

Resiliência e busca de sentido de vida na velhice frente aos desafios do caminho da existência

Resilience and search for meaning of life in old age ahead to the challenges of way of existence

Ivana de Oliveira[†], Fátima Niemeyer da Rocha^{*‡}

Resumo

Como citar esse artigo. Oliveira I, Rocha FN. Resiliência e busca de sentido de vida na velhice frente aos desafios do caminho da existência. Revista Mosaico. 2016 Jan./Jun.; 07 (1): 04-12.

O trabalho objetiva investigar de que maneira o indivíduo, principalmente, o velho, pode enfrentar de modo eficaz e adequado os desafios que se apresentam no decorrer do caminho da existência. Tem por base uma revisão da literatura especializada dos subsídios teóricos da Psicologia Positiva e da Logoterapia, segundo os quais é possível aprender a ser resiliente, como também aumentar, fortalecer e desenvolver o nível de resiliência, por meio do desenvolvimento de recursos internos, tendo em vista que os desafios que o velho encontra ao longo da vida podem ser reconhecidos como oportunidades para a adoção de decisões melhores e mais responsáveis, mantendo-se íntegro nas adversidades, não só superando-as, mas se transformando, crescendo e reinventando-se a partir das mesmas. Infere-se que a proposta de atuação do psicólogo na velhice visa à ajuda na construção conjunta de estratégias alternativas para o enfrentamento dos desafios da vida cotidiana, já que esse último estágio do ciclo de vida é marcado por inúmeras perdas nos âmbitos biopsicosociocultural, o que torna imprescindível tanto o resgate do bem-estar psicológico, como a busca de sentido de vida do indivíduo velho.

Palavras-Chave: Psicologia Positiva; Logoterapia; Resiliência; Sentido de Vida; Velhice.

Abstract

This study aims to investigate how the individual, especially the old, can deal effectively and adequately the challenges that present themselves along the way of existence. Is based on a review of articles of theoretical support of Positive Psychology and Logotherapy literature, according to which one can learn to be resilient, but also enhance, strengthen and develop the level of resilience through the development of internal resources, in view that challenges the old meets throughout life can be recognized as opportunities for the adoption of better and more responsible decisions, remaining intact in adversity, not only beating them, but transforming, growing and reinventing itself from them. It is inferred that the proposed psychologist in aging aims to help in the joint construction of alternative strategies for facing the challenges of daily life, as the latter stage of the life cycle is marked by numerous losses in biopsicosociocultural areas, which necessitates both the rescue of psychological well-being, as the search for meaning of life the old guy.

Keywords: Positive Psychology; Logotherapy; Resilience; Sense of Life; Old Age.

Introdução

Entende-se a resiliência como a capacidade humana de suportar as adversidades vividas no cotidiano, de enfrentar as pressões e as situações de estresse, sem se abater ou apresentar uma conduta disfuncional, de ser resistente, de ir adiante e permitir a reconstrução de seu bem-estar. Nessa temática, o trabalho objetivou investigar de que maneira o indivíduo, principalmente, o velho, pode enfrentar de maneira eficaz e adequada os desafios com os quais se depara no decorrer da sua vida, além de obter uma maior compreensão da relação que se estabelece entre a resiliência e o sentido de vida frente aos desafios do caminho da existência.

Dada a sequência de desafios a serem superados ao longo da vida, a revisão da literatura especializada sobre as temáticas da resiliência e do sentido de vida

fundamentou-se no diálogo entre as abordagens da Psicologia Positiva e da Logoterapia. Tais abordagens, além de se complementarem, oferecem subsídios para os profissionais da psicologia atuarem junto ao velho, contribuindo de maneira efetiva no desenvolvimento, fortalecimento e aumento do seu nível de resiliência. O desenvolvimento do processo de resiliência possibilita, assim, ao indivíduo conquistar mais qualidade de vida, bem-estar psicológico e flexibilidade, adotando soluções positivas frente aos desafios com os quais se depara nos diferentes estágios do ciclo vital, principalmente, na velhice.

A Psicologia Positiva, proposta originalmente por Martin Seligman, tem como foco central o fortalecimento das capacidades do indivíduo, por meio do desenvolvimento do seu potencial criativo. Esta teoria desenvolve-se sobre três pilares: a necessidade

Afiliação dos autores: † Psicóloga, Graduada pela Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ, Brasil.

‡ Doutora em Psicologia, Professora do Curso de Psicologia, Pró-Reitoria de Ciências da Saúde e Humanas, Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ, Brasil.

* Endereço para correspondência: Universidade Severino Sombra, Av. Exped. Oswaldo de Almeida Ramos, 280 - Centro - Vassouras, RJ - CEP 27700-000.
E-mail: fatimaniemeyer@hotmail.com

de se ter emoções positivas, o engajamento em relações interpessoais saudáveis e a importância do indivíduo identificar seu sentido de vida. E a Logoterapia, de Viktor Frankl, destaca ser possível suplantar os desafios quando se busca, se identifica e se realiza num sentido de vida, por meio de valores criativos, vivenciais e de atitudes. É um sistema teórico-prático que percebe o desenvolvimento do indivíduo numa visão integral biopsicossocial.

Então, é possível ao indivíduo aprender a ser resiliente e aumentar, fortalecer e desenvolver o seu nível de resiliência por meio de seus recursos internos, tendo em vista que os desafios que encontra ao longo da vida podem ser reconhecidos como oportunidades para a adoção de decisões melhores e mais responsáveis, mantendo-se íntegro nas adversidades, não só as superando, como também se transformando, crescendo e reinventando-se a partir das mesmas.

O último estágio do Ciclo de Vida e as principais características da Velhice na atualidade

A problemática que envolve a velhice, constituindo-se como o último estágio do ciclo de vida, atualmente, tem sido pensada em nossa sociedade como distinta em suas vicissitudes. Estudos vêm sendo realizados com o intuito de, não somente explicar os fatores negativos desse estágio da vida, mas também de ressaltar os seus fatores positivos, afirmando que, mesmo com tais fatores negativos, que lhe são peculiares, é possível ao indivíduo superá-los, encontrando um sentido significativo na sua experiência de envelhecer frente aos desafios do caminho da existência. (ARAÚJO e CARVALHO, 2005)

“É desejável que o envelhecimento ocorra com qualidade e manutenção da autonomia dos indivíduos, buscando preservar a oportunidade de os mais velhos continuarem a participar da sociedade, e minimizar as possibilidades de exclusão social”. (LIMA, SILVA e GALHARDONI, 2008, p.796) A experiência do envelhecimento bem-sucedido se relaciona não somente com uma vida ativa, mas também é produto do incremento da produção em ciência, tecnologia e práticas de atenção à saúde dos velhos.

Em tais estudos, destaca-se, mais recentemente, o conceito teórico-filosófico de gerontologia. Trata-se de uma ciência emergente, em ascensão, caminhando para a necessidade de se implementar ações voltadas à melhoria da qualidade de vida dos que estão envelhecendo e para a garantia de autonomia e independência dos que já envelheceram. A gerontologia visa o processo de envelhecimento bem-sucedido, contrariando o paradigma que considera a condição da velhice como um estigma de doença e inutilidade. E propõe ressaltar

os fatores positivos do último estágio do ciclo vital, tais como o nível de alta saúde física, mental, bem-estar emocional e competência para a adaptação na velhice. (SANTOS, 2010)

A experiência de envelhecer consiste num processo natural, gradativo e contínuo, onde ocorrem inúmeras transformações no âmbito biológico, psicológico e social, levando o indivíduo a se deparar com muitos desafios, os quais deve enfrentar. No que se refere ao âmbito biológico, verifica-se que os sistemas orgânicos, tanto em relação a sua estrutura quanto em relação a sua função, começam, aos poucos, a não corresponder mais ao resultado esperado. Além disso, aparecem os sinais típicos no processo de envelhecimento, como rugas, cabelos brancos, perda da elasticidade e viço da pele, diminuição da percepção dos sentidos, distúrbios dos sistemas respiratório e circulatório, cansaço mental, perda do vigor físico, da agilidade, da mobilidade das articulações e coordenação motora, déficits cognitivos nas áreas da memória, na linguagem, na atenção, nas habilidades visuo-construtivas, perda neuronal e as doenças, entre outros. (REIS, 2011; TEIXEIRA e NERI, 2008)

No âmbito psicológico, se acrescentam variados desafios e medos, como o do desconhecido, o receio de situações novas e inesperadas, que não se pode controlar, o que gera muita ansiedade; o medo da própria morte, de se deparar com a própria finitude, o término da existência, da morte de entes queridos e o que envolve o processo do morrer, gerando muita preocupação e sentimentos de dor, angústia e impotência. (COCENTINO e VIANA, 2011).

É comum ocorrer a diminuição da curiosidade em relação a assuntos novos, que está relacionada tanto às dificuldades adaptativas como intelectuais, devido às alterações que o indivíduo sofre nesse estágio da vida. A perda do trabalho - a aposentadoria -, também tem suas implicações negativas, pois afeta a autoestima e a autoconfiança; o indivíduo começa a se sentir inútil, incapaz, por já não fazer parte do mercado de trabalho e não participar tão ativamente da sociedade em que está inserido (ALVARENGA, 2009).

A síndrome do ninho vazio, com a saída dos filhos da casa materna/paterna, caracteriza-se pelo sentimento de luto que os pais sentem quando seus filhos saem de casa para “ganhar o mundo”, que pode provocar sentimentos de melancolia, tristeza e solidão. (SARTORI e ZILBERMAN, 2009).

A dependência, a dificuldade de cuidar da própria existência, faz o indivíduo se sentir infantilizado; ele, que sempre se dispôs a cuidar dos outros, se depara com a perda de sua autonomia e se vê sem projetos de vida individuais, sem sonhos, sem perspectiva de futuro, sem esperança; perde sua identidade, porque, no caminho da existência, se auto abandonou, esquecendo-se que é único e que pode manter seu propósito de vida. Além disso, as

sensações de solidão e de isolamento social dependem da história de cada um, provocadas por circunstâncias onde o indivíduo considera estar só, sem ninguém para partilhar a vida ou para auxiliá-lo durante esse último estágio do seu ciclo vital. (HEREDIA, CORTELLETTI e CASARA, 2014)

E a dificuldade de aceitação das limitações ocorre quando o indivíduo não aceita a condição de estar velho, nem acredita que este seja um estágio singular, que sugere outras atividades diferentes das que exercia anteriormente, mudanças de rotina e limitações físicas. Como não se adapta, busca a todo custo a condição de se sentir jovem de novo, o que também pode gerar sofrimento e angústia, entre outras consequências. (ARAÚJO e CARVALHO, 2005)

“Envelhecer é um grande privilégio” (ERICKSON, 1998, p.107), ainda que tais transformações sejam acompanhadas pelas perdas em cada estágio da existência e pela necessidade de aprender a adaptar-se a elas. De acordo com a sua teoria do desenvolvimento psicossocial, o ciclo vital completo está dividido nos estágios:

-Confiança/desconfiança – infância: o bebê desenvolve um sentimento de confiança/desconfiança em relação a mãe, representante do mundo externo; o modo como se forma a estrutura da relação bebê/mãe refletirá, posteriormente, na capacidade do indivíduo de adaptar-se à sociedade.

-Autonomia/dúvida e vergonha – infância: a criança desenvolve uma estabilidade entre autonomia/dúvida e vergonha; na descoberta do mundo externo, exprime sua opinião sobre o que quer ou não fazer e, ao tomar decisões, busca controlar seu mundo, indo de encontro ao controle que é imposto pelo meio, o que refletirá, posteriormente, em sua independência e na construção de sua identidade.

-Iniciativa/culpa – infância: a criança desenvolve a iniciativa de seguir seus objetivos, buscando não sentir culpa, possuindo a capacidade de distinguir entre certo e errado.

-Indústria (produtividade)/inferioridade – pré-adolescência: o pré-adolescente desenvolve a competência e a autoestima; o modo como se dá a aprendizagem dessas habilidades na cultura refletirá nas crenças sobre si mesmo, se é ou não capaz.

-Identidade/confusão de identidade – adolescência: o adolescente busca uma identidade psicossocial, necessitando compreender qual é o seu propósito no mundo; vem à tona os conflitos relacionados aos estágios anteriores e dá-se a crise existencial.

-Intimidade/isolamento – adulto jovem: se estabelecem as relações íntimas, tanto as amorosas quanto as de amizade; senão tem êxito nessas relações, procura se isolar do meio social.

-Generatividade/estagnação – adulto: o adulto busca a estabilidade no trabalho e na família e tem preocupação

em orientar as gerações futuras na busca de conhecimento; está voltado para si mesmo e para a família, o que pode gerar certa estagnação, impedindo-o de estabelecer novas relações sociais.

-Integridade/desespero – maturidade: o velho busca compreender seu passado, integrando novas maneiras de agir para se adaptar ao seu presente, com sentido e aceitação da sua nova condição de vida; quando essa adaptação não ocorre, pode surgir a angústia, devido a incapacidade de não poder reviver sua juventude, o que pode leva-lo a renegar sua existência, se sentir inútil pela falta de vigor físico, pela dificuldade de estar no convívio social e pela perda de algumas funções executivas, como a memória; esse estágio refletirá no fato do caminho da existência ter ou não sentido; caso não tenha, é o momento de buscá-lo, a fim de conseguir significado nas experiências do seu presente. (ERICKSON, 1998)

Percebe-se, então, que na maioria das vezes as dificuldades que o indivíduo possui advêm de seu nível de vulnerabilidade ao lidar com os desafios que caracterizam cada estágio do desenvolvimento do ciclo vital. Por isso, é importante incitá-lo a buscar um sentido de vida, a aumentar seu nível de resiliência e a desenvolver seu potencial criativo.

E, no âmbito social, atualmente, sinaliza-se uma inquietação da sociedade em relação, especialmente, ao crescimento da população de velhos – que, no Brasil, inclui os indivíduos com 60 anos ou mais –, resultante de diversas transformações sociais: diminuição da natalidade, aumento da expectativa de vida aos avanços da medicina e das vacinações sucessivas, melhores condições no cuidado pessoal e nas condições sanitárias e ambientais, entre tantas outras mudanças que ocorreram nas últimas décadas. Como estima-se que tal crescimento continue acontecendo nessa faixa etária nos próximos anos, vê-se o surgimento de programas, ações e atividades – as políticas públicas –, propostas pelo Estado, com a participação de instituições privadas, que propõem assegurar certos direitos ao indivíduo velho, o que faz dele um sujeito de direitos. (BOAS, 1994; DEBERT, 1999)

As políticas públicas voltadas para o grupo social de velhos emergiram como resposta às necessidades dos mesmos em frente à experiência do processo de envelhecer, podendo-se, hoje, contar com o Sistema Único de Assistência Social, a Política Nacional de Saúde do Idoso, o Estatuto do Idoso e o Conselho Nacional do Idoso, entre outros. Apesar disso, o indivíduo velho ainda enfrenta diversos desafios para obter a garantia de seus direitos. (BOAS, 1994; DEBERT, 1999)

A maior parte da população considera o fato de tornar-se velho como um estigma, sendo esse último estágio da vida entendido, em diferentes concepções, como uma fase de decadência, perdas, inutilidade e falta de perspectiva, como o anteceder da morte. Tal percepção dificulta, para muitos, a aceitação do envelhecimento

como algo natural. O preconceito acerca da condição de estar velho também está associado à condição social e econômica do indivíduo, principalmente, em relação ao que ele produziu no âmbito do trabalho, durante o caminho de sua existência. Nesse estágio, em geral se encontrando aposentado, passa a desempenhar outro papel social, sendo visto pela sociedade como não mais capaz de produzir. Nessa perspectiva, se acrescenta o fato de não reconhecer sua identidade e seu espaço nas relações sociais. (MOREIRA e NOGUEIRA, 2008)

Nesse sentido, o último estágio do ciclo vital compreende aspectos múltiplos, que podem levar o indivíduo a experimentar um processo de envelhecimento tanto negativo quanto positivo, dependendo do desenvolvimento dos outros estágios da sua vida. Isto se refere não só a uma questão de responsabilidade individual - a reprivatização da velhice (DEBERT, 2004), mas é também uma questão de política pública (ARAÚJO e CARVALHO, 2005).

A luta pela garantia de direitos e autonomia do indivíduo velho se alia ao desafio de se encarar uma nova maneira de envelhecer, fazendo com que a velhice possa ser vivida mais naturalmente, em melhores condições de vida, no que denominamos de velhice bem-sucedida. (BOAS, 1994; DEBERT, 1999; REIS, 2011) Portanto, é preciso que o indivíduo esteja implicado com todo o percurso do seu processo de envelhecer, compreendendo a necessidade de uma preparação, pois envelhecer é um fenômeno inevitável. Ou seja, envelhecer bem e harmoniosamente depende da conscientização do indivíduo quanto ao acúmulo de suas experiências e vivências e aos investimentos em seu desenvolvimento pessoal, nos seus múltiplos aspectos, tais como: autonomia, bem-estar psicológico, estratégias de enfrentamento dos desafios da existência e, especialmente, geratividade, que é a forma com que cada indivíduo conduz sua existência. Depende também da busca de sentido para a sua existência, a partir de suas conquistas, da realização dos seus sonhos, de se sentir necessário e pertencente a um grupo, de cumprir um propósito, podendo deixar sua marca, seu legado para as futuras gerações, dentro dos contextos tanto biológico quanto cultural. (NERI, 2004; TEIXEIRA, 2008; DURGANTE, 2011)

Portanto, é preciso compreender o modo pelo qual o indivíduo está conduzindo sua existência e a forma pela qual está a conhecer a si mesmo, tanto nas potencialidades como nas limitações, pois sempre é possível melhorar ou transformar as situações, aprendendo novas maneiras de encarar os desafios e superar as dificuldades e as perdas nos âmbitos biológico, psicológico e social. Estas fazem parte do processo natural da própria existência, que está em constante renovação e reconstrução, trazendo crescimento e aprendizado ao indivíduo.

Tal reconstrução dá-se no encontro de um sentido para a sua vida, envolvendo uma tomada de decisão que

é a capacidade de escolher a atitude pessoal diante de determinado conjunto de circunstâncias, como também através de um objetivo realizável, diferente para cada indivíduo, pois se baseia em sua percepção, valores e crenças frente aos desafios do caminho da existência. Para isso, é necessário que o velho se mostre resiliente diante dos desafios que enfrenta e continuará a enfrentar nas situações cotidianas. (FRANKL, 2008)

A Resiliência e a busca do Sentido de Vida

A palavra resiliência tem origem no latim, na palavra *resilio*, que denota retornar a um estado anterior. Inicialmente, o termo foi sugerido pelas ciências exatas, para se referir à capacidade elástica de determinados materiais. (OLIVEIRA *et al*, 2008) Indica a capacidade de alguns materiais de voltar ao seu estágio anterior de equilíbrio, após sofrer uma alta pressão. (MELILLO e OJEDA *et al*, 2005)

Nas ciências humanas, o conceito de resiliência foi introduzido pelo psiquiatra Frederic Flach, na década de 1960, a partir de estudos na área do desenvolvimento, na superação de desafios e inúmeras adversidades. Particularmente, na psicologia, muitos estudiosos usam o conceito para explicar o desenvolvimento do grau de resistência do indivíduo frente às situações em que é submetido a um alto nível de pressão, para enfrentar, lidar e superar os desafios. (RODRIGUES e SACHUK, 2012; ANGST, 2009)

Ser resiliente depende da habilidade da pessoa de reconhecer a sua dor, perceber o sentido que ela tem e tolerá-la durante um tempo, até que seja capaz de resolver esse conflito de forma construtiva. Nesse sentido, o termo não se relaciona somente com aspectos psicológicos, mas também com os aspectos físicos e fisiológicos. (FLACH, 1991 *apud* ANGST, 2009)

O conceito de resiliência permanece em construção, no sentido de efetivar sua aplicabilidade no desenvolvimento de um indivíduo que passa, constantemente, por desafios, perdas e adversidades que requerem tomadas de decisão e estratégias de enfrentamento em direção a uma existência com qualidade. (OLIVEIRA *et al*, 2008) A resiliência pode ser definida como um processo de adaptação do ser humano, tanto em ambientes favoráveis quanto desfavoráveis, como um fator protetivo que leva a uma percepção diferenciada das adversidades, no sentido de um desenvolvimento saudável. (MENDEL e PELISOLI, 2012)

A resiliência consiste na capacidade do indivíduo de se opor às adversidades, enfrentar as pressões e as situações de estresse sem se abater, de ser resistente, de ir adiante e de permitir sua reconstrução subjetiva. (SECUNHO, 2012) Ela é um processo: “Não somos

mais ou menos resilientes. É algo que se constrói de ato em ato, de palavra em palavra, inscrevendo-se em sua história, através de seu desenvolvimento”. (CYRULNIK, 2004 *apud* MENDEL e PELISOLI, 2012) O indivíduo desenvolve o seu nível de resiliência no decorrer dos estágios do seu ciclo de vida; nesse processo vai adquirindo características, tais como autoestima positiva, habilidades de dar e receber em relações humanas, disciplina, responsabilidade, receptividade e tolerância ao sofrimento. (ERICKSON, 1998)

Encontramos três tipos de resiliência: 1) emocional –envolve as vivências positivas, sentimentos de autoestima, auto eficácia e autonomia que possibilitam ao indivíduo lidar com mudanças e adaptações, para a resolução de problemas; 2) acadêmica: envolve as habilidades de resolver problemas que são adquiridas na escola, com o auxílio dos profissionais que nela atuam; 3) social: envolve os fatores de pertencimento, relacionamentos interpessoais e relacionamentos íntimos, que são modelos que estimulam a aprendizagem de resolução de problemas. (GARCIA, 2001 *apud* MENDEL e PELISOLI, 2012)

Em algum momento do seu ciclo de vida o indivíduo irá passar por dificuldades, já que o caminho da existência traz incertezas, incitando-o, constantemente, a obter um nível de resiliência que o ajude em seu esforço de adaptação ao novo. Logo, é impreterível reconhecer tanto os fatores de risco, que reforçam sua condição de vulnerabilidade, restringindo sua capacidade de desenvolver seu potencial criativo, quanto os fatores de proteção, que o protegem das perdas e das adversidades, para ajudá-lo a adaptar-se e reequilibrar-se, obtendo mais qualidade de vida e bem-estar psicológico. (MELLILO e OJEDA *et al.*, 2005; PINHEIRO, 2004; MENDEL e PELISOLI, 2012)

No desenvolvimento da resiliência, tais fatores de proteção são aplicados sobre os fatores de risco, como: responsabilidade individual, adaptação ao novo, flexibilidade, diminuição da suscetibilidade, enfrentamento efetivo dos desafios do cotidiano, resistência ao estresse, atitudes positivas nas tomadas de decisões, traços de personalidade fortalecidos e desenvolvidos - como autoestima e auto eficácia -, desenvolvimento de habilidades e do potencial criativo e a busca do sentido de vida. (SILVEIRA e MAHFOUD, 2008) Nesse sentido, considera-se a resiliência como um recurso para manejar as situações adversas com as quais o indivíduo se depara, tanto interna quanto externamente. (PINHEIRO, 2004)

Nos estudos da resiliência, destaca-se a importância de o indivíduo ter expectativas e buscar um sentido de vida, fundamentais no desenvolvimento de seu potencial criativo e úteis como motivação e apoio frente aos desafios da existência. (PINHEIRO, 2004) O indivíduo que busca o sentido de sua vida e se dispõe a realizá-lo possui condições de transformar as

adversidades em oportunidades de desenvolvimento e crescimento pessoal, podendo atingir a auto realização, apoiando-se em um dos pilares da resiliência que é a esperança (SILVEIRA e MAHFOUD, 2008), definida como o pensamento direcionado a objetivos, no qual o indivíduo usa sua capacidade de encontrar rotas que levem aos objetivos desejados e as motivações necessárias para usar essas rotas. Ela é importante no desenvolvimento e fortalecimento da resiliência, por incitá-lo a buscar um sentido de vida, a acreditar em resultados positivos, a elaborar metas, a desenvolver estratégias e a obter a motivação necessária para seguir adiante conquistando seu propósito existencial. Além disso, tal pilar de resiliência contribui para que o indivíduo tenha emoções positivas e bem-estar psicológico. (SNYDER e LOPEZ, 2009)

Portanto, torna-se indispensável o aumento do nível de resiliência na velhice, ajudando o indivíduo a manter um comportamento adaptativo diante das situações incertas, pois nesse último estágio do ciclo de vida torna-se maior a probabilidade de ocorrerem situações cotidianas adversas relacionadas ao seu bem-estar físico e psicológico, afetando muito sua qualidade de vida. (ANGST, 2009; PINHEIRO, 2004)

Psicologia Positiva e Logoterapia – uma possibilidade de atuação do Psicólogo na Velhice

A psicologia positiva tem como proposta o fortalecimento das capacidades do indivíduo por meio do desenvolvimento do seu potencial criativo. Para isso, ressalta a importância de três pilares: a necessidade de se ter emoções positivas, o engajamento em relações interpessoais saudáveis e a importância do indivíduo identificar o seu sentido de vida. (SELIGMAN, 2011) A logoterapia também destaca que é possível suplantare os desafios quando se busca, se identifica e se realiza um sentido de vida, por meio de valores criativos, vivenciais e de atitudes, percebendo o desenvolvimento do indivíduo dentro de uma visão integral, nos âmbitos biopsicossocial. Pode-se dizer, assim, que tais abordagens se complementam. (FRANKL, 2008)

A psicologia positiva, possui a perspectiva de focar as potencialidades e qualidades humanas, com a finalidade de buscar novas possibilidades de compreensão acerca dos fenômenos psicológicos, salientando a questão do bem-estar subjetivo, como também o desenvolvimento pessoal do indivíduo. Uma de suas áreas de estudo é o processo de resiliência em face dos desafios que o indivíduo tem que enfrentar na busca de uma existência com qualidade e sentido. (YUNES, 2003) E busca compreender o indivíduo em todas as suas dimensões e o caminho que o conduz à felicidade, abarcando os componentes físicos, emocionais e

ambientais que promovem o bom funcionamento do indivíduo.(GRAZIANO, 2008)

A Psicologia Positiva utiliza a palavra florescimento para demonstrar a relevância de se viver a vida em plenitude, e não meramente existir. (SELIGMAN, 2011). E a Terapia Positiva, atualmente em construção, direciona-se a fortalecer os aspectos saudáveis, os traços positivos e os comportamentos adaptativos do indivíduo, vistos como fatores protetores contra os estressores e as dificuldades, melhorando sua capacidade para lidar com eventos difíceis, tornando-os agentes ativos na superação da vulnerabilidade e do risco, como o estresse, as adversidades, as perdas e as dificuldades cotidianas. Assim, construindo e reconstruindo seu sentido de vida, suas virtudes e sua resiliência a fim de obter uma mudança positiva. (PALUDO e KOLLER, 2007)

Já a abordagem da logoterapia, parte do princípio que a existência do indivíduo é repleta de sentido, independentemente das situações com as quais ele se depara no decorrer de seu ciclo de vida. A palavra logoterapia originou-se de “*logos*”, do idioma grego, que etimologicamente significa “sentido”. Deste modo, a logoterapia é a terapia centrada no sentido da existência humana, pois o ser humano é um ser movido pela vontade de sentido. (FRANKL, 2008; 2012)

A logoterapia abrange o indivíduo em todos os seus âmbitos, contribuindo para que ele exerça sua condição humana de liberdade e responsabilidade através da conscientização e reflexão sobre as próprias escolhas em face dos desafios, a fim de ser autor e construtor de sua história existencial, para que essa tenha e faça sentido. (FRANKL, 2008)

A logoterapia fundamenta-se em três princípios: a busca de um significado, o sentido de vida e a liberdade do querer.(FRANKL, 2005;KROEFF,2011)No que se refere à vontade de sentido, a autotranscendência é um fato primordial na história natural do indivíduo no caminho da existência. Essa vontade de buscar um significado, um sentido para a vida, de experimentar e vivenciar o caminho da existência como sendo incerto e repleto de situações difíceis de interpretar e de compreender, culmina em outro princípio da logoterapia, que é o vazio existencial.(PEREIRA,2007)

O vazio existencial pode ser percebido quando, por um estado de falta de sentido, o indivíduo encontra dificuldades em pensar acerca do futuro, se sentindo desmotivado, entregando-se a um profundo abatimento diante da existência. Tal vazio existencial origina-se da falta de objetivos e de sonhos, o que aumenta consideravelmente sua angústia existencial, levando-o tanto a indagar quanto a buscar o sentido da vida. (PEREIRA,2007;FRANKL, 2005; KROEFF,2011)

A busca do sentido da vida dá-se por meio do reencontro com as possibilidades de sentido, através dos fatores de proteção e dos referenciais de valores,

tais como a coragem, a esperança, o otimismo, a resiliência, a cooperação, a criatividade, a energia, as emoções positivas, a confiança, a cidadania, a sabedoria, as tradições, a religião e as instituições sociais, entre tantos outros. (PEREIRA, 2007;FRANKL, 2005; KROEFF,2011)

A vontade de liberdade dá-se por meio da tomada de decisão consciente que o indivíduo faz dentre as possibilidades que a própria situação oferece, já que a liberdade humana é limitada devido aos aspectos biológicos, sociais e econômicos, entre outros, que o indivíduo não pode controlar. Mas pode posicionar-se frente às mesmas, resignificando-as. (FRANKL, 2011; 2012; KROEFF, 2011)

No que se refere à intervenção psicológica, a logoterapia acompanha o indivíduo em toda sua dimensão humana, ajudando-o a fortalecer seus recursos internos com o intuito de levá-lo a viver as etapas de seu ciclo de vida com sentido, já que, na maioria das vezes, o indivíduo busca ajuda profissional devido ao vazio existencial, marcado pela angústia que ele sente por não ver sentido no caminho de sua existência. (FRANKL,2012;2011; KROEFF,2011)Então, a atuação do psicólogo junto ao paciente envolve ajudá-lo a buscar o sentido para sua vida, por meio de um processo analítico onde o indivíduo vai refletir acerca tanto de sua liberdade quanto de sua responsabilidade no que se refere à própria existência.(FRANKL, 2012; 2011)

A mudança é possível, pois todo indivíduo desenvolve algum nível de resistência frente às adversidades, às perdas e aos desafios no decorrer das etapas de seu ciclo de vida. E isso faz com que ele seja capaz, através de uma atitude resiliente, de transformar os desafios da existência em possibilidades para ir adiante na busca do sentido de vida. Se as experiências cotidianas pelas quais o indivíduo passa são instáveis, o indivíduo pode buscar e encontrar o sentido de sua vida por meio da compreensão das suas próprias atitudes e da forma como atua nas relações que estabelece com ele mesmo, com o outro e com o mundo.(FRANKL, 2011; 2012)

A logoterapia incita o paciente a ação, posto que é através da atitude de pôr-se em movimento que a busca de sentido ocorre, e o indivíduo, caminhando passo a passo nessa direção, pode alcançar a compreensão de que a existência é única e possui um significado e valor que podem ser revelados na medida em que ele conhece a si mesmo, tanto em suas limitações, quanto em suas potencialidades. (FRANKL, 2012)

Vê-se, então, que a busca de sentido na vida do indivíduo é a principal força que o move para seguir adiante no caminho da existência. E colocando foco também na busca do indivíduo por este sentido por meio de novos caminhos e razões de viver, a logoterapia atua na tentativa de tratar as inúmeras neuroses que produzem ansiedade, e não somente os conflitos de ordem

psicológica, mas também os provocados por questões existenciais e espirituais. (FRANKL, 2011; 2012)

Nesse processo, é de suma importância que o indivíduo se conscientize de que, mesmo em situações trágicas, não deve perder o sentido e a esperança, colocando-se sempre em busca de seu desenvolvimento pessoal. Diante disso, o sistema de Frankl surge como uma “re-humanização da psicoterapia”, uma abordagem que visa o futuro, para dar lugar à esperança na procura constante de um sentido para a vida, numa perspectiva otimista. (FRANKL, 2011; 2012)

Além disso, na logoterapia o psicólogo precisa ter certas características, tais como a criatividade e a capacidade de improvisar, respeitando e ajustando-se às situações relacionadas à subjetividade de cada indivíduo que o procure para tratamento na clínica. (FRANKL, 2005; 2012; KROEFF, 2011).

Não obstante, a logoterapia utiliza-se de certas técnicas, tais como (FRANKL, 2011; 2012):

- A intenção paradoxal – fundamentada nas situações as quais o indivíduo teme que aconteçam; o psicólogo trabalha a ansiedade antecipatória, induzindo o paciente a ter uma inversão da atitude em relação ao seu temor. O paradoxo constitui-se no enfrentamento do temor, o que diminui o nível de ansiedade, capacitando o indivíduo a ter um auto distanciamento de sua neurose.

- A derreflexão – consiste em um esforço de ajudar o indivíduo a deslocar o foco do problema que atravessa no momento para algo que tenha sentido para ele, incitando-o a pensar no futuro.

- A apelação - objetiva ressaltar a riqueza de valores que o indivíduo possui, que estejam comprometidos com as experiências e vivências adversas pelas quais atravessa em sua etapa de vida.

- O diálogo socrático – consistem em questionamento entre o psicólogo e o paciente acerca do autoconhecimento, incitando o indivíduo a entrar em contato consigo mesmo, para ajudá-lo a buscar e a desenvolver o seu potencial criativo, tomando uma nova direção no caminho de sua existência.

- O denominador comum – consiste em ajudar o paciente a lidar com sua capacidade de tomar decisões mais responsáveis.

Vê-se, assim, que na logoterapia a atuação do psicólogo é abrangente e o tratamento psicoterápico vai além da mera utilização de técnicas. Tal atuação visa ampliar as capacidades de percepção do mundo que o indivíduo possui frente aos desafios e as múltiplas possibilidades de sentido em sua vida, a partir do fortalecimento e do desenvolvimento de seu potencial criativo, respeitando sua singularidade e sua subjetividade, colaborando com seu processo de mudança de vida para alcançar qualidade de vida, bem-estar psicológico e sentido de vida, a fim de florescer e ser feliz. (FRANKL, 2005; 2012; KROEFF, 2011).

Especificamente em relação a velhice, a proposta

de atuação do psicólogo, com base nas propostas da Psicologia Positiva e da Logoterapia, focaliza a construção conjunta de estratégias alternativas para o enfrentamento dos desafios da vida cotidiana. Sendo esse último estágio do ciclo de vida pautado por inúmeras perdas nos âmbitos biopsicosociocultural, é imprescindível tanto o resgate do bem-estar psicológico, como a busca de sentido de vida do indivíduo velho. Estar no último estágio da vida não quer dizer que não haja mais nada que o indivíduo possa fazer ou participar no meio no qual está inserido. Esta é mais uma etapa de adaptação ao novo, que se dá pelo desenvolvimento de um nível de resiliência que deve ser constantemente fortalecido na busca de sentido de vida. (OLIVEIRA e SILVA, 2013)

Nesse sentido, a atuação do psicólogo junto ao paciente velho é relevante posto que, na velhice, tanto a vulnerabilidade quanto as disfunções em relação aos fatores de risco aumentam significativamente. É necessário, então, que o tratamento psicoterapêutico vise a prevenção e/ou a manutenção de um estilo de vida saudável, que amenize o impacto gerado pelo envelhecimento. As experiências e vivências decorrentes da existência podem suscitar um resultado positivo e/ou negativo dependendo da sua vulnerabilidade em lidar com os fatores de risco, sendo esses grandes desafios a serem ultrapassados. (FREIRE e RESENDE, 2008)

Portanto, estudar as confluências dessas abordagens com a finalidade de embasar a *práxis* do psicólogo, pode enriquecer sua compreensão dos fenômenos que interagem no decorrer do caminho da existência, para ajudar no processo de adaptação resiliente do indivíduo que envelhece frente aos desafios que enfrenta ao longo do seu ciclo de vida.

Considerações Finais

O presente texto intentou investigar como o indivíduo, principalmente o velho, pode enfrentar de modo eficaz e adequado os desafios que a vida apresenta. No último estágio do ciclo vital, tais desafios tanto podem aumentar a vulnerabilidade do indivíduo quanto podem ser vistas como oportunidades de desenvolver seu potencial criativo, para reinventar-se.

Para alcançar uma velhice bem-sucedida é preciso que o indivíduo esteja implicado em todo o percurso do seu processo de envelhecer, compreendendo a necessidade de uma preparação, pois envelhecer é um fenômeno inevitável. Porém, para além do acúmulo de experiências, envelhecer bem e harmoniosamente depende do indivíduo se conscientizar da relevância de investir em seu desenvolvimento pessoal, nos seus múltiplos aspectos, tais como autonomia, bem-estar psicológico, estratégias de enfrentamento dos desafios da existência e, especialmente, em relação a sua

geratividade, ou seja, a forma com que cada indivíduo conduz sua existência. E depende, também, da busca de sentido para a sua existência, a partir de suas conquistas e da realização dos seus sonhos, com a finalidade de se sentir necessário, de pertencer a um grupo, de cumprir um propósito, podendo deixar sua marca, seu legado para as futuras gerações, dentro dos contextos tanto biológico quanto cultural.

Portanto, compreender os modos pelos quais o indivíduo conduz sua existência e está a conhecer a si mesmo, tanto nas potencialidades como nas limitações, pode ajudar o psicólogo a contribuir para a melhoria da aprendizagem do indivíduo de novas maneiras de encarar os desafios do envelhecimento e de superar as dificuldades e as perdas nos âmbitos biológico, psicológico e social.

A compreensão de que as perdas fazem parte do caminho natural da própria existência rumo a velhice, que está em constante renovação e reconstrução, possibilitando crescimento e aprendizado, pode ajudá-lo em seu processo de adaptação resiliente frente aos desafios que, com certeza, enfrentará.

Referências

- ALVARENGA, Líria Núbia *et al.* Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Rev. Esc. Enferm.**, USP, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, Dec. 2009.
- ANGST, Rosana. Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. **Rev. Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 27, n. 58, p. 253-260, jul./set. 2009.
- ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; CARVALHO, Virgínia Ângela M. de Lucena e. Aspectos sociohistóricos e psicológicos da velhice. **Mneme: Revista de Humanidades**, v. 6, n. 13, p. 228-236, dez.2004/jan.2005.
- BOAS, Magda Lúcia Villas. **Terceira Idade: uma experiência de amor - terapia corporal para idosos.** São Paulo: Paulinas, 1994.
- COCENTINO, Jamille Mamed Bomfim; VIANA, Terezinha de Camargo. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 591-599, 2011.
- DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.** São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp, 2004.
- _____. Velhice e o curso da vida pós-moderno. **Revista USP**, São Paulo, n.42, p.70-83, jun-ago, 1999.
- DURGANTE, Carlos Eduardo Accioly. **Planejando o futuro: a busca da saúde integral em seus aspectos físicos, emocionais e espirituais.** Rio de Janeiro: Novo Ser, 2011.
- ERIKSON, Erik. **O ciclo de vida completo.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** São Leopoldo: Sinodal/Petropolis: Vozes, 2008.
- _____. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo.** São Paulo: Ideias & Letras, 2005.
- _____. **Logoterapia e análise existencial: textos de seis décadas.** Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.
- _____. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia.** São Paulo: Paulus, 2011.
- FREIRE, Sueli Aparecida; RESENDE, Marineia Crosara de. Estudos e intervenções para a promoção da velhice satisfatória. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 14, out.2008.
- GRAZIANO, Lilian. Psicologia positiva: a psicologia da felicidade. **Rev. Ciência & SaúdePsique**, USP, ed. esp., Editora Escala, São Paulo, a.III, n.8, p.6-11, 2008.
- HEREDIA, Vania Beatriz Merlotti; CORTELETTI, Ivonne Assunta; CASARA, Miriam Bonho. Abandono na velhice. **Textos Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 307-319, 2005.
- KROEFF, Paulo. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Rev. abordagem gestalt**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 68-74, jun., 2011.
- LIMA, Ângela Maria Machado de; SILVA, Henrique Salmazo da; GALHARDONI, Ricardo. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Interface**, Botucatu, v. 12, n. 27, p. 795-807, Dec. 2008.
- MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio Néstor Suárez *et al.* (Org.)**Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas.** Tradução de Valério Campos. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- MENDEL, Patrícia. PELISOLI, Cátula. Preciosa: a escola como um contexto potencializador de proteção e resiliência. **Revista e-Lato Sensu - FACOS/CNEC**, v.2, p.66-94, 2012.
- MOREIRA, Virgínia; NOGUEIRA, Fernanda Nícia Nunes. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 59-79, Mar. 2008.
- NERI, Marina Liberalesso. Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 9, n. 1, p. 109-110, Jun 2004.
- OLIVEIRA, Eylla Kamyll de Santana; SILVA, Joilson Pereira da. Sentido de vida e envelhecimento: relação entre os pilares da logoterapia e bem-estar psicológico. **Rev. Logos & Existência**, Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, v.2, n.2, p.135-146, 2013.
- OLIVEIRA, Marileide A. de *et al.* Resiliência: Análise das Publicações no Período de 2000 a 2006. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 28, n. 4, p. 754-767, dez. 2008.
- PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v.17, n.36, p. 9-20, abr. 2007.
- PINHEIRO, Débora Patrícia Nemer. A resiliência em discussão. **Psicol. estud.**, Maringá, v.9, n.1, p.67-75, 2004.
- PEREIRA, Ivo Studart. A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 18, n.1, p. 125-136, Mar. 2007.
- REIS, Léa Maria Aarão. **Novos velhos: viver e envelhecer bem.** Rio de Janeiro: Record, 2011.
- RODRIGUES, Mirian Lauriano; SACHUK, Maria Iolanda. Resiliência: um estudo com gerentes de uma instituição financeira que vivenciaram uma operação de aquisição. **RFC revista faz ciência**, Unioeste, Paraná, v. 14, n. 20, p.33-57, Jul/Dez, 2012.
- SANTOS, Silvana Sidney Costa. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. **Reben: Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, nov-dez, 63(6): 1035-9, 2010.
- SARTORI, Adriana C. R.; ZILBERMAN, Monica L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Rev. Psiquiatr. Clín.**, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009.
- SECUNHO, Celiane Ferreira. **Resiliência: a arte de enfrentar a adversidade no ciclo da vida.** Brasília: Thesaurus, 2012.
- SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- SILVEIRA, Daniel Rocha; MAHFOUD, Miguel. Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. **Estud. psicol.**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 567-576, Dec., 2008.
- SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. **Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008.

YUNES, Maria Angela Mattar. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicol. estud.**, Maringá, v.8, n.spe, p.75-84, 2003.