

A decorative geometric pattern consisting of a central square with rounded corners, overlaid with four overlapping circles that create a complex, symmetrical design. The pattern is rendered in a light gray color against a solid pink background.

DECLÍNIO FÍSICO



FASE 49-56

* Frase Inspirativa

Notas Sobre ela

"50 anos

Meio século

Caramba, como passa rápido

Onde se escondeu a jovem que morava no espelho?

Ah, sim

Está dentro dos olhos dela

Quase nada mudou"

(Notas sobre ela, Zack Magiezi)

Esta fase pode ser considerada um momento de inspiração, as experiências de vida se transformam cada vez mais em sabedorias. É um período de mais harmonia e interiorização. Ocorre uma nova visão panorâmica da vida e dos acontecimentos que provêm de uma nova escuta mais voltada para os aspectos internos. Pode surgir uma simetria interna cada vez maior caso o sujeito consiga equilibrar as solicitações da vida interna e externa, de forma que se questione sobre as demandas que receberá do externo e se, realmente, está apto a atendê-las. Também é importante a escuta da própria voz interior, de forma que não se force caminhos, priorizando os sentimentos.

A beleza poderá surgir como sensibilidade estética, o que pode ser aproveitado no processo de consultoria e aposentadoria. Pode acontecer também, uma maior troca com o mundo, abertura para a escuta e inspirações; o que pode favorecer o enriquecimento do repertório estético do indivíduo e produções criativas.

Muitas carreiras e profissões podem chegar ao auge neste momento. Um dos grandes desafios é aprender a delegar e lidar com o desgaste físico iniciado na fase anterior, cada vez mais presente e intensificado pela perda da vitalidade. Encontrar um novo ritmo de vida e lidar com o estresse também é algo essencial para que não ocorram adoecimentos por conta da não diminuição do ritmo de vida. Ainda como consequência das mudanças no plano físico, a menopausa pode ser recebida com um grande sentimento de libertação; e a andropausa pode ter o efeito de luta contra tudo e todos.

Um dos maiores perigos desta fase é o sentimento de vazio que pode ocorrer pelas perdas materiais e físicas próprias do período, o que também poderá ser um gatilho para que o sujeito busque se apoiar nos recursos que possui e desenvolveu.

Neste setênio, já estamos em estágios mais avançados da vida adulta, quando já não temos uma reparação total dos declínios, tampouco das acuidades sensoriais, saúde e realização. As perdas começam a se tornar irreversíveis. Para as mulheres ocorre a menopausa, e esta acaba assinalando o ingresso no que seria a última fase da vida adulta. Os homens ingressam no climatério, que é quando a capacidade sexual declina.

Para muitas mulheres o climatério pode ser um momento incômodo, interferindo emocionalmente e levando um tempo para que ocorra uma adaptação. Podem se tornar inquietas, deprimidas e com alterações de humor. O que acaba interferindo na autoimagem e gerando um sentimento de inadequação. Ocorre um espelhamento da adolescência, como um processo de desajustamento do eu. Quando as mudanças da menopausa ocorrem de maneira mais tranquila e gradual, a mulher tem um tempo para se acostumar a nova visão de si mesma.



Outro aspecto que afeta a autoimagem neste período é o temor de perder a feminilidade e de envelhecer. Porém, após a menopausa, muitas mulheres se estabilizam e ganham autoconfiança.

Os filhos atingem a maturidade e, se ainda não haviam deixado o lar, isso acaba acontecendo. Quando o “ninho” se torna vazio, surge uma nova possibilidade de autoavaliação.

Chega-se ao máximo dos estágios profissionais e ocorrem mudanças no estilo de vida, em um processo de maior motivação interna. As atividades sociais e físicas são reduzidas ou o sujeito acaba não diminuindo o seu ritmo de vida até o momento que sofre um adoecimento. Neste ciclo, o indivíduo começa a se questionar sobre quanto tempo ainda lhe resta para realizar suas aspirações e metas de vida.

Ocorre uma diminuição geral da energia, o que acaba sendo um dos principais fatores que interferem na motivação. A variedade de interesses que o sujeito possuía antes diminui moderadamente, sendo às vezes mais difícil adquirir novos.

Profissionalmente o sujeito atinge altas posições, porém passa a ter que competir com os mais jovens, o que também pode contribuir para um senso de incapacidade, afetando a imagem de si. Um aspecto importante desta fase é o preparo para a aposentadoria e novos interesses que podem ser desenvolvidos em torno de objetivos futuros.

Ajustar-se às mudanças ocorridas na vida familiar e se preparar para as idades mais avançadas são as principais tarefas deste momento da vida. Sendo o núcleo familiar, a saúde e os papéis que desempenha até aqui as suas principais preocupações. O indivíduo precisa auxiliar os filhos que já estão crescidos, melhorar sua influência social e se adaptar ao processo de envelhecimento que só acelera.

É uma fase que pode acontecer de maneira bastante harmoniosa. No final deste período, a pessoa acaba se aproximando de um momento representativo de crise para que comece a aceitar a velhice. É um momento de passagem de fases mais ativas para outro de maior recolhimento. Pode ser muito rico, porém bem difícil também.

Com as experiências de vida, o sujeito que construiu alguma sabedoria pode conseguir se ouvir bem internamente. As demandas que surgem do exterior também podem ser melhores atendidas, sendo interessante estimular o equilíbrio entre as necessidades internas e externas.

AUTOCONCEITO E IDENTIDADE

Nos anos tardios da vida adulta, a maioria das pessoas se vê como alguém de meia idade e procura convencer os outros de que não são pessoas velhas, e que ainda são capazes de fazer as mesmas coisas que faziam quando eram mais jovens. Depois, começam a se sentir diferentes em relação à agilidade física, o vigor, a concentração e o estado de alerta. Acabam procurando por se manterem jovens, sendo que depois, ao sentirem que não tiveram sucesso, investigam atividades mais lentas e que proporcionem algum conforto. Quando não entram em um processo de negação, começam a procurar o que é bom para si, e o envelhecimento passa a acontecer de maneira natural.

Acaba sendo mais difícil aprender coisas novas, porém essa não é uma tarefa impossível. Muitos indivíduos acabam preferindo manter modos antigos de realizarem suas atividades e resistindo a novas possibilidades. Ocorre uma preferência por confiar na experiência ao invés da inovação. Gradualmente a criatividade e a inventividade passam a diminuir quando não estimuladas.



Na idade adulta avançada, ocorre a estabilização final. Podemos dizer que a identidade é plenamente definida, sendo comum a resistência à mudança. Ocorre uma menor disposição em alterar o próprio projeto e agir de formas diferentes. O Eu se volta mais para o seu mundo íntimo e não busca renovação. A ideia que o sujeito tem sobre si mesmo e sua autoestima pode diminuir à medida que a realidade da finitude se impõe; ocorrendo uma queda das fantasias, reduzindo a confiança em si mesmo e satisfação com a vida.

Notas Sobre ela

*“ela está cansada:
das conversas superficiais
das vaidades sem sentido
dos egos obesos e sufocantes
desses amores só de embalagem
de ver sua vida escorrendo entre dias
cinza e festas coloridas
das conversas com pessoas ocas onde ela
escuta apenas a sua própria voz no vazio
ela está cansada de dar satisfações para
as pessoas que querem amarrar nela
as cordas de marionete
as cordas do corpo perfeito
as cordas da roupa certa e da carreira ideal
ela nasceu sob a constelação da liberdade
uivará para a lua
correrá pelos bosques
e não deixará ninguém roubar a sua vida
não mais
basta”
(Estranherismo - Zack Magiezi)*