

A geometric design consisting of a central square with four circles overlapping it. The circles are positioned such that their centers are at the midpoints of the square's sides, creating a complex, symmetrical pattern.

ENVELHECIMENTO FASE INTUITIVA



FASE DOS 56 AOS 63 ANOS

* FASE INTUITIVA

"Cabelos brancos
Sempre teve alguns desde garota
Mas agora eles resolveram convidar os amigos
para morar na sua cabeça
Engraçado como certos receios se tornam bobos
quando andamos pelo tempo
Sim, ela ama passear pelo tempo
E esses fios prateados comprovam isso
Abraçou a beleza da sua idade e ficou em paz"

(Notas sobre ela, Zack Magiezi)

Esta fase costuma se caracterizar como um momento de maior introspecção. Os órgãos dos sentidos e do cérebro começam a perder a força. A visão e a audição declinam, a comida passa a ser sentida com menos gosto, o tato e o equilíbrio começam a sofrer alterações. A memória também começa a falhar. Por isso é uma fase que precisa de algum movimento, sejam exercícios físicos para que os músculos não atrofiem ou exercícios mentais para manter a capacidade intelectual. Pode ser que o corpo fique mais leve, caso a obesidade não se instale, os ossos estão mais porosos e os membros atrofiam.

No âmbito profissional, é uma fase em que se pode com tranquilidade deixar o lugar para o outro, oferecendo apoio para aquele que for ocupar seu lugar. Surge a questão da aposentadoria, e do quanto é interessante assumir novas posições, ignorando a inatividade e realizando um sonho não satisfeito, ou até mesmo abrindo um novo negócio. Nos anos anteriores, já é importante a ocupação com um hobby ou se preparar para a aposentadoria, para que não ocorra um corte repentino que pode levar a depressão.

Também é possível desenvolver um novo aprendizado e autodesenvolver-se. Neste momento da vida é interessante fazer uma retrospectiva e refletir sobre o que conseguiu realizar e o que gostaria de desenvolver. O sujeito precisa entrar em contato com o que deseja que floresça dentro dele.

Surge também um novo papel: o de se tornar avô ou avó. A mulher costuma se voltar mais para o exterior nesta fase e o homem pode ficar mais caseiro.

As vivências e experiências tornam-se filosofia de vida. O sujeito pode refletir sobre o que ainda quer realizar, fazer uma retrospectiva com olhar crítico a si mesmo e ao que viveu. Por influências da mídia ou sociedade, pode-se buscar negar o envelhecimento enquanto processo natural, vivendo de forma ilusória (apenas no eu ideal), em torno de seguranças externas e financeiras, muitas vezes mantendo um trabalho por conveniência. A aposentadoria pode ser tanto libertadora quanto ameaçadora para o sujeito ao sentir que não tem mais com o que contribuir.

"Como psicólogo, estou convencido de que os estados psíquicos das pessoas idosas têm grande significação. A velhice, como a adolescência, tem seus próprios sentimentos, pensamentos e desejos, bem como sua própria fisiologia, e os aspectos psicológicos são tão importantes a considerar como os aspectos biológicos. Na velhice as diferenças individuais são, provavelmente, maiores do que na mocidade" (G. Stanley Hall, 1922)



Para os indivíduos que não mantêm algum interesse por atividades, depois da aposentadoria, ocorre um processo mais rápido de declínio. Desta forma, o nível de motivação que determinará o próprio ritmo.

Nesta fase, assim como nas anteriores, a aceitação será consequência da capacidade do sujeito de lidar com o envelhecimento a partir da imagem de si mesmo. Caso tenha uma autoimagem positiva de si mesmo, e que consiga manter, o indivíduo acaba lidando de maneira positiva com o processo de envelhecimento e pode desfrutar de um sentimento de liberdade e perda da preocupação com a avaliação que o outro faz sobre si. Se o sujeito for introjetar as imagens sociais de que envelhecer se caracteriza como algo negativo, pode ter sentimentos de inutilidade. De maneira geral, a sociedade criou uma série de atitudes e estereótipos negativos em relação à velhice e, até mesmo, as pesquisas científicas em relação ao processo de envelhecimento acabam influenciando nesses estereótipos.

Os estereótipos considerados mais comuns são em relação ao desgaste físico e mental. Isso alimenta a ideia de que ser velho significa necessariamente ser improdutivo. Muitos acabam aceitando esses estereótipos, reduzindo consideravelmente o seu poder criativo, o que afeta significativamente a autoimagem. A melhor forma de lidar com tais estereótipos é através do desenvolvimento de um estilo de vida saudável, desenvolvido através de todo o seu projeto evolutivo, o fortalecimento da imagem de si e boa autoestima.

“Portanto, o elemento fundamental que distingue os indivíduos no processo do envelhecimento é a atitude da pessoa para com o próprio envelhecer. Se a pessoa assume uma atitude saudável de aceitação do seu processo de envelhecimento, ordinariamente ela aceitará melhor a essa fase da vida. Se, por outro lado, o indivíduo assume uma atitude de rejeição para com o seu envelhecimento, ele tende a não se conformar com as mudanças inevitáveis do seu corpo, e isso pode, inclusive, acelerar ainda mais o processo do envelhecimento.” (Merval Rosa)

Principalmente para as mulheres, como resultado do Mito da Beleza (Naomi Wolf), o enrugar da pele acaba sendo doloroso e associado a uma aparência menos atraente. Algumas se voltam para as cirurgias plásticas, porém, sempre vai existir um limite em relação às intervenções, sendo inevitável no processo de envelhecimento o aparecimento das rugas.

As rugas são causadas pela perda da camada adiposa e tecido elástico, o que aumenta a sensibilidade das pessoas idosas em relação as mudanças de temperatura.

Uma grande tarefa evolutiva da velhice é a adaptação à aposentadoria e, por consequência, redução do salário. A solução possível neste aspecto se relaciona com a simplificação da vida. Porém, isso só se estabelece de maneira natural quando é desejável pelo indivíduo e faz parte de seu projeto. Outra questão é que o próprio ato de aposentar-se representa simbolicamente uma imagem de improdutividade. Também pode haver um aspecto de que o momento da aposentadoria seria bastante prazeroso, porém quando esse momento se aproxima, o indivíduo pode sentir que essa expectativa não se cumpre na realidade da maneira que havia imaginado. É comum que aquele que consegue envelhecer de maneira harmoniosa, acaba aceitando a aposentadoria também com facilidade. Já aqueles que possuem dificuldade em aceitar o envelhecimento, possuem também dificuldade em aceitar a aposentadoria. O que pode auxiliar neste processo é o preparo enquanto projeto de se aposentar para algo e não se aposentar de algo. Outra forma de ajustamento é a introdução de novos aspectos a atividade que desempenha, podendo renovar a visão sobre si mesmo. Com a experiência adquirida, profissionalmente pode começar a se dedicar a funções que antes não desempenhava, dando aulas, escrevendo um livro ou atuando como consultor.



A aposentadoria também pode significar uma quebra nas relações socialmente significativas do indivíduo, o que pode ser compensado por outros contatos sociais. Ao fazer parte de um grupo de pessoas da mesma idade, se dedicando a uma atividade criativa ocorrem bons efeitos psicológicos, tanto no interesse pela vida quanto na autoestima.

Um aspecto que afeta bastante a autoimagem no processo de envelhecimento é o comportamento sexual. Como resultado também de estereótipos de que na velhice não se mantém relações sexuais, muitos acabam se desinteressando pela prática sexual, apresentando impotência e frigidez como resultado de questões e aspectos emocionais.

A velhice pode ser uma fase em que a pessoa pode realizar planos anteriores que não realizou, surgindo até mesmo novos interesses que estimulem a atividade criativa. O grande desafio deste setênio até o fim da vida é fazer aquilo que se pode, utilizando o vigor proporcional a energia que possui. Sendo para o indivíduo que possui uma boa consciência de si, um ajustamento natural, de acordo com a redução das suas energias físicas.

"Quando você começar a prestar
atenção às suas próprias
histórias e ao que elas dizem a
seu respeito, iniciará o excitante
processo de tornar-se, como
deveria ser, o autor de sua própria vida,
o criador de suas
próprias possibilidades"
Mandy Aftel