

Para as pessoas idosas, pertencer a Grupos de Crescimento Pessoal é uma alternativa poderosa para a aquisição de conhecimento, do desenvolvimento social e do necessário autoconhecimento que possibilita a grande mudança na visão de mundo, com a conseqüente modificação no modo de agir e de se relacionar com a vida.

Grupo de crescimento pessoal

*Vitor Idelfonso de Oliveira Thibes **

* O Autor é Engenheiro Civil e Psicólogo voluntário do NETI/UFSC para coordenação de Grupos de Crescimento; Gestalterapeuta; consultor em Psicologia Organizacional.



Com o avançar da idade começam a aparecer as limitações físicas e psicológicas, naturais num processo onde dois fatos são inevitáveis na trajetória do Ser humano: o nascimento e a morte. O envelhecimento físico aparece nas limitações corporais, no surgimento de doenças e na debilidade natural de nossos corpos. Já no lado psicológico, há a cristalização de comportamentos, o aparecimento do medo das perdas necessárias e o temor do futuro.

O que fazer então? Será que devemos nos conformar com uma vida permeada por limitações, com a exclusão social e o enclausuramento? Ou será que devemos buscar alternativas que possibilitem nossa abertura para o mundo, aceitando as naturais limitações, mas reconhecendo que sempre é possível mudar, reconstruir nossa forma de ver e atuar no mundo? A escolha é individual. Só você pode escolher trilhar o caminho da vida ou o caminho do definhamento, da infelicidade e do pavor.

Os Grupos de Crescimento Pessoal do NETI/UFSC são uma alternativa poderosa para a aquisição de conhecimento, do desenvolvimento social e do necessário autoconhecimento que possibilita a grande mudança na visão de mundo com a conseqüente modificação no modo de agir e se relacionar com a vida.

Mas o que é um Grupo de Crescimento Pessoal? É um grupo composto de, mais ou menos, vinte membros, com idade variável entre vinte e cinco e noventa anos, que se encontra semanalmente durante um ano letivo para, sob a coordenação de profissionais psicólogos, desenvolver atividades que levem o indivíduo a adquirir novas formas de ver o mundo, de se relacionar consigo mesmo, com o outro e com a natureza. Cada encontro do primeiro módulo tem a duração aproximada de uma hora e cinquenta minutos, tempo este em que o Grupo é trabalhado com o objetivo de crescimento pessoal, com o cuidado de não transformá-lo em um grupo terapêutico, embora efeitos terapêuticos apareçam inevitavelmente. O processo grupal oportuniza trabalhar o individual pelo coletivo de uma maneira sutil, visando a aprendizagem de uma forma diferente de lidar com as coisas do cotidiano, sempre aumentando a autopercepção e a percepção do mundo exterior.

Os trabalhos são vivenciais e o indivíduo vai aprendendo a se conhecer melhor, ficando sempre atento aos seus pensamentos, sentidos, sentimentos, ações e intenções.

Prestar atenção em nós mesmos nem sempre é um processo fácil. Vivemos num mundo onde tudo nos é imposto de fora, através de uma cultura que procura dizer o que é bom ou ruim para nós. Na maioria das vezes achamos que estamos exercendo nosso direito de escolha, quando na realidade estamos permitindo que as instituições, os meios de comunicação, que a sociedade enfim, faça a escolha por nós. Abrimos mão do que é mais sagrado em nossa existência: o direito de sermos criaturas únicas, individuais e diferentes. Não há no mundo nenhuma pessoa igual



a cada um de nós. Somos únicos e temos o direito de exercer nossa individualidade, sempre respeitando a individualidade do outro, com uma clara noção de limites, daquilo que é meu e daquilo que é do outro.

Na medida em que começamos a perceber quais fatores nos levam a pensar como pensamos, a agir como agimos e a ser o que somos, um novo mundo se descortina à nossa frente, pois descobrimos que somos seres de escolhas, e que nossas escolhas constroem o nosso destino. É maravilhoso quando descobrimos que somos livres para nos construirmos; só que o preço que pagamos pela descoberta é o escancaramento da responsabilidade que temos em conduzir nossa vida e construir nosso mundo através das opções que vão surgindo no decorrer de nossa existência.

Aos membros que completam o primeiro módulo, onde o objetivo principal é o autoconhecimento, é oferecida a oportunidade de participação do segundo módulo, que tem a duração de dois anos letivos. Neste módulo procura-se propiciar o desenvolvimento de uma visão holística, com cada componente aprendendo a interligação existente entre todas as coisas, se vendo como integrante de um mundo em permanente mutação, onde ser humano e natureza fazem parte de uma totalidade, de um processo permanente de ação e interação entre si.

Ao final do processo, há sempre um ganho importante para todos os participantes, mesmo para aqueles que tenham desistido antes do final. Encontram-se provas evidentes de que um “caminho com coração” é trilhado, e as mudanças realmente ocorrem. Todos aprendem a lidar de uma forma diferente com as situações do cotidiano. O aprendizado do dizer “sim” quando se quer dizer “sim” e “não” quando se quer dizer “não”, de fazer respeitar seu espaço pessoal, e o se abrir para a vida, faz com que o Grupo de Crescimento Pessoal do NETI/UFSC contribua para uma melhor qualidade de vida do cidadão, e participe ativamente na construção de uma sociedade mais justa, solidária e respeitosa.

Particpei de todas as etapas como membro de grupo e hoje participo como coordenador. Obtive ganhos importantes no meu processo de crescimento pessoal, e sou grato à vida por ter-me propiciado a oportunidade de vivenciar momentos com pessoas que passaram a fazer parte de minha existência. É realmente maravilhoso poder ter sido membro, crescido dentro do grupo, e agora continuar meu processo de permanente maturação numa posição onde também contribuo para a construção de um mundo melhor.