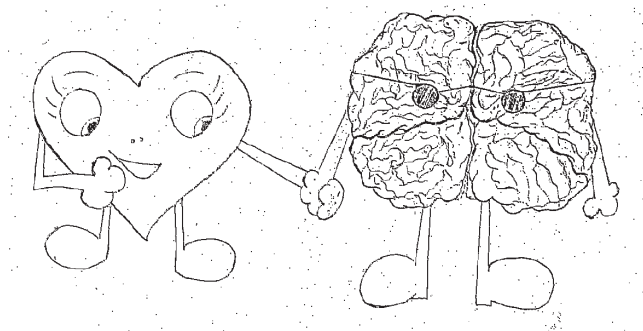


Fig. 6. Logomarca dos Grupos de Crescimento Pessoal

sentindo-se mais felizes. Esse fato caracteriza a prevenção de psicopatologias durante o período de envelhecimento.

Após o término da primeira etapa, aqueles que o desejarem ingressam no *Grupo de Crescimento Pessoal II*, em busca de mais conhecimento e expansão. Ao conseguí-los, brota espontaneamente o desejo de que outros também o consigam. Descubrem que tem algo a oferecer e podem contribuir para a melhoria do mundo: fazem, então, o planejamento para tal no encerramento do ano.

Os integrantes que concluíram a segunda etapa estão, agora, se reunindo, junto com esta psicóloga do NETI, no *Grupo de Crescimento Pessoal III*, em busca de mais conhecimento para facilitar novas descobertas e para iniciar a ação através da participação social (planejada ao término da 2ª etapa), no intuito de oferecerem contribuições para um mundo melhor, pois entendem que sonhar é importante, porém, compreender, analisar e realizar é indispensável. Os próprios integrantes estão criando esse novo modelo e, para sua viabilização, elegeram uma Comissão Administrativa eleita entre os participantes do grupo. Na página seguinte, um quadro resumo do caminho construído pelos Grupos de Crescimento Pessoal:



GRUPOS DE CRESCIMENTO PESSOAL Projeto de Virginia Grűnewald						
Abordagens						
Grupo	I			II		III
Tipo	Cĺnica	Organizacional	Social	Cĺnica	Organizacional	Social
Ano de Criação	1990	1998	2001	1997	2001	2001
Objetivos	Auto-descoberta e investimento em si	Desenvolvimento de lideranęa	Reintegração / criaęa laborativa	Experienciais e como parte do Universo	Ampliar e Dinamizar potencialidades	Contribuir para a melhora do mundo
Metodologia	Estudos de textos e vivências	Estudo de textos e vivências	Estudos de textos e vivências	Estudos de textos, vivências, filmes e atividades ao ar livre	Estudos de textos, vivências, filmes e atividades ao ar livre	Estudos de textos, vivências, filmes, atividades ao ar livre e palestras
Duraęa	30 a 35 encontros de 90 min. semanais, totalizando 45 a 51 h. de trabalho	6 workshops de 8 h. cada, com intervalo de um męs entre eles, totalizando 48 h. de trabalho	1 workshop (8h.) e 24 encontros de 2 h. cada, sendo realizados 2 encontros semanais, totalizando 56 h. de trabalho	(Ainda em construęa) 1º ano: 4 h. semanais em 2 semestres e 1 workshop residencial de 24 h. 2º ano: o mesmo por 4 meses ou 1 encontro mensal de 8 h. em 2 semestres e 1 workshop residencial de 24 h.	Ainda em construęa	Sem limite de tempo
Desenvolvido por	Virginia Grűnewald Janice M. M. Coutinho João B. Semaglia	Virginia Grűnewald Michelle S. dos Santos	Virginia Grűnewald	Virginia Grűnewald Michelle S. dos Santos Vitor I. de O. Thibes	Virginia Grűnewald Michelle S. dos Santos	Virginia Grűnewald Amaridis de S. Mello Carmen Regina de Souza Ondina Nunes Lemos Joseti Doniak
Instituięa de Aplicaęa	Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI UFSC	Cooperativa de Servięos de Mecânica, Funilaria e Pintura - COOPERMEC Florianópolis	Associaęa dos Aposentados e Pensionistas da Universidade Federal de SC - APOPEN	Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI UFSC	Ainda nŁo aplicado	Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI UFSC
Publicaęes	GRűNEWALD, Virginia (org.). NETI: a construęa de um carminho na Gerontologia. Florianópolis: Copylio, 1997. EA World Conference 3rd Latin American Congress 7th Brazilian Ergonomics Congress ANAIS. ABERGO, Rio de Janeiro: 1995.	Anais do I Encontro Nacional de Empreendedorismo - ENEMPRES. Florianópolis: UFSC, 1999.	GRűNEWALD, Virginia. Grupo de Crescimento Pessoal e reintegraęa/criaęa Laborativa na Terceira Idade. Florianópolis: UFSC, 2001. Tese de doutorado.	GRűNEWALD, Virginia. Grupo de Crescimento Pessoal e reintegraęa/criaęa Laborativa na Terceira Idade. Florianópolis: UFSC, 2001. Tese de doutorado.	Anais do III Encontro Nacional de Empreendedorismo - ENEMPRES. Florianópolis: UFSC, 2001.	Anais do XX SEURS. Pelotas: UFPEL, 2002.

Bibliografia recomendada

BOFF, L. *Saber Cuidar: tica do humano - compaixŁo pela Terra.* Petrópolis,: Vozes, 1999.

_____. *Tempo de Transcendência: O Ser Humano como um Projeto Infinito.* Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

BSTAN-‘DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV, CUTLER, Howard C. *A Arte da Felicidade: um manual para a vida.* SP: Martins Fontes, 2000.

BSTAN-‘DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV. *Uma tica para o novo mil nio.* RJ: Sextante, 2000.



CHOPRA, Deepak. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento*. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

CREMA, R. *Introdução à visão holística*. São Paulo: Summus, 1989.

GRÜNEWALD, V. “Prevenção De Doenças Mentais Através De Grupos De Crescimento Pessoal.” Trabalho apresentado na III Jornada De Geriatria E Gerontologia - Rio de Janeiro, 1 a 4 de maio de 1996.

_____. (Org.) *NETI*: “A construção de um caminho na gerontologia”. Florianópolis: Copyflo, 1997.

_____. *Grupo de Crescimento Pessoal e Reintegração/Criação Laborativa na Terceira Idade: auto conhecimento e pensamento ergonômico*. Florianópolis: EPS, UFSC, 2001. Tese de Doutorado.

_____. “Da Auto-Descoberta à Participação Social: O Caminho Dos Grupos De Crescimento Pessoal”. Anais do XX SEURS. Universidade Federal de Pelotas – RS. Pelotas, 2002.

HYCNER, Richard. *De Pessoa a Pessoa: Psicoterapia Dialógica*, Summus, 1995

JULIANO, J. C. *A arte de restaurar histórias: libertando o diálogo*. São Paulo: Summus, 1999.

PERLS, F. S. *Gestalt-Terapia Explicada*, 3ª ed, São Paulo, Summus, 1969.

SCHACHTER-SHALOMI, Zalman. *Mais Velhos, Mais sábios: uma visão nova e profunda da arte de envelhecer*. Rio de Janeiro: Campus, 1966.

SOUZA, Maria de Lourdes Freitas de. *O homem sujeito: educação para a maturidade*. Dissertação de Mestrado do Centro de Educação da UFSC. Florianópolis/1995.

STEVENS, Barry. *Não apresse o rio: ele corre sozinho*. SP: Summus, 1978.

Email da Autora:

virpsi@yahoo.com.br