

ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DA APOSENTADORIA

Texto elaborado a partir da referência bibliográfica:

Zanelli, J.C., Silva, N., Soares, D.H.P. . ORIENTAÇÃO PARA APOSENTADORIA NAS ORGANIZAÇÕES DO TRABALHO. Porto Alegre, ARTMED, 2010

O momento da aposentadoria remete-nos a uma reflexão importante sobre o contexto do trabalho e sua relevância na vida do indivíduo, e desse modo se faz memória sobre sua história ocupacional. Além disso, com o aumento da expectativa de vida das pessoas em nosso século, é preciso garantir que a quantidade de anos, após a aposentadoria, seja vivida com mais qualidade.

O bem-estar na aposentadoria dependerá das atitudes dos aposentados diante desse evento e de sua trajetória relacionada ao trabalho.

Trabalho e Identidade

O trabalho, em nossa sociedade, é o evento para o qual a pessoa dedica a maior parte do seu tempo. Além de exercer uma importante função da construção da identidade do indivíduo e dar sentido a sua existência humana, é determinante para sua sobrevivência. Pode ser compreendido como todo esforço do ser humano, físico e psíquico, que pode mediar a sua relação com a natureza, transformando-a e sendo transformado por ela. Os motivos que mobilizam os seres humanos para o trabalho se encontram vinculados à função expressiva – ter um trabalho interessante, fonte de autoestima e autorrealizador – concomitante com a função econômica, por meio de a contrapartida econômica prover necessidades fisiológicas e de segurança.

As experiências ocupacionais de um ser humano, expressa por meio de suas atividades diárias, ao satisfazerem suas necessidades básicas e motivacionais, compõem elemento central para a construção de sua identidade e do seu autoconceito, que se torna vital à construção de sua autoestima. Estabelece suas aspirações e seu estilo de vida. Em suma, é um forte componente na construção da pessoa que convive bem consigo mesma, acredita e orgulha-se de si.

De um modo simples, a identidade pessoal diz respeito à percepção de si mesmo (quem sou eu e o que me diferencia). Diz-se que a identidade está enraizada em um mundo de significações e em uma rede social. É, portanto, de natureza social e se afirma nas relações interpessoais, o mundo das relações significativas. É sob esse espaço que vão se processar as interações sociais e ocorrerá a participação dos outros considerados significativos na construção da própria identidade.

É por meio do desenvolvimento da identidade que a pessoa diferencia-se dos demais, ao mesmo tempo em que se sente aceita e reconhecida. Significa, portanto, singularidade. Fundamenta-se nas representações de si e no reconhecimento das próprias características físicas, psicológicas e morais. Trata-se de um processo de construção da representação de si. Deve-se considerar neste processo historicidade e o contexto social. Portanto, a inserção em um contexto, no momento do nascimento, e outras inserções, durante a vida, inclusive o trabalho, presumem determinações e representações que são repassadas para a pessoa, ao nível das elaborações subjetivas de cada um.

Por meio do desempenho de papéis, as pessoas constroem ativamente suas identidades. Do mesmo modo, os papéis ligados ao mundo do trabalho compõem uma face da estrutura identitária das pessoas.

Em nossa sociedade, o papel profissional é um dos mais valorizados, juntamente com a capacidade de produzir, podendo ser a principal fonte de satisfação das necessidades de reconhecimento, prestígio e poder. O papel profissional que a pessoa desempenha muitas vezes é o que dá significado à sua vida. A identidade ocupacional ocupa largos espaços da identidade pessoal. A pessoa pode considerar-se mais ou menos importante dependendo do seu papel profissional e do poder e prestígio que dele advém. Convém ressaltar que o papel profissional não tem o mesmo significado para todas as pessoas. Cada um organiza sua vida de modos diferentes em relação ao trabalho, aos seus valores pessoais e sociais.

As organizações existem na mente dos seus trabalhadores e a identidade organizacional tende a compor a identidade individual.

Na perspectiva social, o trabalho é o principal ordenador da vida humana associada. Regras, horários, atividades e interações sociais são dispostas conforme as exigências que as tarefas impõem. Tais características, se por um lado, contemplam a peculiaridade humana de busca de ordem, consistência e previsibilidade, por outro, ao estabelecerem sincronidade e um ritmo frenético de vida no trabalho, dispõem às pessoas tempo físico e psíquico restrito para que possam pensar e aprimorar suas vidas pessoais.

O papel profissional e o trabalho são fundamentais para o desenvolvimento como marco e referência para a organização da vida pessoal e social. Proporciona a forma e a qualidade das relações interpessoais, define a estruturação do tempo dedicado ao lazer e gera meios para que se possam cumprir todos os demais papéis sociais decorrentes de uma sociedade.

Outro aspecto importante das relações de trabalho está relacionado ao fato do indivíduo pertencer a um grupo e, através do contexto interpessoal, fortalecer a sua identidade, seu autoconceito, autoimagem e autoestima. Criam-se vínculos. Desenvolvem-se afetos. Vão sendo moldados hábitos e costumes peculiares ao grupo, que se diferencia e se torna único.

Aposentadoria

O momento da aposentadoria, como uma fase de transição, deve ser cuidado e preparado considerando as diversas conseqüências, representações sociais e desafios que o acompanham.

Sejam quais foram as circunstâncias e as características psicológicas das pessoas envolvidas, o trabalho sendo percebido como significativo ou não, a sua ruptura tende a gerar sentimentos ambíguos. Por um lado, a sensação de liberdade, de deixar de ser prisioneiro das rotinas burocráticas e horários previamente estabelecidos. Por outro lado, as pessoas, no momento da aposentadoria, também são afetadas pela ansiedade de ter que pensar no futuro associado ao medo do desconhecido. Questões como as que seguem tendem a se intensificar na consciência do aposentado na medida em que o momento da aposentadoria se aproxima: E agora? Quem serei daqui para frente? Como serei visto pelos outros, em especial, por aqueles considerados significativos? Como serei lembrado? Qual o legado que deixo? Como será o meu futuro? O que mudará na minha existência?

Vimos a importância do trabalho para a constituição do indivíduo, e em virtude disso, muitos problemas humanos derivados da aposentadoria têm origem na súbita perda de identidade que acompanha o término do ciclo formal da vida profissional. A explicação para tal está no fato de que nossa autoimagem ocupacional é uma parte essencial de nossa autoimagem total. Para muitas pessoas, é a parte mais relevante.

Entretanto, se a pessoa construiu, durante toda a sua vida, outras fontes de reconhecimento e de valorização, as perdas do papel profissional e as mudanças daí decorrentes serão vividas de modo menos traumático, e a pessoa encontrará mais facilmente outros meios de restabelecer sua identidade.

Outro aspecto destacado anteriormente relaciona-se à rotina e dinâmica cotidiana construída em função da vida ocupacional, e que será desmanchada em decorrência da aposentadoria. Desse modo, o evento da aposentadoria pode gerar angústias relacionadas à reorganização do cotidiano, à perda dos vínculos significativos, aos sentidos e significados relacionados às tarefas do dia-a-dia.

Somado a esse aspecto há a supervalorização da sociedade para o indivíduo que produz, em detrimento daquele que, por diferentes motivos, teve sua condição produtiva limitada. Representações sociais a respeito da aposentadoria e do aposentado são construídas, e a elas associados diversos estereótipos como: inatividade, não produtividade, fardo para família e para a sociedade, entre outros.

Portanto, se a sociedade desvaloriza os indivíduos que deixaram de ser produtivos – os inativos – o aposentado perderá, com a ausência do papel profissional, o status junto a seu grupo social. Isso implica a pressão por reconfigurar sua identidade, porque os outros já não o vêem mais do mesmo modo. Aposentar-se pode estar relacionado à perda da capacidade de ação do sujeito, um movimento de tornar-se incapaz, improdutivo, ou seja, alguém passivo e à margem da realidade social. Essa passividade endereça o aposentado para uma situação e perda do sentido da vida e morte social, como uma profecia autorealizadora.

Outro desafio importante está relacionado à administração e vivência do tempo, uma vez que há uma expectativa social de que as pessoas estejam ocupadas o tempo todo. Vale ainda notar que até mesmo os momentos de prazer são controlados pela organização do trabalho. O tempo que nos rege é o cronômetro do trabalho. A idéia propagada a respeito do tempo, que se dispõe na aposentadoria, está ligada ao ócio, ao “não fazer”, ao “deixar a vida correr”. O sentimento que é contraposto ao direito de aproveitar o tempo é o da inutilidade.

Como podemos identificar, são muitas as questões e desafios a serem enfrentados. Contudo, ao travar essa discussão consigo mesmo, o indivíduo pode vivenciar o momento da aposentadoria de modo positivo e saudável, com perspectivas de bem estar e de realização. É importante destacar a lembrança da importância dos projetos de vida para a manutenção do equilíbrio pessoal e profissional. A aposentadoria sinaliza uma nova fase na vida da pessoa, que pode ser vislumbrada como uma oportunidade de realizar projetos, desenvolver aptidões e não, necessariamente, como um período de crise e ameaças, um tempo de vazio e de perda de referenciais.

Projeto de vida e orientação de carreira/vocacional

A condição de aposentado ou o estar vivenciando o momento da aposentadoria possibilita, em princípio, ao ser humano, refletir sobre as relações até então por ele estabelecidas, entre espaços de vida no trabalho e as demais instâncias da sua vida pessoal. O que não foi possível reconfigurar até então, principalmente, em razão da exacerbação das atividades laborativas no cotidiano das pessoas parece, nesta etapa da vida, pelo menos em potencial, angariar viabilidade. Contudo, quando continuamos a adiar indefinidamente tais possibilidades, em que pese ampliar objetivamente o tempo cronológico para tal, adiamos muitas das nossas necessidades vitais, sacrificamos relações relevantes e a nossa própria felicidade. Um modo de romper com esse tipo de situação é refletir a respeito do que de fato é importante para si e dedicar seu tempo e disposição para aquilo que é considerado essencial.

Em uma perspectiva positiva, a aposentadoria representa maior disponibilidade de tempo físico e psíquico, para desfrutar de lazer ou realizar atividades que durante longo tempo foram adiadas ou estiveram adormecidas. Fazer escolhas que de fato lhes interessam e motivam e que verdadeiramente sirvam para fomentar a evolução da vida. Trata-se de um momento que é caracterizado por mudanças no espaço de vida pessoal, que podem ser desde as mais superficiais até as de natureza mais profundas.

É um momento em que a pessoa defronta-se consigo mesma. O desafio é descobrir, aceitar e assumir novas atividades e novos significados para a vida; necessidade de pensar e alterar a relação entre dedicação ao trabalho e demais espaços da vida pessoal.

O trabalhador que passou parte expressiva da sua vida tendo o trabalho como prioritário deixou por muito tempo adormecidos outros aspectos relevantes da sua vida pessoal. É fundamental vislumbrar a aposentadoria como uma oportunidade para rever seus projetos de vida, antigas ideias, vivenciar novas situações e desenvolver atividades que sempre desejaram, ou descobrir novas fontes de prazer e realização.

Mas o que é que deve se constituir um projeto de vida na aposentadoria? É o processo de construção e de elaboração de ideais, que deve ser continuamente refinado, de modo a transformá-las em estratégias de ação, sempre levando em conta aspectos referentes à viabilidade e ao valor que será agregado, tendo-se em vista a condição futura do aposentado. O projeto de vida na aposentadoria, invariavelmente, como qualquer projeto, prospecta o futuro. Pressupõe a realização de algo ou intento no tempo em que há de vir. Constitui oportunidade proeminente para que se possa realizar ou resgatar atividades que proporcionem a satisfação das necessidades e de expectativas que se encontram adormecidas ou que no momento da aposentadoria foram de algum modo descobertas ou criadas.

De modo prático, a elaboração do projeto de vida na aposentadoria, entre outras coisas, subentende examinar as relações entre o que desejamos nos tornar ser e as competências técnicas, interpessoais, psíquicas e emocionais de que dispomos. Também deve ser levada em conta a relação entre o contexto físico, o contexto psicossocial e o suporte social de que dispomos e do que necessitamos ter.

As relações sociais como uma seqüência de interações, conclui-se, auxiliam na adaptação à aposentadoria. Os relacionamentos com os amigos e o ambiente familiar receptivo ao aposentado são fatores favoráveis à reintegração. A presença dos outros reassume importância, em particular aqueles que são mais significativos. Tal aspecto vem ao encontro da satisfação de uma crucial necessidade humana que é a de pertencer. Por meio do conjunto das nossas interações sociais é que tomamos consciência de que existimos. Ou seja, somos a partir das múltiplas relações que estabelecemos com os outros.

A fase da pré aposentadoria é, indiscutivelmente, um momento propício para a reflexão e análise de questões pertinentes à própria identidade, às expectativas e às prioridades para o futuro.

Kátia Eliane Madureira dos Santos
Psicóloga
CRP 06/49.090-9