



BOLETIM DE ENVELHECIMENTO POSITIVO

Diálogo produtivo entre pesquisa e prática, Ken
e Mary Gergen Maio/2001

Tradutor: Euridice B. Vicente - euridicebvicente@hotmail.com

DOC 2 – Maio/2001

INTRODUÇÃO

Esta é a segunda edição do boletim informativo dedicado ao processo de envelhecer. O intuito contínuo no boletim é – por meio da prática e da pesquisa - reformular o conceito e experiência de envelhecer. Desafiando a visão duradoura de envelhecer como declínio, nós nos esforçamos por criar uma visão da vida na qual envelhecer vem a ser um período sem precedentes do enriquecimento humano. Nós apreciamos as várias palavras bondosas que nos foram enviadas em respostas ao primeiro boletim informativo. Neste e nos boletins subsequentes, nós destacaremos materiais relevantes enviados por leitores. Todos são bem-vindos a se juntar aos que compartilham.

Muito obrigada, Ken e Mary.

COMENTÁRIO FOCAL

Pesquisa e Reconstrução Positiva do Envelhecer.

Muita pesquisa tradicional sobre envelhecimento (aging), iniciou por causa de estereótipos negativos comuns à cultura, grande parte. Se envelhecer é um período de declínio, conforme se acreditava amplamente, então esta se tornou uma tarefa da pesquisa mapear este declínio, para melhor compreender sua severidade, extensão, fatores de aceleração e assim por diante. Apesar de ter o seu lugar, a longo prazo, esta pesquisa acrescenta involuntariamente e injustamente à força do estereótipo e, ao medo comum de envelhecer. Mas, há 3 formas principais por meio das quais a pesquisa pode inverter esta espiral descendente. Um primeiro passo em direção a esta reconstrução reside em:

- 1) **Análise resistente de dados**, ou seja, análises que não terminam quando o estereótipo negativo for confirmado. Um bom exemplo disso é fornecido pela pesquisa de Alwin e Ryan (2001) (questionando a expectativa típica de que a habilidade verbal se deteriora com a idade). Com a utilização de análise de coorte mostraram que apenas uma pequena parcela de declínio (um terço de 1% de variância) poderia ser explicada pela idade isolada. Em contraste, as diferenças de coorte em nível educacional provou ser o maior revelador de tal declínio. Como se poderia esperar, as pessoas com menos educação tinham menos proficiência verbal.
- 2) A segunda maneira para a pesquisa reverter o estereótipo negativo do envelhecimento é por meio do **foco positivo**. Para ilustrar, as primeiras pesquisas indicaram que pessoas idosas pareciam mais preparadas para falar de improviso do que as mais jovens sobre diversos assuntos, um fenômeno chamado

“verbosidade a toda prova” (off topic verbosity). Por meio do foco positivo, James e seus colegas (1998) demonstraram que este padrão de conversação estava limitado apenas a relatos autobiográficos e, estes relatos foram utilizados pelos idosos para enfatizar o significado de suas experiências ao longo da vida. Eles desempenharam uma função positiva. Além disso, avaliadores independentes classificaram as histórias contadas por pessoas mais velhas mais favoráveis do que as contadas de forma desanimada e fraca pelos mais jovens.

- 3) Finalmente, pesquisadores podem criativamente **construir formas positivas de entendimento dos processos de envelhecimento**. A pesquisa sobre sabedoria, discutida no boletim informativo anterior, é um bom exemplo. Partindo de uma visão cultural histórica, o conceito de sabedoria criativamente constrói uma forma positiva de ver as mudanças ocorridas decorrentes da idade nas habilidades mentais. Com efeito, a pesquisa não passa simplesmente ao mundo o que encontra; mais importante, ela cria o nosso entendimento do mundo – para o bem ou para o mal.

Ken e Mary Gergen

Vide citação original

PESQUISA SIGNIFICATIVA

Bem estar subjetivo: décadas de progresso

O que conta para uma “vida boa” é uma questão que tem intrigado pessoas de diferentes idades e tempos. Na

contemporaneidade muitos psicólogos tratam este assunto em termos de um “estar bem subjetivo” geralmente separado em três componentes:

- 1) Emoções positivas (alegria, contentamento),
- 2) Satisfação com a vida (trabalho, vida em família e lazer),
- 3) Ausência de emoções negativas (medo, inveja ou raiva)

Nesta revisão resumida, uma coisa importante que podemos destacar, é que o sentido de bem estar passa pelo declínio durante os anos tardios da vida. De fato, em termos de satisfação com muitas facetas da vida, as pessoas ficam mais satisfeitas com suas vidas conforme envelhecem. Assim como há evidência do aumento de emoções negativas conforme se envelhece. Situação de emoções positivas, tendem a entrar em declínio com a idade, **ainda que o que muda com os anos seja a intensidade da intensidade emocional e não sua positividade.** Contudo, ainda que pessoas mais velhas não se expressem como os mais jovens (“energizados”), seus sentimentos de contentamento e afeição não são menores. Mesmo quando tragédias acontecem, como uma paralisia ou um ataque, o senso de bem estar das pessoas não é permanentemente afetado. Parece que as pessoas tem capacidades incríveis de se recuperar de circunstâncias difíceis.

Vide Citação original

QUANDO FICAR MAIS VELHO É FICAR MELHOR

Nestas pesquisas apresentadas, quando pessoas são questionadas a respeito de suas vidas no presente comparadas ao passado, elas tendem a glorificar o presente em relação ao passado. Quanto mais importante pessoalmente, for o traço que eles estiverem analisando,

maior a tendência de encontrar. Se ter compaixão for importante, eles se consideram com mais compaixão agora do que quando eram novos. As pessoas tendem a chamar este desenvolvimento em suas capacidades, mesmo quando não há evidência objetiva de que eles tenham desenvolvido. Este padrão geral parece ser especialmente forte entre jovens e médios idosos.

Outros estudos tem revelado que quando as pessoas envelhecem, elas são mais variadas em suas auto-avaliações – possivelmente mais perceptivas e protetoras de seus passados assim como de suas pessoas presentes. Pesquisadores sugerem que, pessoas mais velhas devem proteger sua autoestima por continuar a enfatizar o desenvolvimento de algumas coisas, como golf ou xadrez, e descontinuar outros atributos (como psique ou estamina). Em geral, os pesquisadores acreditam que em países “individualizados” como os EUA são altamente motivados a pensar bem sobre si mesmos. As pessoas tendem a avaliar seu passado de tal maneira que sustente uma boa apreciação no presente, e isto geralmente, mas não sempre, significa reconhecer-se como melhorando. Em outras culturas, onde pertencer a grupos - é altamente valorizado - a tendência de glorificar os traços individuais que alguém possui tem menor chance de ocorrer.

Vide citação original

NOTÍCIAS – REPORTAGENS

Adultos mais velhos rezam para combater o estresse

Um estudo co-patrocinado pela Universidade da Florida e pela Wayne State University descobriram que orar é uma fonte importante de alívio do estresse para as pessoas mais velhas. Um questionário

aplicado a 50 pessoas (em média de idade 74 anos) de 6 comunidades diferentes e uma igreja de Detroit, indicou que 84% usando orações mais do que outros remédios para se sentirem melhor ou manter sua saúde. Eles rezavam mais do que faziam exercícios, praticaram técnicas de relaxamento, aplicaram calor, ou usaram remédios de ervas. Os participantes se descreveram como cristãos. Contudo, a amostra estava vinculada à religião. As que mais oravam eram mulheres afro-americanas; os que rezavam menos eram homens brancos. Os que rezavam também eram os que tinham estratégias de enfrentamento mais positivas e de autoajuda.

“Quando nós começamos a demonstrar e treinar em “Como criar o riso terapêutico e Clubes do riso, nós não podíamos fazer idéia do quão rápido essa idéia se difundiria nos ambientes voltados para pessoas necessitadas de cuidados (asilos de idosos, moradias assistidas, cuidados diários para adultos, casas para enfermos).

Vide citação original

Recursos da Web

Comentários do Leitor

-No contágio da aflição.

No nosso último boletim informativo nós relatamos uma pesquisa sugerindo que expressões de grande sofrimento poderia diminuir a probabilidade de receber ajuda de familiares e amigos. Atitudes mais ajustadas para a situação de cada um poderia ser mais adequado. Aqui um terapeuta responde a esta pesquisa, acrescentando um insight mais

abrangente com significância prática: “Eu sou psicóloga de prática privada ... com referência ao artigo de angústia e apoio social, eu tenho oportunidade de trabalhar com clientes lutando contra doenças crônicas e incapacitantes. Reclamações sobre falta de apoio social são comuns. Em paralelo, quando eu entrevisto cônjuges ou outros membros familiares, eu comumente ouço queixas que ficam oprimidas devido a angústia do cliente com sua doença. Um conceito que acho útil é o contágio do afeto. Isto é, angústia, (assim como outros afetos), passa de uma pessoa para outra. Porque angústia é nociva, as pessoas procuram evita-la. Quando se vive num relacionamento próximo com alguém que está geralmente ou cronicamente angustiado, cônjuges e outros da rede de apoio tendem a retirar-se ou distanciar-se deles, levando sentimentos de abandono àqueles indivíduos adoecidos. Existe o perigo de um ciclo vicioso: o cliente experienciar angústia. A angústia é nociva ao outro; quem a evita. O cliente sente-se abandonado, mal-entendido, ou ignorado, o que aumenta a angústia. (Desamparo é muitas vezes parte da experiência do outro, o que contribui para a prevenção da angústia).

Eu normalmente penso que terapia (com o indivíduo, não com o casal) tem um efeito, algumas vezes quase imediato, no aumento da percepção do apoio e intimidade, e no decréscimo (percepção) do abandono. (Em terapia) ... o cliente recebe atenção pela angústia. Porque o terapeuta não se defende contra a angústia, bloqueando-a, o cliente experimenta alívio da angústia. Em casa, o cônjuge/família respondem à angústia diminuída do cliente principal com a intimidade aumentada, frequentemente sem entender porque. Isto pode gerar uma cascata de desenvolvimento. Com a angústia diminuída e a intimidade em casa aumentada, o cliente principal normalmente

experimenta um aumento na capacidade funcional – a doença parece tornar-se menos incapacitante. ...Há algumas vezes uma constatação infeliz para este quadro. Porque a psicoterapia está “funcionando” aos olhos do outro (por exemplo, cônjuge) pode haver uma tendência de minimizar a significância e inevidenciar a doença. Isto pode levar ao aumento da culpabilização do cliente principal. Algumas vezes isso é expresso como o fenômeno de “isso tudo estava realmente na sua cabeça” ou pelo menos uma culpabilização aumentada para os “maus dias” os dias nos quais a doença está mais ativa ou mais dolorida. Este efeito pode frequentemente ser reduzido por uma única sessão de terapia na qual o cônjuge é visto por metade da sessão, e o casal é visto junto para balancear o tempo ...

Vide citação original

Próximos eventos

Vide citação original