Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 52

Aposentadoria: alegria ou depressão?

As pessoas podem muito facilmente tornarem-se deprimidas na aposentadoria. Principalmente os homens das gerações Baby Boomer e X, que foram criados com a programação “eu sou aquilo que faço”, com a vida centrada no trabalho. Com a aposentadoria, as atividades de trabalho, os relacionamentos profissionais, os símbolos de status acabam, e, se “não faço, não sou”. Em quadros mais graves de transtornos mentais, essa situação pode levar até ao suicídio. Isso se aplica também às mulheres profissionalmente, que aparentemente conseguem lidar melhor ao equilibrarem as demandas pessoais com as profissionais. Mas a sensação do “se não faço, não sou” também se manifesta.

Muitas esposas idosas reclamam de seus maridos aposentados, que ter em casa o marido 24 horas por dia é como cuidar de alguém que não quer sair, que não se interessa por nada, não quer receber visitas, fica resmungando, triste e calado e jogando no computador. Muitas vezes o padrão de vida cai, o plano de saúde é mudado para opções mais baratas, o custo de medicamentos é alto e as reservas financeiras caem. Tudo isso é muito angustiante. O idoso penetra no território da aposentadoria, e sente-se estranho e estrangeiro, pois não conhece os caminhos e a linguagem do corpo, da mente e dos relacionamentos naquele território.

Poucas pessoas ocupam-se realmente em mudar seus referenciais para ingressar na aposentadoria. As organizações podem e devem apoiar essa transformação, com programas de preparação para essa nova fase da vida. A busca de novos propósitos é necessária, para novos sentidos da vida. Gostar de um hobby, viajar ou ter atividades físicas é muito bom, mas insuficiente para manter a motivação para um viver saudável, para manter uma boa qualidade física e emocional. A aposentadoria precisa ser humanizada, trazendo ao idoso propósitos renovados que darão sentido à vida, pois com a longevidade aumentada muitos anos saudáveis e produtivos podem ser adicionados.

Vejo muitos idosos cabisbaixos e deprimidos, pois não se prepararam adequadamente para a aposentadoria. A busca dos bloqueios que impedem a satisfação com a vida, a superação dos limites que a idade trás e principalmente a definição de novos propósitos pode ser alcançada com um processo de apoio psicoterapêutico, substituindo pensamentos automáticos do tipo “eu não sirvo mais para nada” por “é isso que eu quero fazer com os anos que vou viver”, resgatando assim a alegria.

Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.

+55 11 99137-7691

gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.