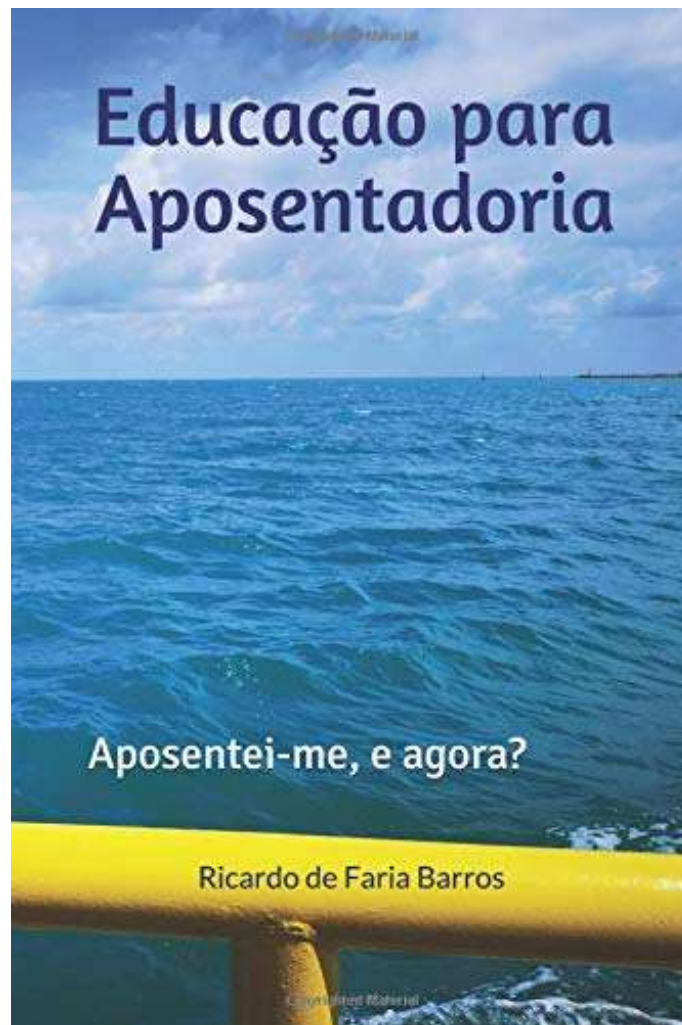




O livro:

Trata-se de uma contribuição importante para:

- Pessoas em transição de carreira para à aposentadoria.
- Programas de Orientação para Aposentadoria.
- Aposentados, em busca de uma longevidade mais plena de sentido e feliz.
- Cônjuges, família e amigos próximos de pessoas que estão passando pelo processo de adaptação à aposentadoria, para ajudar-lhes nesta travessia.

Foi escrito com base nas vivências do autor, em Oficinas e Palestras sobre o tema, desde 1997, além das suas próprias vivências como aposentado.

Com uma linguagem direta, autêntica e de fácil compreensão, sem erudições desnecessárias para um tema vivencial, o autor conduz o leitor com segurança, numa metáfora de uma travessia - para a outra margem do rio de suas vidas, tal qual os práticos fazem na navegação nos portos.

Estudos comprovam que a educação para a aposentadoria afeta positivamente a percepção sobre a mesma, diminuindo o tempo da etapa de luto e de desadaptação à mesma.

EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA:

Aposentei-me, e agora?



Prof. Ms. Gil Barreto Ribeiro (PUC Goiás)

Diretor Editorial

Presidente do Conselho Editorial

Dr. Cristiano S. Araujo

Assessor

Engenheira Larissa Rodrigues Ribeiro Pereira

Diretora Administrativa

Presidente da Editora

CONSELHO EDITORIAL

Profa. Dra. Solange Martins Oliveira Magalhães (UFG)

Profa. Dra. Rosane Castilho (UEG)

Profa. Dra. Helenides Mendonça (PUC Goiás)

Prof. Dr. Henryk Siewierski (UNB)

Prof. Dr. João Batista Cardoso (UFG - Catalão)

Prof. Dr. Luiz Carlos Santana (UNESP)

Profa. Ms. Margareth Leber Macedo (UFT)

Profa. Dra. Marilza Vanessa Rosa Suanno (UFG)

Prof. Dr. Nivaldo dos Santos (PUC Goiás)

Profa. Dra. Leila Bijos (UnB)

Prof. Dr. Ricardo Antunes de Sá (UFPR)

Profa. Dra. Telma do Nascimento Durães (UFG)

Profa. Dra. Terezinha Camargo Magalhães (UNEB)

Profa. Dra. Christiane de Holanda Camilo (UNITINS/UFG)

Profa. Dra. Elisangela Aparecida Pereira de Melo (UFT)

Ricardo de Faria Barros

EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA:

Aposentei-me, e agora?

2ª edição

Goiânia - Goiás
Editora Espaço Acadêmico
- 2019 -

Copyright © 2019 by Ricardo de Faria Barros

Editora Espaço Acadêmico

Endereço: Rua do Saveiro, Quadra 15 Lote 22, Casa 2

Jardim Atlântico - CEP: 74.343-510 - Goiânia/Goiás

CNPJ: 21.538.101/0001-90

Site: <http://editoraespacoacademico.com.br/>

Contatos:

Prof. Gil Barreto - (62) 98106-1119 / (62) 3946-1080

Larissa Pereira - (62) 98230-1212

Editoração: Franco Jr.

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte

00000 xxx.

– 1ª ed. – Goiânia : Editora Espaço Acadêmico, 2019.

x p. ; il.

xxx

ISBN: xxx

xxx

CDU xxx

O conteúdo da obra e sua revisão são de total responsabilidade do autor.

DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores.

A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Impresso no Brasil | *Printed in Brazil*
2019

CONTEÚDO

Introdução	7
Capítulo 1 - O Luto Ocupacional e Social.....	12
Capítulo 2 - Expectativas Sociais Distorcidas	18
Capítulo 3 - Expectativas Financeiras Distorcidas	27
Capítulo 4 - Expectativas Existenciais Distorcidas.....	36
Capítulo 5 - Qualidade de Vida na Aposentadoria	52
Capítulo 6 - Respostas ao Tempo	61
Capítulo 7 - Na Palma das Mãos	68
Capítulo 8 - Estratégias da Psicologia Positiva para promoção da saúde mental.....	74
Epílogo	80

INTRODUÇÃO

Considero que o processo de adaptação à aposentadoria é similar àquele no qual você precisa chegar à outra margem de um rio. E, ao lançar o seu barco, para proceder a esta travessia, deverá enfrentar um rio de águas turbulentas, caudalosas, desviando-se de coisas que por ele descem, dos bancos de areia e das pedras pelo caminho, para chegar bem à outra margem.

Na margem em que embarca ficará o seu emprego formal com os preciosos vínculos sociais que nele fez, ficará toda uma agenda de tempo a ele dedicado, ficarão sentimentos de gratificação, utilidade e reconhecimento social, oriundos do trabalho que executava.

Na outra margem, à qual se destina, estará apenas você mesmo, o Você S.A.

E é uma margem maravilhosa. E, na bagagem você só levará o necessário para o lado de lá: as mil experiências que acumulou, as boas lembranças, verdadeiras conservas emocionais para os dias difíceis, e levará emoções, pensamentos e sabedorias positivas, sobre o bem viver.

Lá, do outro lado de você mesmo, existem muitas novas oportunidades e possibilidades de encontrar outras formas de satisfação e vários motivos para viver.

Mas, até chegar do lado de lá, precisará fazer a travessia. E na travessia precisamos nos adaptar. Haverá hora que lhe faltarão ventos bons, para manter o ritmo da navegação. Nestas horas, reme. Haverá dias mais luminosos, arejados. Noutros, amanhecerá tudo cinzento, agitado. Nestes dias, reme!

Haverá momentos em que se sentirá muito bem, disposto, animado. Nestes momentos, erga a âncora, icle as velas e cante: “*Vida, vento, vela, leva-me daqui!*” (Música Mucuriipe).

Levei dois anos para desembarcar na outra margem. Uns levam menos tempo, outros mais. Cada um se adapta de uma maneira. Mas, se eu soubesse das dificuldades do rio, eu teria por ele navegado melhor. Então, neste livro eu conto para você o que ocorrerá no rio, em meio à travessia que fará. E o objetivo é que você navegue melhor e chegue mais rápido e disposto do lado de lá de seu viver. Maturei por muito tempo com o projeto deste livro maturando em meu ser.

Trabalho com os temas vida ativa, envelhescência, longevidade e educação para a aposentadoria desde 1997, quando comecei a me envolver com projetos com aposentados da Fundação de Telecomunicações do Paraná (Telepar). De lá para cá, foram muitas palestras, cursos e atendimentos, em variadas instituições nacionais, algumas delas de grande porte, como a Itaipu e o Banco do Brasil.

O que me fazia adiar este projeto era o fato de eu não ser ainda um aposentado. Então, não me sentia totalmente à vontade pra escrever sobre a vida ativa após o descasamento do CNPJ.

Lembro de um conto, atribuído à Buda, de que um casal foi pedir uma orientação sobre o que dizer ao filho, que comia muitos doces. Buda pediu um mês para responder ao casal. Findo o prazo, ele os atendeu e orientou-os para fazer com o filho uma dieta de doces, já que o açúcar debilita sistemas vitais do organismo. O casal perguntou-lhe por que levou um mês para tal orientação.

Ele disse-lhes: “Eu precisava parar de comer tantos doces...”

Foi mais ou menos isto que eu precisava viver antes de escrever para você. Eu precisava provar em mim mesmo as coisas que falava em eventos de orientação para a aposentadoria, ou em oficinas que ministrava.

Agora, tempos depois de aposentado, sinto-me convicto no que falarei para você que me lê e que de alguma forma quer adquirir algum conhecimento nesta etapa da vida tão importante.

Você, que me dá a honra de parar o que está fazendo para me ler, poderia responder a uma pergunta?

Quais seus objetivos para realizar dos 80 aos 100 anos de idade?

Podem ser pessoais, familiares, profissionais, culturais, acadêmicos, esportivos, sociais e até espirituais. O que seja. Se eu lhe fizesse esta pergunta há vinte anos você diria que ela era absurda.

Mas eu aposto que você conhece alguém que já fez 80.

Estamos vivendo uma revolução dos modos de ser, fazer e acontecer da velhice. E é um fenômeno mundial. Só a título de exemplificação, a PREVI, fundo de pensão dos funcionários do Banco do Brasil, já tem em seus quadros 67 aposentados com mais de 100 anos (jan. 2019). Tendo inclusive de atualizar suas tabelas atuariais prevendo este aumento da longevidade de sua base.

Este movimento de reinvenção do ser idoso tem sido chamado de Os Novos Velhos. E da mesma forma que eles puxaram, do alto de seus 20 e poucos anos as revoluções culturais e civis, das décadas de 60-70, agora eles puxam a revolução da negação da inatividade.

Uauuu!!!

Passaram a estudar novamente, praticar esportes e hobbies, passear e produzir. E estão dando um show de longevidade ativa.

Lógico, que nem todos acompanham no mesmo ritmo, é mudança cultural, e ainda têm os que se consideram “aposentados”, que desistiram de continuar assombrados e encantados com o viver.

Na mitologia grega tem um conto muito legal, sobre a esfinge de Tebas, que costumo usar para ilustrar esta revolução. A **esfinge** era um monstro alado com corpo de mulher e leão que afligia a cidade de **Tebas**. Ela ficava no portão de entrada da cidade. E apresentava aos viajantes o seguinte enigma: “Que animal anda pela manhã sobre quatro patas, à tarde sobre duas e à noite sobre três?”

Até Édipo, nenhum andarilho conseguiu escapar e sobreviver à Esfinge, respondendo corretamente ao enigma, e eram por ela estrangulados, daí o nome Esfinge. Édipo, contudo, acertou e foi poupado.

Ele respondeu assim: ***É o Homem — que engatinha como bebê (manhã), anda sobre dois pés na idade adulta (na tarde), e usa uma bengala quando é ancião (noite).***

Nos tempos atuais, esta resposta está no mínimo incompleta. A bengala não pode mais ser caracterizada como a fase da velhice. Embora seja muito útil em muitos casos. O que está ocorrendo é que esta bengala está se transformando num cajado.

Os Novos velhos estão saindo de uma posição de incapacidade, vítima, de finitude, e de adiamento de projetos de vida, erguendo suas bengalas, tal qual cajados, e partindo em busca de realizar algo, alcançar algo, sonhar com algo. Igual a quem porta um cajado e segue jornada adiante.

Portadores de cajados têm esperança, otimismo, vitalidade, ânimo e não se cansam em voltar a se encantarem com a vida, a se assombrarem a cada amanhecer. Quem ergue um cajado tem um propósito, tem uma meta, um alvo, uma missão a perseguir.

As pessoas que ingressam hoje aos 60 anos erguem suas bengalas ao alto.

Acreditam que não é tempo de se considerarem “inativas”, nem tampouco de retornarem aos aposentos para viver a vida “esperando a morte chegar”. Em todo mundo uma energia grisalha está impulsionando novos hábitos, comportamentos e práticas sociais da velhice.

E é sobre o processo de educação para a aposentadoria, sobre caminhos melhores para sua adaptação, qualidade de vida ativa, sobre lugares a não ir, verdadeiros buracos negros emocionais, que sugarão a vitalidade desta nova etapa tão bela, que tratará este livro.

Então, vem comigo nesta viagem, para além dos portões de Tebas. Fazer a travessia para a outra margem do rio de sua vida e viver.

Usarei muito dos ensinamentos da **Psicologia Positiva e da Logoterapia** nas reflexões suscitadas por esta obra.

CAPÍTULO 1

O Luto Ocupacional e Social

*“Doutor, o que anda ocorrendo
comigo, após uns meses que
me dei férias, ando sentindo
um enorme vazio?”*

A pergunta que aquele meu amigo me fez refere-se a uma sensação de vazio. Acalmei o meu amigo, afinal este vazio faz parte do processo de adaptação, e não o sentir é que seria estranho.

Imagine que por mais de 30 anos toda a agenda dele foi determinada pelos ciclos do trabalho. Desde o domingo à noite, com suas famosas postagens pesarosas sobre a segunda-feira que se aproximava, ou o inverso, com a não menos famosas postagens do tipo: “Sextou”.

Ele acordava na segunda já trabalhando, ao tomar banho e trocar-se. Deslocava-se para o trabalho, já trabalhando, envolvido nos problemas que precisava encarar, muitos deles que explodiram na tela de seu celular, nas redes sociais de que participa, vinculadas ao trabalho.

Então, ele chega e se envolve no labor por mais de oito horas, considerando o almoço, as jornadas extras, e o deslocamento de volta para casa, com a cabeça cheia das coisas do trabalho. Ao jantar, caso não tenha um terceiro turno, numa faculdade qualquer, ele falará com os seus sobre seu dia de trabalho, inevitavelmente, sua esposa já conhecerá mais da firma dele do que muitos de seus parentes mais próximos.

Caso ele vá para a faculdade, muitos dos exemplos que os bons professores solicitarão, para ilustrar as disciplinas, ele vai poder dar a partir de sua experiência laboral.

Nos finais de semana, ele é convidado para atividades esportivas, culturais, casamentos, batizados, aniversários, comemorações e eventos da empresa, e em algum dia da semana poderá haver o dia do happy-hour com a turma.

Percebem o quanto do ciclo de um dia está associado ao trabalho? Não sem razão os teóricos do mundo do trabalho o descrevem como sendo constituinte à essência do ser humano.

Além de determinar a rotina e o sentido da marcação das horas do dia, o trabalho favorece e estimula processos de vinculações e interações sociais. Nele, a pessoa sente-se participante da sociedade.

Além de ser fonte de realização e sentido, o trabalho também é a expressão de autonomia e das individualidades, local onde os talentos pessoais se manifestam, onde se opera na transformação das realidades em expressões de inovação, criação, negociação, produção, enfrentamento de desafios, realização e entrega de resultados em melhoria de processos, parcerias, atendimento, e oferta de bens e serviços de qualidade.

O trabalho é tão importante, que muitos carregam seu sobrenome: Fulano, do metrô. Sicrana, do Senai.

E, por mais precária que tenha sido sua relação com o trabalho, mesmo que tenha trabalhado nos últimos anos em um lugar de insalubridade emocional, mesmo que não tenha sido reconhecido como devia, ou podido expressar seu potencial humano, em toda desenvoltura que possui, mesmo assim ainda causará um buraco tremendo a ausência dele.

Porque, no limite, o trabalho preencherá as horas de seu viver.

O luto da aposentadoria se manifesta nos primeiros meses de aposentado. É oriundo da sensação de morte social e de ausência de sentido sobre o que fazer, e com que se ocupar no tempo livre.

Mas cada um o viverá de sua própria maneira, e em seu próprio tempo de maturação. Quem tinha outras atividades (trabalhos) passará por este processo de forma menos desgastante.

Entendeu o que acabei de falar?

Deixe-me lhe explicar direitinho, o trabalho é constituinte da natureza humana. Simples e complexo assim. Ok?

Mas não falo apenas do trabalho remunerado, aquele que você acabou de sair dele. Tudo que transformamos com nossa presença e participação no mundo é fruto de nosso trabalho. A ideia que defendo é que não podemos parar de trabalhar. E, tudo aquilo em que você se engaja, concentra-se, transforma, influencia e é por aquilo mobilizado são formas de trabalho, são atividades.

Quando escrevemos a história de nossa família, estamos trabalhando. Quando lemos um livro, estudamos, aprendemos um novo hobby, esporte, o que seja, estamos trabalhando.

Nossos neurônios estão focados em fazer algo, curtir algo, se envolver com algo. Estamos malhando nosso aparelho mental, e preenchendo as horas do viver.

Percebe onde está a saída para uma melhor adaptação a esta etapa do luto? Compre uma agenda. Você deve estar sorrindo, e achando que falo coisas sem sentido.

Então, repito: compre uma agenda.

Todos os dias, como aposentado, amanhecerá em sua vida uma página em branco, com umas boas 12 horas pedindo para serem preenchidas.

São aquelas antigas 12 horas para as quais você antes passava mobilizado com o trabalho. Não precisa achar o que fazer nas 12 horas. Loucura. A não ser que queira voltar a alguma atividade remunerada, do tipo 40 horas semanais.

Curtir o nada a fazer também é trabalho. É o que chamo de trabalhar a alma, a contemplação, a meditação. Ouvir música, ler, orar, também é trabalho.

Mas isto precisa ser colocado na sua agenda do dia, para que os ciclos vitais se reorganizem em sua mente.

Você pode agendar coisas assim:

Segunda - Conhecer as praças do bairro

Terça - Carteados

Quarta - Dança de salão

Quinta - Ir à missa, culto, ou algo do estilo

Sexta - Pegar o metrô e passear noutro bairro

Sábado - Dia de arrumar a casa

Domingo - Ir ao parque e participar de atividades esportivas coletivas

Aos poucos, aquela sensação de que está “gastando o tempo” sem fazer nada vai se acalmando. E você perceberá que fazer nada também é muito bom. Mas é um fazer nada com sentido. Saboreando o momento, degustando o que faz. E não ficar zapeando por horas a fio nas redes sociais, ou TV, para “matar o tempo”.

Sinto dizer-lhe que matará a si mesmo.

As horas dos dias pedem ocupação. Tenha sempre algo novo para aprender, conhecer, permitir-se viver, aventurar e experimentar.

Use o precioso capital tempo que uma vida dedicada ao trabalho agora lhe concede a seu favor. Não entre no buraco negro do tempo sem sentido. Este capital tempo é um tesouro. E você precisará achar seu tom em melhor usá-lo agora em coisas que possa diariamente escolher, para preenchê-lo, coisas com as quais sintase bem e lhe tragam alguma dose de paz, felicidade e ternura de viver.

O luto no processo de adaptação à aposentadoria é oriundo da saudade, “presença da ausência”, das horas antes dedicadas ao mundo do trabalho formal, que antes exercia. Mas ele irá diminuir e se transformar em lembranças. Apenas lembranças.

E aí, quando isto começar a passar, vai pensar seriamente no que fará com os mais de 20 anos, pelo menos, que ainda tem pela frente a viver.

E, convenhamos, em 20 anos tudo pode mudar! Não esqueça que Cartola só gravou seu primeiro disco aos 65 anos. E quantos “discos” esperam por você, para serem gravados, até seus 100 anos?

Neste capítulo, dentro do tema Adaptação à Aposentadoria, refletimos sobre o luto das horas, com o fim do trabalho formal, com ênfase sobre o papel que o uso de qualidade do capital tempo terá nesta adaptação.

No próximo capítulo, refletiremos sobre o impacto das percepções distorcidas de expectativas e necessidades, durante a etapa de adaptação à aposentadoria.

CAPÍTULO 2

*O Risco das Expectativas
Distorcidas – Sociais*

*“Quando me aposentar vou
lecionar em alguma faculdade...”*

Quantas vezes ouvi isto de meus amigos que se aposentavam? Tempos depois, cruzo com alguns deles, pelas esquinas da vida, e me revelam, um tanto frustrados, que “as faculdades recebem os currículos, mas que não dão nenhum retorno para eles”.

E começam a alimentar uma ideia de que estão velhos demais para o mercado de trabalho, ou que passaram a ser invisíveis sociais, ou que não estudaram o suficiente para competir por vagas mais especializadas, coisas do tipo. E começam a colecionar tristezas, ou procurar razões para ser infeliz. E, sinto dizer, quem procura, acha!

Será que o mercado para lecionar em faculdades está ruim só para ele? Será que há tanta rotatividade e procura de novos professores? Será que os cursos presenciais ainda estão sendo prioridade nos centros de ensino? Será que o modelo de atração de talentos se dá por entrega de currículos? E não por indicação dos professores das próprias instituições de ensino? Será? Será? Será...

E tudo começou de uma expectativa-necessidade para o pós-carreira.

Percebem o poder nefasto das expectativas-necessidades mal dimensionadas, sem um pé na realidade?

Falo de expectativas-necessidades superdimensionadas, fora do tom, exageradas e muito carentes, que à medida que não se confirmam geram quase que uma “sofrência” sobre os outros (sociais), sobre si mesmo (existenciais) e sobre a realidade (culturais).

Os autores da Psicologia Positiva possuem uma fórmula para o bem-estar emocional que passa pelas expectativas-necessidades sobre algo, alguém ou si mesmo.

Eles criaram a seguinte formulação:

$$\begin{aligned} & \textit{Bem-Estar Emocional Positivo} = \\ & \textit{Expectativas-Necessidades Realistas} \\ & \quad + \\ & \quad \textit{Emoções Positivas} \\ & \quad + \\ & \quad \textit{Padrão de Explicação dos Reveses} \\ & \quad \textit{(Otimista ou Pessimista)} \end{aligned}$$

Neste livro, falaremos do primeiro e terceiro elementos desta fórmula.

As expectativas-necessidades que gravitam no espaço vital do aposentado são de quatro naturezas: Sociais, Econômicas, Financeiras e Existenciais. Vejamos, uma a uma, quando distorcidas, o que produzem.

EXPECTATIVAS SOCIAIS DISTORCIDAS

Narrativas comuns:

“Meus amigos do trabalho continuarão presentes em meu viver.”

“Agora vou poder participar mais da vida da minha família.”

“Logo entrarei em outros projetos e grupos sociais, e farei novos amigos.”

“Meus amigos do trabalho continuarão presentes em meu viver.”

Logo você perceberá, ou já está percebendo, que a fila andou. Que seu celular não toca mais com tanta frequência. Que não foi convidado para os aniversários do mês, lá no trabalho. Percebe, às vezes até vendo postagens em redes sociais, que houve um happy-hour na última sexta, e os “caras” nem ligaram para convidá-lo.

Este sentimento é dolorido, pois é como se você estivesse sendo rejeitado. Trabalhar esta expectativa é muito importante para não ficar colecionando dores à toa.

Seus ex-colegas de trabalho não são más pessoas. É que eles não se aposentaram. E como você deixou de circular entre eles, não é mais visto. E quem não é visto, não é lembrado. Mas você ainda é amado por eles. E precisa fazer o desmame desta dependência socioemocional deles.

Por muitos anos, este pode ter sido seu único grupo social. E se sua empresa tem clube, até por lá este vínculo social era reforçado, nos finais de semana. Então, é preciso trabalhar melhor esta expectativa.

Tirando a culpa do ombro de seus amigos, e o fardo da decepção, de não ser mais convidado para um monte de coisas, de si mesmo.

É um verdadeiro processo de desmame social que precisará encarar, para sair da posição de: “Ninguém me ama, ninguém me quer” e começar a se encontrar consigo mesmo.

Menos drama, menos sofrência, você mudou de fase, eles não. Então, vida que segue. Página virada, e pare de esperar demais das pessoas com as quais se vinculou, tendo o trabalho formal como principal elemento aglutinador.

“Agora vou poder participar mais da vida da minha família.”

Você retornou ao lar e muitas vezes pode sentir que ele está vazio. É a famosa Síndrome do Ninho Vazio. E aí passa a querer correr atrás do prejuízo, de anos em que passou mais da metade do tempo fora do lar, da família, com uma overdose de eventos para eles, com muita cobrança de atenção, visitas, cuidados e preocupação para consigo.

Como se portasse uma placa dizendo: “Ei, estou aposentado, preciso de vocês comigo!”. Num outro extremo, desta expectativa distorcida, está a necessidade de controlar a vida dos filhos, genros, noras, netos e assemelhados, como se com isto arrumasse uma ocupação e sentido. E alguns casamentos entram em crise, com esta excessiva participação do aposentado na vida daquele casal.

Como se não bastasse, o cara passa a inventar programas de final de semana, para ter a família por perto, de alguma forma os chantageia, emocionalmente falando, para que não falem, mesmo que seja o oitavo churrasco que organiza, em dois meses. No outro extremo, tem a relação com a esposa que pode gerar duas áreas de conflito. Se ela trabalha, a exigência de uma maior presença dela na vida do aposentado.

Tipo, vamos voltar a namorar todos os dias. E quem aguenta esta permanente lua de mel, tendo todo dia que ralar por umas 12 horas? E se ela não trabalha, a invasão – não negociada, de áreas no lar, cuja responsabilidade ela assumiu, ao longo dos anos em que ele trabalhava fora. Mais uma vez reflito com você sobre a necessidade de diminuir esta expectativa sobre a família, cônjuge e parentes mais próximos.

Ela é fruto da carência de sentido sobre em que ocupar o tempo, de forma satisfatória. Não quero dizer que dedicar tempo a eles seja ruim. O problema está na expectativa de retorno deles, na mesma medida em que se dá. O problema é o jogo da retribuição. Então você passa a cobrar deles mais telefonemas, visitas, atenção e presença. Mas eles têm a vida deles para tocar, e não está fácil para ninguém.

Alguns, no auge desta doença perceptiva, dizem: “se eu morrer apodrecerei e eles não saberão...”. Saberão sim, e o fato de terem passado dias sem ligar para você não significa que não o amam. Outra pressão distorcida da expectativa é pelo resgate da relação a dois, como num passe de mágica. A pessoa se empolga com o tempo livre e acha que anos de distanciamento, ocasionados pelo estresse do trabalho, serão equacionados só com a presença dela, mais presente na vida do outro. Calma. Vai precisar soprar as brasas novamente, todos os dias, com convicção e paciência. Sem se cobrar demais, sem esperar demais, aos poucos.

“Logo entrarei em outros projetos e grupos sociais, e farei novos amigos.”

A terceira expectativa-necessidade distorcida é sobre novas afiliações e amigos. Quem trabalhou por muito tempo acabou por limitar seus grupos sociais ao povo e mundo do trabalho. Isto é mais grave quando a pessoa não participava de outros grupos.

A verdade é que se chega à etapa de aposentadoria mais criterioso e seletivo em relacionamentos sociais e vinculações. A vida já deu umas pancadas na pessoa e ela já está cheia de TOCs sociais.

Alguns, desenvolvem a Síndrome de Intolerância à Gente (veja no meu blog, o Bode com Farinha), e passam a cultivar estilos de ser rabugentos, pessimistas, reclamações, o que por si só dificultará o cultivar dos novos relacionamentos sociais.

Na empresa era mais fácil tecer redes sociais, afinal havia uma cultura comum, o que facilitava as vinculações, até com os novos que entravam.

Na vida, esta cultura comum, e os valores, precisam ser germinados, cuidados, apreciados e desejados. Nossa história de vida nos tornou mais seletivos. E não é qualquer grupo que nos apetece. E não chamamos alguém de amigo, após conhecê-lo uma única vez num boteco da esquina. Então, é preciso reaprender a tecer as redes sociais, sem o anteparo do trabalho formal. Sem aquele tipo de poder do cargo, do CNPJ, que servia para abrir portas, e que não temos mais.

Faz parte deste reaprendizado usar o nome, sem o sobrenome laboral. Acolher e aceitar o fato de não ser conhecido, em novos grupos, e construir amizades novas é fundamental para colocar esta expecta-

tiva no lugar apropriado. Chego a dizer que até curtir um pouco de invisibilidade social, sem um crachá – ou farda, para tornar-lhe visível, faz parte deste aprendizado.

E, no limite, quem disse que não se pode ser feliz sozinho? Estar sozinho é diferente de ser solitário. De qualquer maneira, há inúmeros grupos para neles ingressar e construir novos relacionamentos.

O mercado de voluntários, por exemplo, é carente de pessoas com o perfil de aposentados: gente com muita bagagem de vida, com conhecimentos emocionais e com disponibilidade e perseverança para cumprir objetivos.

Afora os grupos, há a participação nos eventos da comunidade, na instituição religiosa de que participe, em atividades esportivas e culturais. É só folhear o jornal e verá o monte de coisas que acontecem em sua cidade. Lugares muito bons para tecer novas redes sociais. Então, pare de esperar demasiadamente que seus amigos do trabalho, família e cônjuge supram a carência de relacionamento que sente. Vá à luta e conquiste novos espaços sociais para chamar de seu.

No próximo capítulo, veremos as expectativas-necessidades distorcidas de natureza econômico-financeira.

CAPÍTULO 3

*O Risco das Expectativas Distorcidas:
A Econômico-Financeira*

*“Tenho muita experiência na
área de processamento de
dados, logo estarei em nova
ocupação no mercado...”*

Uma de minhas funções quando no emprego formal, antes de me aposentar, foi a de gerir uma área de capital humano, na diretoria de Tecnologia do Banco do Brasil. Durante minha estada por lá, pelo menos uns 500 colegas se aposentaram.

Ouvi muito relatos “do mundo de lá”, pelo vínculo relacional que criávamos ao participarem de um seminário de preparação para aposentadoria que eu conduzia, chamado de “ApósEntrar” (Uma referência ao iminente momento pós-carreira que estavam passando).

Muitos destes relatos eram carregados de narrativas ansiosas, em alguns casos, e desanimadas, noutros, em relação aos dias que se sucediam e uma nova ocupação laboral remunerada não lhes era oferecida.

Este tipo de relato é muito comum na etapa de adaptação e ele pode estar sendo alimentado por lentes perceptivas distorcidas sobre a realidade econômica como aposentado.

Vejamos no que concerne às distorções econômicas mais comuns, dificultadoras da adaptação.

EXPECTATIVAS ECONÔMICO-FINANCEIRAS DISTORCIDAS

Narrativas comuns:

“Logo vou conseguir uma nova ocupação.”

“Posso gozar a vida adoidado, fazer tudo que não fiz enquanto trabalhava.”

“Não precisarei mudar meu padrão de vida.”

“Logo vou conseguir uma nova ocupação.”

O bom em termos de uma nova ocupação seria a expansão daquela mesma que já fazia, enquanto trabalhava. Ou ir se preparando para o ingresso nela, ainda trabalhando, sentindo e tateando o mercado. Lendo, fazendo cursos, conversando com pessoas que atuam na área.

Por exemplo, se quer lecionar, comece a falar com colegas que lecionam antes, para que eles apresentem seu nome aos coordenadores de curso. Isto vale para um monte de novas ocupações no mercado, elas precisam de um *Test-Drive*, e nada melhor do que fazer isto ainda na ativa.

Até para saber se é sua praia mesmo. As pessoas assistem àqueles programas que mostram empresas de sucesso, que lançaram produtos inovadores e conquistaram uma boa fatia de clientes e de receita de vendas e acham que a coisa é daquele jeito. E não é.

Não adianta você fazer um curso de coaching, por exemplo, e achar que no outro mês terá uma carteira de clientes, ávidos pelos seus serviços. Na vida não editada dos pequenos empreendedores há fracasso, noites sem dormir, acúmulos de funções e uma vida bem “aperreada”, como dizemos no Nordeste, antes de celebrarem os primeiros resultados positivos.

O mercado tem melhorado para emprego da turma dos cabelos grisalhos, mas, mesmo assim, é preciso colocar esta expectativa no Modo Realista. Menos. Calma. Não é porque você era o bambambã na sua empresa que logo será chamado, até por ela como terceirizado, para algum trabalho.

Não é porque você tem um currículo invejável, de um monte de cursos que fez ao longo do trabalho formal, que a coisa ficará mais fácil e será disputado pelos Headhunters. Saber lidar, inclusive com a perspectiva de não mais conseguir um emprego remunerado, e mesmo assim alcançar a paz, é vital nesta etapa.

A pressão que fará sobre si mesmo, em busca de um novo crachá para chamar de seu, pode debilitar as forças emocionais e perder de apreciar o que já tem e aonde já chegou, vivendo numa doentia expectativa de futuro – um futuro novamente empregado.

Lógico que se precisar, ou quiser, trabalhar novamente é um decisão e direito seus. Mas só tenha cuidado com a ênfase que der a isto. E aprenda que o fato de não estar sendo recontratado não é algo pessoal. São aspectos de mercado, apenas.

Não é só com você. Pare de olhar a grama bonita do vizinho aposentado, neste aspecto. Ele não faz é a regra. Faz parte da exceção. Não esqueça o quanto é difícil um processo re-encarreamento, em um país no qual historicamente sempre sobram currículos e faltam vagas.

E, se vier a abrir um pequeno negócio, cuidado para não quebrar na emenda com ele. Os primeiros anos de um novo negócio são de lucro 0% e custos 100%.

Então, você terá que ter recursos próprios para autofinanciá-lo. E faça cursos específicos, para a área em que irá atuar, antes de se meter à besta e torrar as economias, com uma inusitada ideia que teve. Calma, vá com calma.

E há prazer em não fazer nada remunerado, na vida de aposentado, e muito prazer. Mas tem que trabalhar a cabeça. Parar de querer novamente sentir aquela adrenalina e reconhecimento social que o amuleto do crachá emanava.

“Posso gozar a vida adoidado, fazer tudo que não fiz enquanto trabalhava.”

Muita gente acredita nas propagandas que vê sobre a economia da “terceira idade” e acha que pode fazer o mesmo. Pior do que o acreditar é o nutrir de uma expectativa consumista, daquele tipo de que vai conhecer os cinco continentes, comprar uma casinha num pé de serra, ou aquele carro de marca.

E tudo com os proventos de aposentado. Tenho uma notícia para lhe dar. Não dá pra fazer tudo que queria fazer e não fez, elas custam dinheiro. E dinheiro de aposentado não dá em galhos.

Nem tampouco adianta ficar chorando as pitangas por ter trabalhado a vida toda e não possuir isto, ou aquilo, mais uma vez olhando para a grama do vizinho.

Ou ficar se culpando de não ter feito investimentos corretos, economizado, ou tomado as melhores decisões em termos econômico-financeiros. Largue disso.

Esta sensação de liberdade que o tempo livre, conquistado após longas e extenuantes jornadas de trabalho, lhe dá não bate com uma nova vida de consumo, ambição e cobiça de coisas materiais. E ficar com este tipo de expectativa só vai lhe causar tristeza. Como se procurasse razões para ficar infeliz.

Não deu pra comprar aquela casa de praia que sonhava ter até se aposentar e agora caiu a ficha. Ok, paciência.

Não vá torrar seus poucos recursos numa aventura de aquisição de coisas materiais. Cuidado!

De 1980 até 2016, a expectativa de vida subiu de 62 para 76, ou seja, 14 anos.

E continua subindo, ano a ano que o IBGE faz a pesquisa. E, se não der para conhecer nada fora do Brasil, conheça melhor seu estado.

“Não precisarei mudar meu padrão de vida.”

O padrão de vida como aposentado precisa mudar. E acredite, cada vez mais. Se antes a pessoa precisava “sobreviver” por mais uma dezena de anos até partir desta para melhor, agora a longevidade é um fenômeno mundial, e a expectativa de vida avança, a cada ano.

Ganhamos um bônus de 14 anos, sendo agora de 76 a expectativa. Dez anos após publicado este livro, acredite, ela será no mínimo de 80 anos. Bora apostar? Então o padrão e estilo de vida precisam mudar.

Ninguém se aposenta ganhando a mesma coisa, mesmo os que contribuíram para Planos de Previdência Privada, ainda assim deixam de vender horas de trabalho (extras), deixam de receber o tíquete refeição, as participações nos lucros da empresa, deixam de vender uns dias de férias, para poder pagar as passagens.

Ao se aposentar a renda diminui. E é preciso refazer as contas para que esta diminuição caiba dentro do orçamento, numa perspectiva de aumento de gastos com saúde.

Lógico que falo da condição de quem se aposentou e não está trabalhando de forma remunerada. Que é a grande maioria dos amigos que conheço. Por razões outrora explicadas. E aqui a expectativa doentia de “estou podendo” é alimentada por antigos desejos de consumo.

Agora posso me dar o luxo de fazer tudo que não fiz. Cuidado. Pode não! Esta renda extra que recebeu ao se aposentar, que fez parte das contas da demissão, tipo FGTS, Pis-Pasep e acertos trabalhistas, não compõe sua renda mensal.

São extras, sazonais, pontuais, e que não se repetirão. Então, a expectativa de que o cinto não precisa ser apertado começa a causar tristeza, na etapa de adaptação, quando a pessoa vê que o saldo da poupança está sendo decrescente, mês a mês. E muitos se embriagam com este momento que vivem.

E passam a oferecer jantares, churrascos, dar presentes, sair em noitadas, fazerem passeios. Mas nada disso está sendo custeado com a renda mensal que realmente recebe. E sim com o que recebeu de indenização. A pessoa compra um carrão 4 x 4 e se acha poderosa.

Contudo, aquela renda de onde tirou os recursos para o carrão precisa mantê-lo por muitos anos ainda. Logo, quando passar a fase de namoro com a aposentadoria, ele estará frequentando os anúncios de venda da OLX, ou assemelhados, e se sentirá infeliz.

E este livro é para que você não passe por isso. Não busque satisfação para o vazio existencial que passou a sentir com a compra de coisas materiais. Você não se aposentou para o ano que vem, e sim por pelo menos duas décadas à frente.

Outra tentação, como forma de se sentir amado, é o aposentado passar a ser o fundo financiador da família. Em alguns casos fazendo consignados para eles ou até, nos mais graves, cedendo o cartão. Mais uma vez alerta, cuidado!

No próximo capítulo, veremos a quarta e última expectativa-necessidade distorcida, a Existencial.

CAPÍTULO 4

*O Risco das Expectativas Distorcidas:
A Existencial*

*“Passei a vida toda trabalhando
e não deixei nada como legado,
já esqueceram de mim.”*

Você já ouviu falar na crise da meia-idade? Lógico que já. Que pergunta mais idiota. Alguns que me leem inclusive estão passando por ela, neste exato momento. Não tem como escapar de fazer um balanço da vida ao se aposentar. Está no pacote das reflexões, impulsionadas até pelo capital-tempo livre disponível. As perguntas cruéis da filosofia clássica vêm todas de uma vez, e sem dó.

Quem sou?
O que fiz da vida?
Qual sentido da vida?
Que deixei de legado?

E por aí elas vão. E sacodem a existência do aposentado, em matutações ruminativas asfixiantes. Com mais tempo livre passamos a nos observar melhor, e percebemos que já não somos aqueles garotões e garotonas de antes.

E aquela sensação de que dobramos já a esquina do cinquentenário, entrando no quarteirão das incertezas, começa a aflorar os pensamentos. E precisamos cuidar de nossa saúde emocional.

Neste ano a Netflix lançou um filme chamado *Polar*. Chamou-me atenção uma cena na qual o ator principal vai ao exame demissional, que faz parte do rito de sua aposentadoria. Nesta cena, um médico experiente diz para o ator principal, o que se aposenta, que muito além dos aspectos físicos, financeiros e biológicos, ele terá que cuidar do lado psicológico da aposentadoria. Show.

É o que chamo dos aspectos existenciais. E as distorções dificultam este cuidado. Pois cresce o foco em áreas de sofrência, destacando coisas do passado (culpa), ou projetando em ansiedades, desconexas com a realidade, pretensões para o futuro.

E a pessoa passa a viver no Se (evocando o passado, em narrativas de culpa), ou no Quando (projetando sua felicidade a algo que ocorra no futuro). E perde-se de sentir, curtir e viver o presente, com suas próprias experiências de dor e prazer.

De doçura e amargura. De sol e trevas. De dias bons, e dias não tão bons.

EXPECTATIVAS EXISTENCIAIS DISTORCIDAS

Narrativas comuns:

“Eu era feliz e não sabia.”

“Se não tivessem feito aquilo comigo, ou
eu tomado aquela decisão.”

“Não encontro nada que me dá sentido.”

“Ninguém é amigo de ninguém.”

“O mundo está um caos.”

“Eu era feliz e não sabia.”

Nesta narrativa, a pessoa vive com um pé no passado. Alguns sofrem até de uma espécie de Síndrome, que chamo da Síndrome da Abstinência ao Crachá Corporativo. Toda a conversa da pessoa gira em torno da empresa, aquela que ele dela saiu. É como se não tivesse feito o desmame.

Então, ele conta pela décima vez os mesmos causos que viveu, rememora as fotos da turma. Olha para as várias versões dos crachás com um olhar lânguido.

E passa a alimentar um saudosismo mórbido, doentio. As lembranças das coisas boas que vivemos é o que temos de melhor para evocar, são nosso patrimônio existencial. Mas quando esta expectativa está distorcida, queremos que as coisas de antes continuem como se fossem hoje.

E vamos ficando deslocado, ou com sentimentos de estranhamento, com a evolução das realidades, antes vividas por nós. É como se a vida saísse do lugar. E não nos coubesse mais nela.

E o tempo livre, não ocupado em terapêuticas atividades de trabalho, não remunerado, ou remunerado, torna isto mais cruel. Cabeça vazia, oficina do Diabo, diziam os antigos, com um certo sentido de razão.

Em uma das cenas de um filme que recomendo demais: *Confissões do Sr. Smith*, ele é chamado para um café da manhã comemorativo de sua nova vida de aposentado, especialmente feito pela sua esposa. E ele não está naquele café. Está longe.

Está com a mente na ex-empresa, sofrendo com saudades dela. Tendo uma espécie de banzo. Noutra cena, ele se troca e vai visitar a antiga firma, já como aposentado. Ao chegar, ele se dirige à sala de quem o substituiu, perguntando-lhe se ele quer alguma dica, ajudinha. É uma cena dolorosa de ver.

Dói perceber o quanto podemos ficar reféns deste CNPJ, dependentes de migalhas de afeto da empresa, como se implorássemos que ela nos perceba vivos. Dizendo tipo assim:

“Ei, empresa, estou aposentado, mas estou aqui, a postos para lhe servir ainda.”

Grita a alma em crise existencial. Este mesmo pé fixo no passado pode se dar em relação à cidade natal da qual a pessoa migrou por causa do trabalho, e até aos amigos e familiares que por lá deixou.

A pessoa volta com mais frequência para visitar sua cidade natal, e nutre uma ilusão de que o cinema que deixou, ao dela sair, ainda é o mesmo. Então, ao retornar, ela percebe que o cinema virou igreja, e que muitas coisas na cidade mudaram. E que ele é invisível. Caminha pelo shopping, ou assemblado, e não conhece ninguém. E vai ficando invocado com aquilo, que antes era tão familiar e agora soa distante. Mais uma vez são as lentes dos pensamentos e emoções que estão ampliadas.

A pessoa não consegue entender que a fila andou, enquanto ele estava fora. E que muitos de seus conhecidos também assumiram suas próprias jornadas de vida, noutros lugares e até dimensões.

*“Se não tivessem feito aquilo comigo,
ou eu tomado aquela decisão.”*

A expectativa-necessidade do Se. “Se não tivesse ocorrido aquilo, ou eu ter feito o que fiz...”. Este foco culposo e ressentido em relação a algo do passado pode infernizar a cabeça de aposentado.

Conheço pessoas que saíram com mágoas de suas instituições, e passam horas ruminando-as. Se eu não tivesse sido transferido. Se eu não tivesse sido preterido naquele processo seletivo. Se eu tivesse optado por outra carreira profissional.

E isto atormenta e dificulta o redesenho da nova vida que se configura no pós-carreira. Estas mágoas de estimação, por expectativas não realizadas, ou necessidades não atendidas, caso não se tenha cuidado com o poder e intensidade delas, vão se entrelaçar pela alma, até criarem raízes, raízes da amargura.

Aí a pessoa vai ficando irritada, rabugenta e resignada com o que viveu. E não consegue superar esta posição existencial, pois teima em relembrar os eventos infelizes do passado, frutos de algo que fez, ou que fizeram para com ela. E a mente vai ficando repleta de raízes de amargura que degradam a saúde emocional do aposentado. É muito fácil e cruel se julgar no presente as coisas que ocorreram no passado.

Um julgamento estéril e vazio, daqueles que só produzem infelicidade, dado que não podemos alterar a situação já vivida. Apenas aprender com ela.

Neste processo de açoite de nosso ser, o nosso maior inimigo somos nós mesmos, e mora em nossa mente, que adora contabilizar

o que perdemos, o que nos tem em falta, o que deixou de ser bom, em seus padrões de processamento negativo, excessivamente crítico, reptiliano e perfeccionista.

Perde-se a capacidade de enxergar o que se tem, a que se é grato, e o que todos os dias ainda está ali pertinho, e disponível, mas que não é mais valorizado e reconhecido em sua beleza de ser, fazer e acontecer.

“Não encontro nada que me dá sentido.”

Esta expectativa-necessidade existe em várias etapas da vida de um ser humano, não somente em sua adaptação como aposentado. Estamos sempre em busca de sentido.

E não adianta olhar para o gramado do vizinho. Cada um precisa achar suas fontes próprias de sentido. O que funciona para alguém pode não funcionar para outro. E compreender como se configura esta busca de sentido é fundamental. A busca de sentido da vida é o traço mais universal da existência humana. O problema que se dá, na etapa da adaptação à aposentadoria, é que se retirou da dinâmica diária do aposentado aquelas 12 horas que eram preenchidas com o sentido do trabalho.

Então, o baque é profundo. E a este sentimento de não achar algo que dê sentido soma-se uma espécie de angústia por “não se estar fazendo nada”. Alimentado inclusive nas interações sociais. O aposentado cruza com um conhecido e ele sapeca a pergunta de cara:

– E aí, soube que se aposentou, anda fazendo o que na vida?

E a pessoa parece que tem vergonha de dizer simplesmente assim: “Levando-me para passear, viver, conhecendo melhor, curtindo o ócio de ler, ver filmes, acampar..., etc.”. Parece que nesta sociedade de relações consumistas e voláteis (ver *Vida Líquida e Amor Líquido*, de Zygmunt Bauman) a pessoa só tem valor pelo que produz e consome.

E isto se complexifica ao se cultivar um ideal de sentido da vida muito atrelado às relações de produção e consumo. O fazer nada é visto como doentio. E a pessoa começa a se agoniar com o que sente, e tem uma crise de sentido. Passa a ficar numa ansiedade danada em querer preencher todas as horas, como se ainda estivesse na jornada formal.

Como se precisasse justificar para alguém que está fazendo um monte de coisas. E isto é ruim, pois pressiona todo o sistema de adaptação em busca de “algo” que devolva ao aposentado o sentido de existir. A pessoa esquece que tem uns bons 20 anos pela frente, e que em 20 anos pode fazer um monte de coisas que lhe deem prazer e sentido.

Mas na velocidade dele, no tempo e desejo dele, e não no tempo dos outros, ou na expectativa e necessidade da sociedade. A crença de que só recuperará o sentido da vida ocupando uma nova carreira remunerada será fonte de sofrimento e ansiedade. E não faz parte de milhões de trajetórias exitosas, na aposentadoria, sem estarem ligadas a novas carreiras profissionais remuneradas.

- ✓ Há sentido em arrumar a casa, fazer sua própria comida, ouvir música.
- ✓ Há sentido em molhar as plantas, levar os dogs para passear, cuidar dos netos.
- ✓ Há sentido em ajudar alguém, em doar horas para projetos sociais, em escrever a biografia da família, em partilhar a vida num blog, em fazer cursos e aprender novos ofícios.
- ✓ Há sentido em sair para dançar, em jogar um carteadado, em ir a um evento religioso.
- ✓ Há sentido em participar de atividades esportivas do clube, em participar de algo que pede sua experiência e sabedoria.

Mas para quem procura o sentido como se ele fosse o resultado final de algo, engana-se feio. O sentido é efeito colateral de algo que se faz no presente. O sentido está no caminho em busca de algo a realizar, fazer, conhecer, experienciar, do que particularmente na chegada a esta realização, feitura, conhecimento e experiência.

O sentido é verbo, e não substantivo. Ele é um saudável efeito colateral, como já disse, da ação (criativa, processual, atitudinal, espiritual) sobre nós mesmos, os outros e a realidade. Quem só procura o sentido nas coisas lá de fora está perdendo uma enorme possibilidade de vir a encontrá-lo dentro de si mesmo. Local onde os melhores sentidos da vida moram.

“Ninguém é amigo de ninguém.”
“O mundo está um caos.”

A quarta narrativa distorcida que pode eclodir na etapa da adaptação é a da visão pessimista e negativa de si mesmo, dos outros e da realidade.

As pessoas aposentadas, ainda em processo de adaptação, tendem a ficar mais sensíveis, mais desejosas de atenção, respeito e consideração. A pele existencial interior ficou exposta. E os sentimentos explodem, numa velocidade que beira a que tínhamos na adolescência. E com o tempo maior, os pensamentos e emoções sobre os outros, sobre si mesmo e sobre o mundo em que vivemos podem começar a criar um padrão muito doentio. Tome cuidado com ele.

É o padrão negativo, originado do funcionamento mais primordial de nosso cérebro, ao que chamamos de cérebro reptiliano, ou de sobrevivência. Esta estrutura cerebral é formada pelas amígdalas, hipotálamo e hipocampo.

Esta estrutura neural, ao receber os hormônios do estresse: cortisol e adrenalina, ativa comandos de reação em três níveis: Atacar, Defender, Esconder-se ou Fugir. E é este cérebro que modela o mais nefasto dos padrões de processamento comportamental: o modelo de explicação dos reveses de fundo negativo.

Então, a pessoa passa a explicar o que de ruim lhe ocorreu, ou que presenciou, de forma ampliada, usando os termos ninguém, todos, nunca, tudo...

Deixe-me explicar com um exemplo:

Você não recebeu os votos de aniversário de um amigo da firma na qual se aposentou, e comenta assim com a esposa:

“Meus amigos não são amigos de ninguém.”

Percebe que por causa de um você colocou todos no mesmo cesto?

Então, esta distorção de expectativas e necessidades atua potencializando o que deu errado, ou a visão negativa do mundo, da seguinte forma:

MODELO DE EXPLICAÇÃO DOS REVESES – DE PADRÃO NEGATIVO

Quanto à Abrangência do sofrer: **Geral**

“**Ninguém** presta em minha família...”

Quanto à Densidade do sofrer: **Profundo**

“**Tudo** que me chamam para fazer não me seduz.”

Quanto à Duração do sofrer: **Permanente**

“**Nunca** vou me recuperar deste casamento desfeito.”

Quanto à Resposta ao sofrer: **Passiva**

“**Nada** que eu faça resolverá a situação.”

M

MODELO DE EXPLICAÇÃO DOS REVESES – DE PADRÃO POSITIVO

As pessoas que superaram esta distorção, colocando-a no modo realista, remodelam as lentes do pensamento e emoções para prismas mais otimistas e esperançosos. E funcionam assim no padrão de explicação da realidade, de si mesmo ou dos outros, quando algo ocorreu do reino do “não bom”.

Quanto à Abrangência do sofrer – **Específico**

“Alguns jovens estão depredando os
banheiros públicos do parque.”

Percebe a diferença? No modo pessimista-distorcido, no lugar de “alguns” a pessoa usaria a expressão: “Todos os jovens estão depredando os banheiros do parque”.

Quanto à Densidade – **Epitelial**

“Não estou querendo ir ao churrasco da família, por uns
aborrecimentos que tive, mas vou ao futebol do clube.”

Percebe a diferença? No modo pessimista-distorcido, a pessoa diria assim: “Não estou querendo ir ao churrasco da família, por uns aborrecimentos que tive, e nem irei ao futebol do clube.”

Quanto à Duração do sofrer – **Temporário**

“Amanhã será melhor, isto também passa.”
– Já no modo pessimista-distorcido, a pessoa diria assim:
“Nunca estarei melhor. Isto nunca passará”.

Quanto à Resposta ao sofrer – **Ativa**

“É hora de contabilizar as **sobras**,
e ver o que **ainda** pode ser feito.”

Já no modo pessimista-distorcido, a pessoa diria assim: “É hora de contabilizar as **perdas**, e ver o que **não** pode mais ser feito.”

Então, caros amigos, cuidar dos padrões de explicação da realidade, principalmente daquelas coisas que não vão bem, é fundamental para a saúde mental do aposentado.

Corremos o risco de achar que todos são corruptos, que todas as praias são poluídas, que todo mundo é interesseiro, que nada presta em lugar e situação alguma. Aí vamos ficando uns “velhos” mala sem rodas. Quero ser, e que você seja um velhinho mala com rodinhas.

Parar de colecionar e divulgar notícia ruim é fundamental no processo de higiene mental. Ainda existe um monte de coisas legais acontecendo, de pessoas mansas, éticas, justas.

E é preciso, neste mundo doido de meu Deus em que vivemos, construir nosso refúgio emocional para não enlouquecer junto.

Deixo-lhes com uma reflexão do Pe. Fábio de Melo, sobre a necessidade de criarmos nossos refúgios, nesta etapa de adaptação à aposentadoria, veja:

“Estamos num caos. É a era dos rancores. Tudo é ofensivo porque parece atender a uma necessidade que temos de contestar. Contra quem, contra o quê? Contra a questão que estiver na moda. Ou contra aquele que foi flagrado em erro. Que erro? Os mesmos que podemos cometer quando ninguém nos observa. A fogueira pública nos distrai da fraqueza que queremos esquecer. Estamos reativos,

pouco reflexivos. A rapidez com que nos comunicamos não qualifica o que dizemos. O silêncio fez as malas e se foi. Estamos cansados. Falta convergência, falta simpatia, falta delicadeza. O mundo está hostil. E quem não construir seu refúgio emocional, não manterá a lucidez”. Pe. Fábio de Melo, Conta Instagram, 31.01.2019.

Nos próximos capítulos, trabalharemos algumas práticas exitosas que pessoas bem-sucedidas, em seu processo de adaptação e fruição na aposentadoria, no sentido emocional do termo, executam no dia a dia de seu viver.

CAPÍTULO 5

Qualidade de Vida na Aposentadoria

“Sabe, amigo, eu ando cheio de projetos. Mês passado terminei o curso de fabricação de cervejas. E agora estou começando a curtir a vida de mestre cervejeiro. Mês que vem irei para um evento em SP sobre fabricação de cervejas artesanais.”

Quando leio relatos de meu amigo acima, digo para mim mesmo: “ele desembarcou na outra margem”. Como disse na introdução desta obra, considero a aposentadoria uma travessia. Em busca da outra face de si mesmo. Como se virássemos o disco de vinil, para ouvir as seis músicas do lado B.

O poeta Fernando Pessoa escreveu com maestria sobre a travessia, aquela necessária ao crescimento humano:

Tempo de Travessia – Fernando Pessoa

“Há um tempo em que é preciso

abandonar as roupas usadas

que já têm a forma do nosso corpo.

E esquecer os nossos caminhos que

nos levam sempre aos mesmos lugares.

É o tempo da travessia

e se não ousarmos fazê-la

teremos ficado para sempre

à margem de nós mesmos.”

Neste capítulo, nos dedicaremos a refletir sobre atitudes e comportamentos de pessoas que se reinventaram, lá no outro lado da margem, agora como aposentadas.

Muitos aposentados estão nos ensinando verdadeiras fórmulas do bem-viver. Eles encabeçam a revolução da velhice, são os arautos de novos tempos nos quais a longevidade será a grande marca transformadora da sociedade. Integram um movimento chamado de os Novos Velhos, pois não se consideram “terminais” para o não viver. E sim, germinais do melhor viver.

E saem por aí germinando vida, polinizando esperanças e otimismo. Viram malas de rodas, bons de com eles conviver, participar de algo, e neles se inspirar. Você que me ler pode ser uma destas pessoas, que se reinventou após os 60. Ou está em vias de... Quais as práticas de sucesso das pessoas que atravessaram o período de adaptação à aposentadoria e saíram dele mais sábias e fortes?

A **tividades**

Mexa-se. Não fique prostrado na cama, com barba por fazer, ou zapeando o dia inteiro, virando um escravo do mundo digital. Faça algo diferente, todos os dias. Liberte-se do pijama, cadeira do papai, do celular e suas infinitas redes sociais, e até do controle remoto da TV. Esqueça esse negócio de férias eternas e vazias.

Compre uma agenda e marque nela suas aventuras, descobertas, alvos a perseguir. Matricule-se em algo legal, pratique esportes, conheça novos amigos de várias tribos: pedal, moto, dança... O tempo será seu pior inimigo, ou melhor, amigo.

Use-o a seu favor. É como se todo dia recebesse uma página em branco, para colorir, registrando nela as coisas que fará. Você lutou muito e conquistou essas 12 horas livres no seu viver. Não as desper-

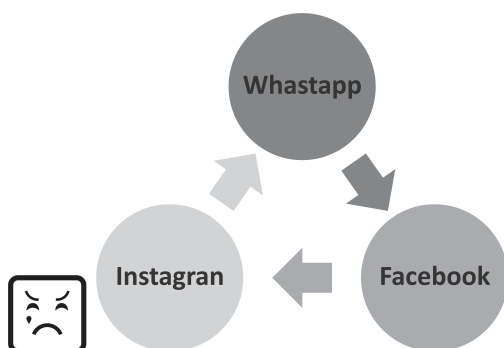
dice. Invista bem o seu capital temporal. Tem muitas atividades comunitárias esperando por você. Conhecimentos a conhecer. Experiências a viver.

A ocupação do tempo pode ser feita a um custo pequeno, ou nenhum, como andar de pedalinhos no lago de sua cidade, e, caso despoluído, tome banho nele. Acho que nós, que já nos aposentamos do emprego formal, precisamos tomar mais sol, interagir mais na vida real, participar ativamente da sociedade, e de forma presencial.

Não podemos nos considerar inativos, ou encostados. Temos mais uns 20 anos pela frente, e é um tempo enorme para realização de um monte de novos sonhos e objetivos.

Este negócio de passar horas e horas olhando passivamente uma tela de celular está nos emburrecendo, e ainda tiram vigor e ânimo de descobrir coisas novas – na rua, bairro, estado, nação... De nos fazer voltar a estudar algo, conhecer pessoas legais, malhar a mente e músculos, criar algo, encontrar outras fontes de sentido

O celular virou para nós a antiga cadeira de balanço. Acredito que passar muito tempo em redes sociais no movimento circular, contínuo e dispendioso de boa parte do tempo é prejudicial à saúde mental dos aposentados.



Não se vicie em redes sociais!

Relacionamentos Saudáveis

Invista em redes relacionais saudáveis. Participe de grupos sociais, encontre motivos para se afiliar, ou se vincular, a outras coisas. Acredite, têm pessoas legais que você ainda não conheceu, que orbitam noutros ecossistemas culturais, diferente daqueles de sua ex-empresa.

Os novos amigos que fará, nos vários grupos a que vier a se afiliar, serão bálsamo e fonte de satisfação na outra margem do rio. Só tenha cuidado para não querer reduzi-los aos filhos. Sufocando a vida deles, com seu 100%, agora, de atenção. Evite a síndrome do ninho vazio, ao perceber que seu lar está vazio.

Nada de querer atenção, ou de passar a controlar/gerenciar a vida deles, como numa maluca terapia ocupacional. Eles não se aposentaram ainda. E, dentro desse tema de relacionamento, compreenda o mundo de sua esposa. Você agora precisará ter paciência com ela.

Reconquistá-la, dia a dia, mansamente. Durante muitos anos você esteve ausente, de um monte de coisas. Então, não vá chegando em casa querendo logo pegar o controle remoto, num horário que era dela, entende a metáfora?

E, caso ela continue a trabalhar, ajude nas coisas da casa. Isso não diminuirá seus sonhos no pós-carreira. Poderá ser fonte de prazer, ser, vez por outra, um “Já Que...”. O limite para o “Já que” será quando ela o mandar comprar sal, para pegar uma promoção no supermercado, aí será demais. rsrs

Mas o “já que” não pode ferir sua autotomia e próprios projetos. Cuidado com familiares e até amigos que poderão o explorar para tudo.

Tirando-lhe a autonomia de decidir em que realmente quer investir o tempo livre. Não vire o motorista da família, nem o marido de aluguel.

Mesmo que isto lhe ocupe o tempo, no dia em que quiser fazer outra coisa, eles vão cobrá-lo por isso. Você não está 100% disponível à agenda ditada pelos filhos, noras, netos e assemelhados.

S saúde

Faça as pazes com os “matos” em seu prato. Muito mato! Vegetais, legumes, folhas. Esqueça aquela gordura da picanha argentina, ela não lhe pertence mais. Você agora terá mais uns bons anos de vida pela frente. Menos sal e açúcar. Mais água e alho.

A saúde é um completo bem-estar nas dimensões física, psicológica, social e espiritual, muito mais do que a ausência de doenças. Então, se cuide mais ainda. Caminhe, leve os cachorros para tomar sol. Tome sol. Cuidado com o álcool.

A tentação de todo dia tomar umas doses pode gerar um vício. Faça exames periódicos, tenha seu próprio “pediatra”.

Movimente-se. O que comer e o que mexer faz parte de 50% da receita da longevidade retirada da cultura do IKIGAI (Filosofia Japonesa do Bem viver). Os outros 50% estão relacionados com a cabeça e o coração.

O coração é o cuidado com as emoções tóxicas que cultiva, inclusive aquelas mágoas de estimação que teima em guardar, além dos pensamentos pessimistas sobre todos, tudo e si mesmo.

A cabeça está relacionada com as coisas que ao nelas se envolver você entrará em flow, uma espécie de sensação de paz e prazer, ao se engajar com algo, tipo bordar uma camisa para uma netinha.

Tem gente que entra em flow lendo a Bíblia, ouvindo música, fazendo trabalhos manuais, ou apenas contemplando o amanhecer. Encontre seus estados de flow, aqueles que ocorrem quando ao fazer algo é como se o tempo parasse, e todas as preocupações dessem o fora, por um momento.

Preste Mais Atenção às Beiradas da Vida e do Viver (Mindfulness)

Ser mais feliz é uma decisão racional, fruto das escolhas que vamos fazendo. É caminho, não é chegada. E, no caminho para o + feliz, leia coisas bacanas, ouça coisas belas, fale do bom.

Aos poucos essas coisas vão alterando o filtro perceptivo e seletivo de sua vida, e para melhor.

Poste o bom, compartilhe o bom, curta o bom. Seja bom. Preste atenção à vida boa que ocorre para além das preocupações e aflições cotidianas. Desenvolva o estado de “mindfulness”, atenção plena.

O termo atenção plena (*mindfulness*, em inglês) designa, dentro do contexto da psicoterapia, um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente, numa atitude aberta, de curiosidade, ampla e tolerante, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na mente consciente – ou seja, todo tipo de pensamentos, fantasias, recordações, sensações e emoções percebidas no campo de atenção são percebidas e aceitas como elas são (Wikipédia).

A vida está acontecendo em todo lugar, e você pode ativar o modo de percepção seletiva do que é bom, belo e virtuoso.

Cuidado para não ficar aquele velho resignado, rabugento e descrente do futuro, de si mesmo, do outro e da realidade.

Ame de montão. Faça poesias. Escute e veja coisas bacanas. Escolha o que, e para onde quer olhar no seu viver. Ser + feliz é uma decisão que tomamos muito mais com a cabeça, do que com o coração. São escolhas racionais. Viva intensamente o presente, procurando ser bênção na vida das pessoas com as quais cruzar. Retribua a sombra que da vida recebeu.

Seja grato por tudo. Todos os dias ative sua percepção seletiva do bom, belo e virtuoso, e persiga as três metas de vida:

- 1) Perceber algo de bom, belo ou virtuoso.
- 2) Fazer algo de bom, belo e virtuoso.
- 3) Sentir e expressar gratidão por bom, belo e virtuoso.

E, ao dormir, rememore estas coisas vividas, escrevendo um diário sobre esta experiência, e verá maravilhas ocorrendo em seu viver, antes não percebidas. Lembre-se, e pratique sempre, o que Paulo recomendou aos Filipenses 4, 8: “Concluindo, caros irmãos, absolutamente tudo o que for verdadeiro, tudo o que for honesto, tudo o que for justo, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, nisso pensai”.

Ame-se de Montão

Por muitos anos você trabalhou para os outros, preencheu uma agenda apertada para prover sua família. Por muitos anos não sobrou tempo para você. Todo seu ser girava em torno das preocupações do trabalho, algumas trazendo até sua casa. Agora você precisa renascer para si mesmo.

Restaurar sonhos adormecidos, projetos esquecidos numa gaveta de seu coração. Precisa cuidar de si mesmo. Levar-se para passear. Aprender a almoçar sozinho e gostar.

Ir ao teatro, cinema, fazer pequenas viagens ou lazeres, dentro de seu orçamento. Curtir você, para além da imagem que galvanizou no seu nome, a da corporação em que trabalhou, ao ponto de virar seu sobrenome.

Agora você, sua carteira de identidade, é mais importante do que sua carteira profissional. Ame-se de forma inteira, intensa e íntegra. Valorize-se, faça diariamente conservas emocionais. Sare culpas, arrependimentos, mágoas e outras emoções negativas. Perdoe-se, pare de ser tão severo consigo mesmo.

E libere a energia e o fluxo do amor em seu viver. Quem sabe perdando também, ou renovando aquele amor que passou tanto tempo só recebendo as migalhas do que sobrava de você, após horas de dedicação a sua empresa.

Sare as feridas corporativas, caso tenha saído com elas. Nada de ficar remoendo cenas do que poderia ter sido. Evite resignações, ressentimentos, ou sair batendo a porta.

CAPÍTULO 6

Respostas ao Tempo

Resposta ao Tempo (Nana Caymmi)

Batidas na porta da frente.
É o tempo.
Eu bebo um pouquinho
pra ter argumento. Mas fico sem jeito.
Calado, ele ri,
Ele zomba
do quanto eu chorei.
Porque sabe passar
e eu não sei.
Num dia azul de verão
sinto o vento.
Há folhas no meu coração.
É o tempo...

Começamos este livro com o capítulo sobre o tempo, e estamos aqui novamente falando do tempo. E nada melhor que a música da Nana, que abre este capítulo, para os inspirar a falar sobre o tempo na outra margem.

“Mas fico sem jeito.

Calado, ele ri.

Ele zomba

do quanto eu chorei.

Porque sabe passar

e eu não sei...”

Na outra margem, aprendemos a passar o tempo, e ele não zomba mais de nós, como na canção acima.

O tempo é nossa maior dádiva de viver. Por isso abre e encerra este livro sobre educação para a aposentadoria. Nada melhor do que falar do tempo e ver a chama de uma lenha. O tempo é como ela – ora mais forte, mais rápido, ora mais calmo. Mas sempre crepitando e se esvaindo.

O tempo tem fim. O tempo não marca horas. O tempo marca emoções, vivências e pontua nossa história de vida. O que marca horas é o relógio. Antes, ele estava ali, mas preenchido por tantos afazeres da labuta diária, passava quase despercebido. Só sentíamos que sempre era pouco tempo.

O dia tinha menos de 24 horas. Tudo era para ontem e sempre estávamos devendo tempo. Agora, uma sensação estranha o invade, sobra tempo. As horas caminham lentamente, qual o passo da noiva dirigindo-se ao altar. Cursos e mais cursos ensinavam a administrar o tempo – tudo era cronometrado, calculado e metodicamente planejado. Havia até o desconto do tempo no trânsito, o tempo do banho, o tempo do almoço.

Tudo marcado, anotado em diários e agendas, para que equilibrássemos as necessidades pessoais, profissionais, familiares, sociais. Ufa!!!

Faltava tempo. Agora eis que o tempo se entrega. Rende-se e diz: “Sou todo seu”!

Pânico? Cadê a agenda dizendo o compromisso que tenho? Cadê a ansiedade com aquela reunião que será na quarta, mas que hoje, sábado, já ocupa meu tempo mental? Cadê aquele trânsito doido comendo meu tempo?

Nada! Agora sou eu e ele – o tempo. Estamos numa relação estranha. De reencontro. Quando criança, éramos amigos. Aliás, até os dois anos. Cada vez as crianças são menos amigas do tempo, pela imensidade de atribuições que pais ansiosos e inseguros preenchem nas suas agendas infantis. Faltando até tempo para brincar, socializar e “ociar” a vida.

Novamente estamos juntos, eu e ele, o tempo a me encarar. Para quê relógios? Para quê agendas? Posso acordar às dez da manhã. Posso cismar de não fazer nada. Deitar-me languidamente numa rede preguiçosa para ver o tempo passar.

Eu e meu amado tempo vamos namorar. Brincar de nada fazer. Mas o tempo também tem suas fantasias, seus caprichos. O tempo pede significados, sentidos, motivos e porquês para se viver. Sem isso ele deixa de ser tempo, passa a ser pressa. Pressa de sumir consigo mesmo. O tempo pede presenças, pede acontecimentos, pede mistérios e desafios.

O tempo, antes que sempre faltava e agora que sempre sobra, continua a nos infernizar. Ontem pela falta, hoje pela sobra. Pois é o que você está sentindo nessa sua inquietação com as férias eternas: é a

angústia do excesso de tempo sem sons, cheiros, toques, presenças e realizações.

Você está com indigestão emocional de tanto tempo que agora sente que tem. Precisa cuidar. Imagine como seu amigo tempo era preenchido com o trabalho. Você passava umas boas 12 horas diárias mobilizando seu tempo em função do trabalho. Começava ao acordar e tomar banho. Ali já começava a programar sua agenda do tempo em função do trabalho.

Ele era a bússola que marcava seu tempo. Acordar cedo, tomar banho, café, ir ao trabalho, trabalhar, voltar do trabalho, jantar, descansar, para ter energia de trabalhar novamente.

O tempo destinado ao trabalho perpassou sua vida, pelo menos na metade dela, por mais de décadas. Agora, ficou um vácuo. Cadê os compromissos, a disciplina com horários, cadê o corre-corre? Cadê a adrenalina, o cortisol, os hormônios do estresse, que o preparam para fazer frente aos mil compromissos em apenas uma hora, coisa que mães que trabalham são mestras?

Você sente falta até do que não lhe fazia tão bem. E agora sofre como que numa síndrome de abstinência aos hormônios do tempo, da vida urbana corrida e frenética.

Então, se você descobrir como preencher, com qualidade, seu tempo livre, estará tirando a sorte grande como aposentado. Cada pessoa faz essa descoberta de um jeito. Uns passam a estudar novamente, outros se dedicam a trabalhos voluntários, escrevem, fotografam. Outros tocam novos projetos, viajam, aprendem dança de salão, participam de ONGs.

Outros se dedicam às coisas da fé, aos filhos, à família. Outros passam a colecionar de um tudo. Outros tomam coragem e resgatam

antigos sonhos, namoradas (rsrsrs), projetos inacabados pela rodaviva em que se meteram.

Encontre a sua fórmula de ocupar seu tempo. Não precisa ser em atividades remuneradas. Só precisa ocupar-se.

Um dia, ia dirigindo por uma rua de minha cidade natal – Campina Grande-PB – e vi um grupo de velhinhos numa roda, na calçada, jogando dominó. Na fachada da casa estava escrito “Associação Amigos do Dominó”. Pronto, eles encontraram algo que dá prazer, socializa, gera estímulos e sentido de pertencimento.

Nós somos seres gregários. Precisamos de grupos para nos verneles. Afinal, o outro é o espelho de nossa alma. Compreendemo-nos nele. Ele é quem nos reconhece e dá sentido à nossa estrutura emocional.

Precisamos de afiliações. De grupos. Do cheiro de gente. De feiras livres. De festas populares. Da magia e da mística de viver.

Então, querido aposentado, afilie-se a algo que seja legal e que goste. Até uma rede social pode ser lugar de afiliação. Conheço comunidades virtuais que são terapêuticas para quem delas participa. Mas cuidado com o vício digital. Nestas comunidades as pessoas estabelecem vínculos, divulgam ideias, recebem estímulos, envolvem-se com a vida de outros e preenchem seu tempo com *Kairós*.

Kai o quê? Recorro à Wikipédia para nos ajudar a melhor compreender o conceito *Kairós*: “*Kairós* (em grego *καιρός*) é uma palavra da língua grega antiga que significa “o momento oportuno”, “certo” ou “supremo”. Na mitologia, *Kairós* é filho de Chronos (Deus do tempo e das estações).

Os gregos antigos possuíam duas palavras para a moderna noção de “tempo”: Chronos e Kairós. Enquanto a primeira era usada no contexto de tempo cronológico, sequencial e linear; ao tempo existencial os gregos denominavam Kairós e acreditavam nele para enfrentar o cruel e tirano Chronos”.

Entendeu? Não? Pera aí que traduzo. *Kairós* é o tempo marcado pelas coisas boas da vida. É o tempo oportuno, o nosso tempo. Alguns dizem que é o tempo das coisas de Deus. Quando você para o que está fazendo e vai visitar um amigo no hospital, o tempo que se configura não é o de *Chronos*. É sim o de *Kairós*. É o tempo das delicadezas, da solidariedade, do que investimos para dizer ao outro, gastando nosso tempo, o quanto ele é importante.

Kairós é o tempo que uso para lhe responder ao e-mail que me enviou. *Kairós* é o tempo do amor, do doar-se, do criar, do fantasiar, do amar. Quanto mais convertemos *Chronos* em *Kairós*, mais sentido na vida possuiremos.

Então, pense nisso. Cuide que o tempo livre, as férias eternas, não virem uma espécie de ócio degenerativo. Nosso cérebro precisa continuar operando, ativo. Cuide de exercitá-lo.

Nosso coração precisa sentir a existência de outros, precisa de relacionamentos. Portanto, visite, participe, mobilize, junte-se a tantos que nas suas causas precisam de ajuda. Este é um dos segredos das pessoas que são felizes no pós-carreira: elas descobrem que o tempo livre não é um fardo. É um *Kairós*. Um presente precioso, algo que precisa também de planejamentos, de rotinas, de agendas. Algo que não pode ser desperdiçado numa cadeira de balanço, zapeando, o dia todo a grade de programação da TV.

O tempo pede uso, pede finalidade. E agora, você tem mil opções para ocupá-lo. Se uma não der certo ou não gostar, tente com outras.

Mas repito-lhe, o que você fará com seu tempo livre é fonte de saúde ou doença na pós-carreira. Faça trilhas. Corra. Entre na equipe de ciclismo. Cante em karaokês. Crie um blog. Escreva sobre a história de sua família. Crie um mutirão para ajudar os necessitados. Assuma a jardinagem de uma praça pública. Invista *Kairós* na humanidade.

Você é belo demais, sensível demais, humano demais, gente boa demais, para ficar de férias da vida. Há vagas na empresa Construtora de uma Nova Sociedade S/A. Entre nela! E, antes que eu esqueça, compre uma agenda para preencher com suas atividades *Kairós*. Crie suas próprias rotinas, padrões de comportamento, disciplinas.

Nada de ficar desleixado com a aparência, de ficar relaxado com você mesmo. Todos os dias apronte-se para a festa da vida. Doe sua cadeira de balanço, cuidado com o uso excessivo do celular e TV. Liberte essa criança dentro de você e corra para as muitas aventuras, trabalhos, sonhos que ainda o aguardam para serem vividos.

Há muito o que fazer na outra margem da vida. E, volte das férias. Essas férias irão matá-lo.

Agora, ao trabalho! Há muita coisa a ser feita esperando por você. Mas no seu ritmo e naquilo que lhe der prazer. Agora o patrão é você mesmo. Mas evite a tentação de se demitir. A vida pede um pouco de agitação, de dinâmica, de estresse para ser bem vivida. Há muito o que fazer no outro lado da margem!

Aproveite a viagem até lá, e, quando lá chegar, desfaça as malas emocionais e sinta o prazer de vários recomeços, sem ser novamente.

CAPÍTULO 7

Na palma das mãos...

Tem uma música do Grupo Revelação de que gosto muito, ela se chama “Tá Escrito”.

Nela, o cantor Xande de Pilares começa provocando todos com a chamada:

“Na palma da mão, na palma da mão”. Estamos no mês dedicado aos cuidados com a saúde mental e o bem-estar emocional. Então, gostaria de compartilhar algo que venho falando em cursos e palestras, e que cabem na palma da mão.

São ensinamentos extraídos do Ikigai (Conjuntos de práticas de bem viver orientais), da Psicologia Positiva, da Logoterapia, e de meus encontros com pessoas inspiradoras. Procurei resumir numa metáfora bem simples, para que nunca esqueça e que de vez em quando a revise, aprimorando o processo de reeducação emocional positiva para o bem viver.

Imagine suas mãos. É com elas que apresentarei as chaves da felicidade e as práticas mantenedoras delas, que as chamo dos Portais. Vamos lá.

I Chave, o dedo mindinho - Alimentação e Atividades Físicas Saudáveis

No conto *Os Sete Corvos*, dos Irmãos Grimm, o dedo mindinho foi fundamental para passar pelo buraco da fechadura e salvar a todos. Então, este dedo representa nosso biológico e o físico. Precisamos nos alimentar de forma saudável, e praticar atividades físicas. De muito tempo já se estabeleceu o nexo entre o corpo são e a mente sã. A sabedoria oriental do Ikigai nos ensina a deixar sempre 20% da fome sem saciá-la. E a fazer atividades físicas em grupo, ou de forma contempla-

tiva, apreciativa. É o caminhar prestando atenção nas coisas belas que estão pelo caminho.

II Chave, o dedo anelar - Convivências Significativas

É o dedo usualmente utilizado para colocar as alianças. Mas pense apenas nele como uma metáfora dos relacionamentos e grupos sociais dos quais participa. Quem tem relacionamento com amigos e participa de grupos sociais, tem para com eles alianças. São valores compartilhados, são espaços de coletivização, fecundos para trocas de afetos e busca de almofadas sociais para deitar a alma, naqueles dias mais cansados e aflitos. O outro importa. E muito. E é esta a descoberta da II Chave para uma melhor saúde mental e bem-estar emocional. Amigos e grupos sociais são terapêuticos.

III Chave, o dedão - Escolhas Positivas

Este dedo costuma ser usado em expressões nada amigáveis. Você leva um trancão no trânsito e logo passa pela sua cabeça baixar o vidro do carro e colocá-lo em riste contra o outro. Mas este dedo pode fazer parceria com o dedo vizinho, e ser um símbolo de paz, de vitória, ou, invertidos, de quem está caminhando.

Aqui esta chave tem muito poder. Pois fala de nossas escolhas e reações ante o ruim, o revés, naquela hora que as coisas saem do planejado, que sofremos baques e perdas na vida. As escolhas e a forma com qual reagimos ao que de ruim nos ocorre farão toda a diferença no modo como iremos superá-lo. Escolher a cultura da paz, no lugar da de guerra. E escolher contabilizar as sobras, após uma determinada situação difícil que enfrentou ou enfrenta, no lugar de ficar colecionando as dores e faltas que passou a ter é fundamental para sobreviver e superar a situação, até aprendendo com ela.

IV Chave, o dedo indicador - Participação Ativa

Quem não já usou este dedo ao responder na aula à chamada do professor! Com ele dizemos: Presente. E com ele também apontamos caminhos. Vá por ali à frente, ou dobre aqui. Um dedo que pode ser perverso, ao só apontar as falhas nos outros. Mas um dedo que também nos lembra duas grandes lições do bem viver. Estar presente ao aqui e agora. Atento a tudo que de bom, belo, virtuoso nos rodeia. Desenvolver a percepção seletiva positiva, de si mesmo, do outro e da realidade, é urgente e fundamental à saúde mental e bem-estar emocional, nos tempos de tanta degradação e violência do que circula na mídia e redes sociais.

Existem pessoas que trabalham ao lado de uma janela que todas as tardes oferece um espetáculo de pôr do sol. Mas elas não prestam mais atenção a ele, não mais se assombram e se encantam com ele. Caiu na indiferença, pela cruel rotina de estar sempre ali, todos os dias. O outro ensinamento do indicador é de participar, de se fazer ativo na vida familiar, profissional e social. Quem participa de algo se engaja, e quem se engaja a algo com prazer desenvolve os hormônios do quarteto da felicidade: endorfinas, serotoninas, dopaminas e oxitocinas.

V Chave, o dedo polegar - O que se sente e o que se pensa

Eita chave perigosa e poderosa. Somos seres de emoções e pensamentos. Contudo, desde as cavernas eles foram projetados para aprisionar, amplificar e destacar as emoções negativas e os pensamentos da mesma natureza. Erguer o polegar na famosa expressão de “joinha” tem sido uma prática cada vez mais difícil. Pesquisadores descobriram que nossos neurônios agem como velcro, para as coisas negativas, retendo-as e ruminando-as por muito tempo. Já as coisas boas que nos acontecem são voláteis, dificilmente armazenadas nos bancos de

memória do hipocampo, pois escorrem pela mente, tal qual o óleo nas panelas de Teflon.

Este fato se dá pelo modo operante do nosso cérebro reptiliano, formado pelas amígdalas, hipotálamo e hipocampo. Esta estrutura está sempre pronta a reagir, conjugando no outro os verbos: atacar, defender, correr ou se esconder. Fazer a faxina nas emoções ruins e pensamentos é necessário, mas exige um constante vigiar sobre eles mesmos, e processos de autoconhecimento.

Só nosso cérebro pode atuar nele mesmo, criando uma voz dissonante, com emoções e pensamentos de outra natureza, mais otimistas, positivos e esperançosos. Precisamos cultivar nossos joinhas, nossa autoestima, nossa paz interior e acolhimento de situações sobre as quais nada podemos fazer, a não ser mudar a nós mesmos sobre o modo como a deixamos em nós atuar.

As cinco Chaves, da metáfora dos cinco dedos, abrem os três portais abaixo, feitos em gestos com as mãos.

Primeiro portal, pare! - O que parar de ser e fazer

Pare. Não há crescimento em saúde mental e bem-estar emocional sem mudanças no estilo de vida, e nos hábitos comportamentais, atitudinais e sociais nocivos que fomos aprendendo ao longo de nossa existência. Parar de ser tão rabugento. Tão pessimista. Tão egoísta. Tão descrente de si mesmo, dos outros e da realidade. Parar de criar mágoas de estimação no canil da alma. Parar de adiar aquele perdão, de adiar aquela decisão. Parar de desenvolver um estilo de vida insustentável, repleto de ganância, individualismo, consumo, ou das pseudoalegrias, derivadas do ter, do poder e do prazer pelo prazer.

Segundo Portal, elevar as mãos! - Sentir e expressar gratidão

Quando paramos de sentir gratidão e de expressá-la algo de ruim está se desenvolvendo em nossa psiquê. A gratidão é um portal que nos liberta de achar que sempre merecemos tudo. Que nos faz mais humildes e misericordiosos. A gratidão rejuvenesce a presença do outro em nosso viver. Andamos muito carentes de sentir e expressar a gratidão. Parece que tudo nos é devido, nos é de direito e nada mais em nós causa este sentimento tão libertador. Aquela diarista que deixou nosso lar habitável novamente não é por nós percebida como algo do reino da gratidão. Nossa racionalidade converte isto numa relação entre quem paga e quem entrega serviços. E esta comparação vale pra um monte de coisas, situações e pessoas, para as quais deveríamos sentir e expressar gratidão, mas não o fazemos.

Terceiro Portal, oferecer algo - Doação

Quem oferece algo a alguém se torna melhor. Quem me lê e tem algum trabalho de voluntário sabe bem do que falo. Mas não precisa oferecer o seu melhor apenas sendo voluntário de causas sociais. No seu trabalho você pode fazer isto, na relação com seus clientes, externos e internos. Ou na relação com seus colegas de empresa. Na sua família e comunidade também. Você pode se doar e servir. E muitas das vezes a melhor doação não necessitará de recursos materiais, trata-se de tempo para escutar alguém, de interesse na vida das pessoas, e até mesmo um abraço gostoso, em quem se sente aflito e desanimado. Quem se doa abre um infinito de eternidade dentro de si. Cheio de emoções e pensamentos positivos. Não sem razão, muitas pessoas buscam cuidados paliativos para seus lutos ajudando alguém. E funciona, até melhor do que o tarja preta, não tenham dúvida.

CAPÍTULO 8

*Estratégias da Psicologia Positiva
para promoção da saúde mental
na aposentadoria*

Assim, chegando ao final desta reflexão, gostaria de deixá-lo(a) com algumas coisas que para mim têm funcionado muito. Além das cinco Chaves e dos três Portais, do capítulo anterior, um dos aprendizados mais importantes, na outra margem do rio, é o do agir, sentir e pensar positivamente.

Manter a mente ocupada e sã, do outro lado da margem, é um desafio constante, não podemos terceirizar essa tarefa, nem a adiar. Precisamos remodelar nosso aparelho mental para esse aprendizado. Aprender a ser bom, alegre, grato, otimista e esperançoso. Somos treinados, desde a infância, para focar nos problemas e ampliar o que nos falta e nos faz infelizes.

Chamar atenção para um estado de sofrência e doloroso atrai estímulos e ficamos viciados nisso.

Aprendemos a curtir, comentar e compartilhar um estilo de vida enfastiado e negativo, no qual ninguém presta e a vida está sempre nos devendo algo. A psicologia positiva reconhece que há situações difíceis, limites, dolorosas. Só modula o filtro perceptivo para buscar outras perspectivas que ainda restam, apesar da dor, trauma ou situação desagradável que lhe acontece.

Ela trabalha com as lentes de nosso pensamento e emoções, tornando-a melhores para captar o bom, belo e virtuoso que ainda existe no viver. Tomo a liberdade de enumerar treze lições que venho tentando praticar em meu viver e que me ajudam muito a cultivar uma maior felicidade e diminuir a infelicidade:

I Lição

Crie um diário de gratidão e vá anotando nele as coisas pelas quais é grato. Enumere todos os dias três coisas de que é grato. Esteja atento para quem abre caminhos para seu viver, para as coisas que possui e para as quais deve sentir e expressar gratidão.

II Lição

Tenha metas em elogiar as pessoas que cruzam seu caminho, em se doar e praticar gestos de bondade. Ainda mais, reconheça, reconheça, reconheça. Valorize, valorize, valorize. Tire o foco de você: doe-se ao outro, seja bom, pratique a generosidade e atos de gentileza.

III Lição

Aprenda a conviver, mudar e a se defender dos vampiros tóxico-emocionais, soltos em todo lugar. São reclamações, resmungam sobre tudo, críticos demais, e muito pessimistas. Cuidado para não se tornar como eles, deixando-se influenciar. “Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação de sua mente.” Rom 12,2.

IV Lição

Valorize e celebre os pequenos prazeres, pequenas alegrias, pequenos momentos de felicidade e satisfação. Fique atento a eles, estão em toda parte. Treine o olhar para ver a graça de viver, e pare de ficar procurando razões para ser infeliz.

V Lição

Interesse-se genuinamente pelo outro, pela sua história. Ele tem qualidades, já deve ter superado tanta coisa, tem uma vida rica e que você não conhece ainda. Uma das maiores fontes de felicidade está na convivência humana, em relacionamentos edificantes.

VI Lição

Não desanime com o sofrimento. Ele faz parte do pacote do viver. Desvie rotas, altere cursos de ação, mude e transforme-se a si mesmo diante de uma dor. Seja um guerreiro na sua doença, no seu luto, na sua situação desagradável. Diga para si mesmo: “isto também passará”. Repita também esta outra frase: “amanhã será melhor”.

VII Lição

Leve-se para tomar sol, caminhe, contemple a natureza. Não fique amofinado em casa. Há vida lá fora esperando por você. O excesso de TV, celular e redes sociais (web) tira sua conexão com outras coisas legais que estão acontecendo, na vida real. Peça ajuda para reinicializar-se. Existem pessoas que possuem este dom. Elas nos animam a voltar a viver, procure se cercar delas.

VIII Lição

Amplie suas redes de referência relacionais. Sejam reais, sejam virtuais. Os relacionamentos interpessoais são bálsamos e fontes de sentido e senso de pertencimento. Só cuide com as toxinas emocionais que eventualmente possam circular em suas redes relacionais, aprenda a filtrá-las.

IX Lição

Esteja 100% consciente e presente na vida. Seja protagonista no palco de sua vida. O aqui e agora é tão rico de pequenas realizações, prazeres, acontecimentos legais, contudo, pelo excesso de negativismo, não conseguimos mais ver. Nossos olhos ficam opacos pela indiferença. Nosso foco é no trânsito pesado, e não na música linda que toca no rádio, ou nas árvores floridas com as quais cruzamos, ou aquele pôr do sol lindo.

X Lição

Todos os dias vacine-se contra as infecções do ser, oriundas dos vírus do medo, ansiedade, luto, ira, culpa, inveja e mágoa. Vacinas de afeto, perdão, aceitação, esperança, coragem, diálogo, fé na vida, nos homens e no que virá.

XI Lição

Medite todos os dias. Se for espiritual, ore. Na meditação integre-se à natureza, ao cosmos. Evite debulhar os problemas, os pedidos, o que o faz infeliz. Relaxe e contemple a vida plena ao seu redor. Curta estar vivo. Um pássaro que canta, uma brisa que chega. Uma pessoa boa que lhe fez e faz bem. Foque na paz.

XII Lição

Crie rituais positivos. Acorde com o firme propósito de perceber, ao longo do dia, três coisas boas, belas ou virtuosas. E, antes de dormir, anote-as num diário. Podem ser coisas que observou, que fez, ou que fizeram para com você. As melhores delas são

aquelas mais simples, que não custam dinheiro, que estão presentes no seu cotidiano, lhe causam alguma dose de paz, alegria e poetizam seu viver.

XIII Lição

Exercite sua alma, nos pensamentos e emoções positivos.

*“Não andem ansiosos por coisa alguma...
Tudo o que for verdadeiro, tudo o que
for nobre, tudo o que for correto, tudo
o que for puro, tudo o que for amável,
tudo o que for de boa fama, se houver
algo de excelente ou digno de louvor,
habite vossos pensamentos.” Fil 4,8*

EPÍLOGO

Por fim, compartilho mais alguns ensinamentos que podem ser acessados nos endereços abaixo:

Vídeos: As X Chaves para Felicidade:

<https://www.animodh.com.br/ec-videos>

Pessoas Inspiradoras:

<https://www.animodh.com.br/pessoas-comuns-atitudesincomuns>

Mais textos de minha autoria sobre aposentadoria:

<https://www.animodh.com.br/preparacao-aposentadoria>

Textos para crescimento pessoal e profissional de meu blog:

<https://www.bodecomfarinha.blogspot.com.br>

Livro Bônus: É um mimo especial, o livro do médico Dr. Leandro Minozzo, generosamente disponibilizado por ele para compartilhamento.

Download do Livro:
Não Se Aposente: 7 Caminhos para uma aposentadoria feliz.

<https://www.animodh.com.br/livros>

*Desejo-lhe uma excelente travessia,
e uma boa estada na outra margem.
Que você seja inspiração para que mais
pessoas não se considerem inativas,
encostadas ou fora de circulação, após
anos dedicados ao emprego formal.*

O autor é psicólogo (UEPB), especialista em Gestão de Pessoas (USP) e mestre em Gestão Social e Trabalho (UNB). Proprietário da Ânimo Desenvolvimento Humano. Filiado à Associação Internacional de Psicologia Positiva (IPPA) e é coach, certificado pela SLAC. Vem atuando em cursos e palestras sobre orientação para a aposentadoria e longevidade desde 1997.

Contatos: ricardo@animodh.com.br +55 6193112906

Para aquisição por transferência bancária usar:

CPF 414.289.354-87, Cta 8599601-7, Ag. 8428-X, Banco do Brasil

Obs.:

Na foto da capa, o Sr. Evandy Barros (81 anos).
Pai do autor e aposentado pelo Senai-PB.

