



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

FUTURO LIMITADO, PASSADO IMOBILIZADO

Rosângela Mazurok Vieira
Vanessa Veiga
Fabiana Vissoto Sposito

RESUMO

Neste trabalho será feita uma reflexão sobre a velhice e a construção do estigma do idoso na nossa sociedade. De que forma esse idoso lida com as perdas e com o passado. Também será abordado à questão da identidade deste indivíduo, como encara a velhice e conseqüentemente a proximidade da morte, pois sendo a velhice uma realidade que transcende a história, o medo de envelhecer interfere na relação do indivíduo com seu corpo, com sua imagem, com o tempo, sua relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

Palavras-chave: estigma da velhice; identidade na terceira idade; idoso; bioenergética.

As certezas que um dia foi possível ter desaparecerá, todos morrerão, e todos querem sobreviver, mas a velhice mostra que por mais que se tente, ainda assim a morte chegará. Ficar velho significa, para muitos o fim de uma vida, de uma existência. Para outros um período de perdas, pois sua produtividade já não é mais a mesma e a chegada da aposentadoria, mostra ao idoso que é hora de sair de cena e ceder seu lugar a uma pessoa mais jovem. Neste momento o idoso também perde seu lugar, pois enquanto jovem e produtivo tinha um lugar na sociedade, agora velho e aposentado perde seu status social. Perde também sua posição dentro da família, deixa de ser provedor para ser um idoso, cujo tratamento agora é diferenciado, pois precisa de atenção e cuidados, não somente médicos, mas principalmente afetivos.

O medo de envelhecer também se deve muito à marginalização do "velho" na sociedade. Temos a concepção que velho é aquele que não é mais útil, que não serve para mais nada. Com a constituição de leis de proteção ao idoso e políticas públicas desenvolvidas, foram criados outros termos para mudar este estigma como: terceira idade, idoso e melhor idade, pois se entende por idoso aquela pessoa em idade avançada e não um indivíduo que não tem utilidade. Apesar de não se aceitar o velho, o comportamento social preserva o antigo, tanto que tudo que é antigo tem valor, como carros, objetos de arte e arquitetura, por exemplo. Mas o idoso na sociedade ocidental



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

não tem esse valor, por mais que esse idoso seja um indivíduo sábio e com muitas experiências para compartilhar, ele está marginalizado.

Para Beauvoir (1990), todo indivíduo passa por processos durante a vida, a velhice seria a última etapa desse processo, o ponto de perfeição da existência humana, mas não é dessa forma que a velhice é encarada.

O envelhecimento é investido de valores negativos, tornando o velho, a velhice e o envelhecer algo indesejável e gerador de sofrimento (...). No contexto socio-cultural da atualidade ocidental, não há lugar nem um significado próprio que valorize a maturidade e a experiência vivida. Os valores, as atitudes e as práticas são de exclusão, negação ou marginalização – processos de estigmatização – dos que têm a longevidade ampliada (MOREIRA, 2008, p.62-63).

Quando o indivíduo envelhece vive mais no passado, ignora o presente e evita pensar no futuro. É comum ouvirmos a expressão “no meu tempo”. O passado é o tempo que lhe pertenceu, onde se considerava um indivíduo útil e ocupando um lugar de direito. Assim, o passado é interiorizado pelo idoso como lembranças afetivas, seja na forma de imagens, ou até mesmo de fantasmas (BEAUVOIR, 1990).

Alguns idosos relembram a infância com um saudosismo intenso, como se infância fosse o período mais especial de sua vida. Segundo Lowen (1970), essa lembrança se torna, de certa forma nostálgica, porque na infância a criança é mais livre e pura, o lúdico tem uma presença marcante nas brincadeiras infantis, sente prazer em tudo que faz, uma vez que o seu corpo e a sua psique não estão marcados por couraças. As couraças se formam ao longo do desenvolvimento humano, em situações que limitam os impulsos e necessidades primárias, principalmente os de ansiedade, raiva e excitação sexual. Tais situações são experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras que exigem uma defesa, uma solução psicológica e física, que consiste no enrijecimento crônico e permanente do músculo e do ego (BAKER, 1980). Assim, com o avançar da idade, os indivíduos estão mais encouraçados, em decorrência de uma séria de experiências emocionais frustradas ou dolorosas e neste sentido olhar para o passado é uma busca pelo paraíso perdido.

Nas palavras de Lowen (1970) o costume de idealizar a infância é explicado por que “retrospectivamente surge como um período de anos felizes, sem preocupações e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

sem os problemas que devastam a idade adulta. Mas o passado e o futuro não passam de sonhos. Só o presente é real (LOWEN, 1970, p. 19). E neste sentido, o idoso não olha para si mesmo, para enxergar como ele está quem ele é no aqui e o agora, qual a sua identidade atual.

Quando a velhice chega, o individuo passa por uma crise de identidade. Para passar por essa crise é preciso criar uma nova identidade de si mesmo, com novos valores e sentimentos, baseados no que ele é hoje, sem deixar de agregar o que traz do passado. Porém, parece ocorrer uma negação da velhice pelo próprio idoso, segundo Beauvoir (1990) o individuo é pego de surpresa e não tem consciência da própria idade no corpo, pois a velhice só é percebida a partir da imagem que se tem do outro, quando as pessoas que dão sentido a vida e tudo aquilo que identifica o seu mundo, começam a desaparecer.

E nesse momento a idade é percebida como algo negativo, pois a constatação dela é feita a partir de experiências de sofrimento e dor, como as perdas. Como diz Karnel (2009), cada dia que passamos, estamos um dia mais próximo da morte, mas só quando estamos velhos, é que percebemos que o fim realmente está próximo.

A velhice é a ponte que liga o que vivemos e o que fomos com o fim, ou seja, com a morte. É o ultimo estagio de nossa existência. O que nos inquieta é vivenciar a velhice no corpo, o sentimento de irreversibilidade que ano após ano se amplia. O idoso não aceita que um dia deixara de existir, que morrerá. Nasce com essa certeza, porem busca esquecer essa realidade.

Não pensamos como Buda, que já somos habitados por nossa futura velhice, ela esta separada de nós por um tempo tão longo que aos nossos olhos, confundem-se com a eternidade, este futuro longínquo nos parece irreal (BEAUVOIR, 1990, p. 11).

A idade transforma a relação do individuo com o tempo. O idoso não enfrenta as transformações da idade e não se aceita num novo momento. A maioria dos idosos recusa o tempo porque não querem decair, definem seu antigo eu como aquele que continua a ser, não aceitam uma nova imagem de si mesmo e conservam a convicção de ter permanecido imutável (BEAUVOIR, 1990).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

Retomando a idéia que intitula este trabalho, cabe considerar que o idoso tem de fato uma história, uma longa história atrás de si, a qual não pode ser ignorada, pois define quem ele é hoje. E diante de si, há sim um futuro, o qual se configura como limitado, que não é fatal, mas que faz parte deste momento da vida.

Para a bioenergética o indivíduo que viveu sua vida de forma plena e com uma sexualidade saudável, vai encarar a velhice como mais uma etapa de sua vida. Apesar de haver perdas na terceira idade que englobam habilidades cognitivas, motoras e de coordenação, o ego pode se tornar cada vez mais fortalecido com o passar dos anos (Lowen, 1977).

Por outro lado Lowen (1970) destaca que o indivíduo que vive tenso e preocupado em atingir metas e objetivos, acaba desenvolvendo problemas de saúde, como pressão alta, úlceras e ansiedade. Esses problemas podem se agravar na velhice.

Todos desejam que a vida seja mais do que a luta pela sobrevivência; ela deveria ser agradável e todos têm amor a dar. Mas quando o amor e a alegria desaparecem, sonhamos com a felicidade e procuramos diversão. Não se percebe que o alicerce de uma vida alegre é o prazer que se sente no corpo e que sem essa vitalidade, ela se transforma na cruel necessidade de sobrevivência. (...) O prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. Quem não tem prazer corporal se torna rancoroso, frustrado e cheio de ódio. Seu pensamento se torna distorcido e seu potencial criativo se perde (LOWEN, 1970, pp. 21-11)

A velhice é o resultado de uma vida. Na velhice não se pode querer ser o que nunca foi. Ter uma vida saudável resulta em uma velhice saudável e feliz. Ter uma vida cheia de transtornos e aborrecimentos resulta em um idoso infeliz e com sérios problemas de saúde. É preciso viver o momento presente sem culpa, pois o passado é o fardo que se carrega durante toda uma existência, se esse fardo é leve ou pesado, é o corpo quem vai dizer.

As leis e políticas públicas não são suficientes para garantir ao idoso uma velhice saudável, é preciso uma auto responsabilização para planejar a velhice. As mudanças físicas, psíquicas e sociais associadas à crise de identidade na terceira idade podem abalar a auto-estima do idoso. Portanto, é preciso que a rede social, bem como o próprio idoso busque fortalecer e ampliar as condições favoráveis ao seu bem estar.

O bem estar envolve o lado psicológico e físico. Cuidar da psique é tão importante quanto cuidar do corpo. Quando a bioenergética aponta a necessidade de trabalhar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

corpo e mente, está sinalizando que um depende do outro, um não pode sobreviver sem o outro.

Resignificar a velhice a fim de romper com o estigma cultural, significa compreender que o envelhecer faz parte da natureza, tudo que tem vida, um dia envelhece, são ciclos que começam e terminam. Ao invés de considerar o tempo como um adversário, é um ganho se aliar a ele.

Tempo! Que esperamos. Que queremos que passe rápido. Que desejamos nunca ter passado! Tempo perdido. Que um dia deixou de existir. Um tempo que não se recupera mais. Um tempo que não volta atrás! Um tempo que traz sabedoria e também beleza, ao mesmo tempo em que traz dúvidas e uma angustia de que não tenho mais tempo. Tempo de beleza, tempo de vida, tempo para viver.

REFERÊNCIAS

BAKER, E. F. (1980). **O labirinto humano**: causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus.

BEAUVOIR, S. d. (1990). **A Velhice**. Rio de Janeiro: Nova fronteira.

KARNEL, L. (setembro de 2009). **A Utopia da Melhor Idade**. Acesso em abril de 2011, disponível em <http://cafesfilosoficos.wordpress.com>:
<http://cafesfilosoficos.wordpress.com/2009/09/20/integra-a-utopia-da-melhor-idade/>

LOWEN, A. (1970). **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Círculo do Livro S.A.

LOWEN, A. (1977). **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus.

MOREIRA, V. (janeiro/março de 2008). **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. *Psicologia USP*.

Rosângela Mazurok Vieira/PR - Estudante de Psicologia na Unibrasil, 5º período de graduação.

E-mail: rosangelamazurok@gmail.com

Vanessa Veiga/PR -
Cidade: Curitiba – PR – Brasil



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Futuro limitado, passado imobilizado. VIEIRA, Rosângela Mazurok; VEIGA, Vanessa; SPOSITO, Fabiana Vissoto. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

E-mail: yvanessaveiga@gmail.com

Fabiana Vissoto Sposito/PR -
Email: fabianavissoto@yahoo.com.br