Aspectos emocionais da aposentadoria Parte II

→O retorno ao ambiente familiar

→ As fases emocionais da aposentadoria

Aspectos emocionais da aposentadoria e retorno ao ambiente familiar

Por que varia tanto?

1) Pela diversidade/singularidade do ser humano, obviamente... pessoas diferentes reagem de forma diferente às novidades e mudanças de rotina.

Lembrando: Tudo o que muda a rotina é estressante, mesmo uma viagem de férias. Há que se ter tempo de adaptação.

(Dr. Massaro, psiquiatra)

2) Pela forma pela qual o aposentado se preparou para a aposentadoria.

Principais questões, resistências e estranhamentos que podem surgir no retorno ao lar do aposentado.

- LEMBRAR: o ser humano é, em grande parte, um sujeito conservador.
- RECONHECER: havia um equilíbrio no lar calcado em anos de ausência do trabalhador durante a maior parte do dia. Agora todos os componentes da casa precisam produzir um novo equilíbrio.
- SABER: o retorno ao lar não afeta só o aposentado, mas todos os que moram na casa

Como vocês imaginam que este retorno ao lar pode afetar os outros membros da família?

Podem surgir estranhamentos/resistências como:

1) A esposa não mais acostumada com a presença constante do marido em casa e vice-versa.

Obs: relatos como: ele ou ela passou a arrumar a geladeira que eu arrumava, a controlar mais os gastos com a comida, a observar como a comida era preparada e sugerir uma série de novas regras, espalhar-se na sala no momento da faxina, etc, etc, etc...

2) A esposa ou esposo “estranha o estranhamento” – possíveis mudanças de humor – do recém-aposentado com a sua própria nova condição.

3) Ambos estranham e resistem a um convívio mais próximo, agora que os filhos estão criados e não precisam mais se preocupar tanto com eles: “Como se preocupar com a qualidade da nossa relação se só tínhamos o hábito de nos preocupar com os filhos ou com a rotina do trabalho?”

4)Estranha-se, ao contrário, a casa cheia, no caso de filhos e netos morarem na casa dos pais. A bagunça dos netos com a qual não se convivia antes, por ex...

5) Os filhos resistem a este ‘novo habitante’, que passa a controlar horários com mais rigor, música alta, etc.

6) Caso o aposentado seja solteiro, podem inventar novas rotinas para ele frente ao tempo livre, como: Cuidar dos pais idosos, administrar alugues, condomínio, idas ao banco, etc.

7) Entre outras infinitas possibilidades de resistências e estranhamentos!

Qual destes possíveis impasses e resistências chama mais a atenção de vocês?

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

As diversas fases da aposentadoria: variâncias emocionais. Atchley, 1999

1 - Pré-aposentadoria, fase 1 – Fase remota.

A aposentadoria é vista como um fenômeno positivo que ocorrerá em algum dia...

2 - Pré-aposentadoria, fase 2 – Fase aproximada.

- O indivíduo orienta-se em relação a uma data específica da aposentadoria. Atentam para o desligamento do emprego e das situações sociais nas quais o papel profissional é exercido.
- Muitos relatam perceber mudanças na maneira pela qual são vistos pelos outros.
- Nesse período podem detalhar FANTASIAS sobre como acreditam que a aposentadoria será. Essas fantasias podem tanto ser antecipações realistas do futuro, quanto totalmente irreais, ajudando ou prejudicando a adaptação à aposentadoria.

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

3 - Lua-de-mel

- Inicia-se com **a aposentadoria propriamente dita**. Período de euforia no qual o indivíduo tenta realizar todas as atividades para as quais não tinha tempo disponível, na busca de viver as fantasias criadas na fase anterior.
- Algumas pessoas não vivenciam esta fase por não possuírem recursos financeiros para tal ou não apresentarem atitudes tão positivas quanto à aposentadoria.
- Tal período pode ser curto ou muito longo ou mesmo inexistente. A maioria das pessoas não consegue manter a excitação da "lua-de-mel" indefinidamente, e buscam estabelecer uma rotina para a aposentadoria.

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

4 - Desencantamento

- Assim que a **rotina** começa a reinstalar-se algumas pessoas experimentam um período de **desencantamento** e mesmo **depressão**. Quanto mais irreais tiverem sido as fantasias criadas na pré-aposentadoria e vivenciadas na lua-de-mel, maior será sentido o vazio do desencantamento.
- A falência das fantasias representa um colapso de uma estrutura de escolhas, o que pode acarretar sentimentos depressivos à medida que o indivíduo deve recomeçar a estruturar sua vida com base na realidade da aposentadoria.

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

5 - Re-orientação

- Há um processo de re-orientação em indivíduos que vivenciaram fortemente o desencanto. Tal experiência possibilita desenvolver uma visão mais realista das alternativas com base nos recursos disponíveis.
- Portanto, a re-orientação envolve a exploração de novas possibilidades de envolvimento com o mundo em novos projetos de vida.
- O objetivo desta fase é encontrar opções realistas que estabeleçam uma estrutura e uma rotina para a vida na aposentadoria, proporcionando aos indivíduos um mínimo de satisfação.

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

6 - Estabilidade

- Ocorre quando as pessoas lograram estabelecer critérios para lidar de maneira rotineira com as mudanças e escolhas associadas à aposentadoria, o que lhes permite uma rotina confortável e satisfatória.
- Alguns vivem esta fase logo após a lua-de-mel; outros só a alcançam após uma dolorosa reavaliação de suas metas pessoais; outros nunca a atingem.
- É nesta fase em que os indivíduos realmente assumem o papel de pessoa aposentada, reconhecendo o que é esperado dela nesta posição, sabendo quais são suas capacidades e limitações.

As diversas fases da aposentadoria – seus aspectos emocionais

7 - Término

- Somente algumas pessoas chegam. O papel de aposentado perde a relevância dentro da realidade interna do sujeito. Alguns indivíduos retomam o trabalho, mas para outros o papel de aposentado é abandonado por doenças incapacitantes.

- No segundo caso, quando o indivíduo não mais é capaz de exercer atividades como serviços domésticos, autocuidados e afins, a posição de aposentado é substituída pela posição de debilitado (inatividade).

- Esta nova identidade torna-se o fator organizador primário da vida do indivíduo, visto que as gradativas perdas da saúde e da independência acarretam o fim do papel do indivíduo como sujeito aposentado.

Reflexão

O significado de aposentadoria – “retorno ao interior os aposentos” – deveria ser remetido a esta última fase/término das fases da aposentadoria, devido a sua característica de inatividade, e não ao sinônimo de aposentado!

O que acham deste esquema teórico?

O que vocês conseguem depreender deste esquema didático?

Quais são, então, as duas possibilidades de depressão nestas fases?

1) O indivíduo não ter se preparado para a aposentadoria. (Pode-se ficar preso às satisfações do trabalho).

2) Ter se preparado com expectativas excessivas em relação à aposentadoria: FANTASIAS irreais

Conclusão:

→Todos os casos de depressão começam a ser produzidos na fase pré-aposentadoria!

→ Como é importante a preparação para ela!

→ E a adequada preparação!

→ Criando expectativas realistas!

→ Como é importante a fase em que vocês se encontram agora!

- **Nem fantasias excessivas**
- **Nem deficitárias!!**

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

1 - Novos projetos, novos amigos...

“Criei um *site* e faço uma reportagem sobre todas as degustações que vou. Agora, sou convidado para eventos quase todo dia, sem falar nas viagens. Não ganho nada com isso, faço porque gosto e me faz bem. Estou adorando ocupar o meu tempo de aposentadoria com essa novidade.”

“Foi uma ótima idéia freqüentar espaços que promovessem interação social antes de aposentar, e não depois, para que a transição para esta nova fase fosse a menos traumática possível. Lugares como clubes de terceira idade, cinema ou vôlei. São novos amigos para preencher a falta dos antigos.”

“Hoje eu me percebo mais completo, mais feliz, porque eu não parei, eu saí da empresa para cuidar de mim, da minha saúde, da minha espiritualidade, das minhas emoções.”

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

2 - Idealização da aposentadoria

"Tive a fantasia de que ia começar a viver tudo o que não tinha vivido. É um raciocínio parecido com o que se tem nas férias, que faz com que a gente volte ao serviço deprimido. Durante os seis primeiros meses até me animei, saí, tive atividades novas, viagens. Mas depois, a vida não continuou acontecendo dessa forma tão maravilhosa quanto eu imaginei."

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

3 - Estranhamento

“Antes eu participava de algumas coisas que a empresa me proporcionava. Convivia com algumas pessoas, participava dos eventos ... me relacionava na maior parte com o pessoal da empresa ... agora... me sinto só.”

“Um horror! Sinto falta do contato com as pessoas! A gente se sente mais jovem quando trabalha, sabe, quando tem contato com aquela gente.”

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

4 - Refém da identidade profissional

“Na empresa era reconhecido... sei lá, talvez porque tinha muito tempo de casa e era chefe... na minha casa, onde não sou diretor de nada, me sinto um estranho no ninho, às vezes desmotivado”.

“Senti falta das minhas atividades, do meu trabalho. Não tenho nenhuma outra atividade e ficar sem fazer nada é um problema sério. Comecei a beber, fiquei desanimado.”

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

5 - Quem sou eu? O que eu quero?

“As coisas tomaram um rumo diferente. Na empresa era um objetivo, hoje eu tenho outros objetivos, tento compreender e tocar minha vida para frente e não viver de passado. Eu não estou pensando que agora é que vou mudar de área, me tornar outro profissional. Estou amadurecendo muito isso em mim. Pretendo encontrar coisas que me dão prazer. Estou em busca. Ainda falta muito, estou tentando não queimar etapas, permanecer nesta fase do ‘não sei ainda’... às vezes me sinto muito ansioso por isso”.

“A família e os amigos ainda me vêem como engenheiro, é estranho até digo que sou massoterapeuta com registro na engenharia. Assim eu vou mudando esse estigma de engenharia, mas será que um dia vão me ver de uma forma diferente? Perceber que sou muito mais do que um engenheiro?”

Relembrando os depoimentos do segundo encontro

6 - Alívio, liberdade e descanso.

“Ah! Uma maravilha! Eu amava dar aulas. Dei aulas por 35 anos. Mas o dia em que me aposentei [...] eu pensei: que maravilha não tenho que assinar o ponto! Obrigada Deus por chegar a este ponto de desfrutar deste descanso. Merecido! Trabalhei barbaridade!”

Conclusão:
Evitando o desencantamento e possibilidades de depressão...

O desencantamento é possível fonte de depressão.

Por quê?

1) Por ter criado expectativas excessivas na **pré-aposentadoria** e fracassado em realizá-las na fase de Lua-de-Mel;

2) Por não ter se preparado na fase da **pré-aposentadoria** e entrado diretamente na fase do desencanto sem ter objetivos e rotinas satisfatórias pré-estabelecidas.