



POSITIVIDADE - Número 67

Jornal eletrônico por Kenneth and Mary Gergen, dedicado a produzir diálogo entre pesquisa e prática. Patrocinado pelo Taos Institute www.taosinstitute.net

Comentário - Habilidades em reconstruir e deixar ir

Em edições anteriores nós exploramos algumas habilidades do “envelhecer”. Como dissemos, durante cada fase da vida, temos que lidar com dois desafios importantes: gerenciar o novo e lidar com a perda de valores. Em ambos os casos duas habilidades são necessárias: reconstruir e deixar ir. Nesta edição nós desejamos focar num caso particular, bem próximo: a morte de John, um amigo querido. Para nós, ele foi um exemplo de ambas as habilidades em ação e sua vida serve como inspiração.

John era um corretor de seguros aposentado, que viveu nos subúrbios, foi pai de três filhos, e foi casado por muitos anos, antes de se divorciar. Ele era um tipo Gary Cooper - quieto, amigável e conservador. John tinha um interesse pelas artes, e foi durante a inauguração de uma galeria de arte na Filadélfia que ele conheceu nossa amiga artista Deborah. Diferentemente de John, Deborah era animada, criativa e uma boemia de coração. Ela vivia numa comunidade de artistas com um animado grupo de colegas. Nós ficamos um pouco surpresos quando eles começaram a gostar um do outro, e imaginamos como eles iriam se ligar como casal. Mas eles se ligaram, e logo John deixou o subúrbio para morar com a sua nova noiva numa casa-estúdio na cidade.

A reconstrução começou. John tinha um velho interesse de colecionar ferramentas antigas e câmeras. Logo ele começou a ter aulas de fotografia, e a pesquisar, junto com Deborah por locais para fotografar. Dentro de alguns anos eles estaria expondo suas fotos em diferentes lugares. Ele também teve aulas de soldagem e começou a encontrar maneiras de usar suas ferramentas antigas e cameras, em esculturas inovativas. Uma destas,

que ele mantinha na parte de fora do estúdio era feita inteiramente de cameras velhas. Enquanto ele desenvolvia este talento, o público também começou a demonstrar interesse por suas obras e logo ele estaria vendendo suas peças. A comunidade de artistas também o aceitou, agradecidos por ter sua presença criativa, assim como suas novas habilidades.

A vida estava se expandindo em diferentes direções quando John foi diagnosticado com cancer. Após muitos anos de valente resistencia e recuperação, seu corpo começou a perder a batalha. O desafio agora era o de deixar ir. John enfrentou o inevitável com dignidade, amor pelos amigos e uma suprema devoção a sua arte. Por exemplo, em seu aniversário de 80 anos, Deborah convidou uma dúzia de amigos a um restaurante para celebrar. John estava passando por radioterapia e quimioterapia, e suas energias estavam baixas. Entretanto, sua devoção a seus amigos era evidente. Como sempre, ele manteve conversações a respeito da doença a um nível mínimo. O assunto foi tratado como um pequeno aspecto na celebração de seu aniversário. Deborah pediu para que não houvessem presentes, mas se tivéssemos um peça de metal interessante, poderíamos trazer para John. Havia mais esculturas a serem feitas! De fato, John continuou seu trabalho no estúdio até a última semana de vida.

O desafio de deixar ir era agora de Deborah. Nós nos emocionamos por aquilo que ela compartilhou no funeral de John: “ Não houve nada que não tenhamos descoberto em nosso relacionamento...era completo”. Nós dedicamos esta edição a John e Deborah, com a esperança de que o exemplo deles seja uma inspiração para outros.

Mary and Ken Gergen

Pesquisa: Conflito amadurece em relacionamentos que envelhecem

Discordância é comum em relacionamentos; o desafio é evitar que o conflito se torne corrosivo. Neste interessante estudo, os casais mais velhos se provaram mais eficientes. Neste caso, os pesquisadores observaram casais, enquanto estavam em conflito. Os casais - num total de 300, eram predominantemente brancos, de classe média e média alta, heterossexuais, de meia idade ou mais velhos. Cada casal discutiu um conflito atual e depois foi desafiado a contribuir num plano de ação. (A idéia de conversar um conflito atual foi desenhado para criar uma discussão entre os casais.)

Os pesquisadores descobriram que de maneira geral, os casais meia velhos reportaram menos emoções negativas durante os desacordos do que os casais de meia idade. Eles também avaliaram seus esposos como sendo

mais afetuosos do que nos casais mais jovens, e seus casamentos mais satisfatórios do que os mais jovens.

Quando realmente discordando, observadores notaram que dentre os casais mais velhos, as mulheres em particular eram mais discordantes do que seus maridos. Os homens mais velhos demonstraram o maior nível de afeto enquanto tentavam controlar seus parceiros. Havia evidências nas auto avaliações, que dentre os casais mais velhos, “más” ações eram descontadas das avaliações do comportamento dos esposos.

No geral, para ambos os grupos, as mulheres eram a maioria em demonstrar inquietação emocional sob o impacto de estressores do relacionamento, e relataram maior agressividade durante as discussões, do que os homens. As mulheres também eram mais propensas a demonstrar controle hostil sobre seus parceiros, enquanto os homens eram mais propensas em demonstrar separação hostil, incluindo ignorar seus parceiros no lugar de tentar controlar seus comportamentos.

Quando os casais colaboravam, os casais mais velhos demonstravam uma mistura única de afeto e controle, sugerindo um grande foco em preocupações emocionais e sociais durante a solução dos problemas, do que os mais jovens. Um dos limites em estudos como este deve-se ao fato de que, a medida que as pessoas envelhecem, seus casamentos também envelhecem. Dentre os casais de meia idade, alguns tiveram divórcios ou separações anteriormente. Isto era menos comum entre os casais mais velhos, portanto, tem uma forte probabilidade de que casamentos mais velhos serão, no geral, mais felizes. Como resultado desta tendência, é extremamente difícil separar dos efeitos da idade, e ter um casamento mais longo e feliz.

From: Conflict and Collaboration in Middle-Aged and Older Couples: Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction by T. W. Smith, C. A. Berg, P. Florsheim, B. N. Uchino, G. Pearce, et al. *Psychology and Aging*, 2009, 24, 259-273.

Pesquisa: A Felicidade aumenta depois dos 50

Relacionado ao tema de conflito marital há um estudo recente sobre a felicidade durante a vida. Em 2008 foi feita uma pesquisa telefonica pelo Instituto Gallup, com mais de 340.000 adultos, seleccionados randomicamente, na faixa entre 18 e 85 anos, nos Estados Unidos. Eram

peças medianas, sendo 29% universitários e com uma renda mensal variando entre \$3.000 e \$4.000 dólares. Foi perguntado aos participantes, numa escala de 0 (a pior vida para voce) e 10 (a melhor vida para mim), onde eles se encontravam. Também perguntaram se eles haviam sentido muitas diferentes emoções, tais como felicidade, alegria, estresse, tristeza, raiva e medo no dia anterior.

O pesquisador líder Dr. Arthur Stone, da Stony Brook University, relatou que o estresse teve sua maior ocorrência nas idades entre 22-25, e declinou drasticamente depois da idade de 50 anos. Medo foi relativamente constante nas idades entre 20 e 40, e depois declinou na metade dos 50 anos. Raiva começou a aparecer depois dos 18; tristeza era forte entre os de 40 anos e depois declinou na metade dos 50 anos. Cresceu levemente na metade dos 70 anos. (Podemos imaginar que a tristeza deste período pode ser atribuída a perda de pais, parceiros pela morte). A melhor notícia é que tanto alegria quanto felicidade tiveram sua maior ocorrência no ciclo da vida, quando as pessoas tinham 20 e depois novamente aos 70 anos.

Estas descobertas apoiam os achados frequentes relativos a diferença entre pessoas jovens e velhas, que mostra que pessoas mais velhas são mais capazes de regular emoções negativas, e lembrar menos delas em suas vidas. Interessantemente, relativo ao gênero, as mulheres têm a tendência de relatar maior estresse, tristeza e medos durante a vida, do que os homens. Aqui temos um tópico que vale a pena para futuras investigações.

From: Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, Scientific American, May 17, 2010. From their website.

Pesquisa: Benefícios do uso da internet

Existe um estereótipo comum de que as pessoas mais velhas não têm interesse por computadores e internet. Pesquisas realmente mostram que a população mais jovem está mais envolvida com internet, e redes sociais, particularmente. Mas a tendência tem mudado, e a cada ano, um número

crescente de pessoas mais velhas está se ligando. Quais são os benefícios deste envolvimento?

Num estudo, Galit Nimrod do Center for Multidisciplinary Resaearch in Aging, Ben-Gurion University, Israel examinou o conteúdo e características das mensagens trocadas por comunidades seniores online. Informação de 14 comunidades líderes foram examinadas, incluindo mais de 700.000 mensagens. Durante este período de um ano, o nível de atividade cresceu de forma constante. Os pontos mais discutidos foram, do maior para o menos:

- diversão on line
- aposentadoria
- saúde da família
- trabalho e estudo
- recreação
- finanças
- religião e espiritualidade
- tecnologia
- envelhecimento
- relações civis e sociais
- compras
- viagens

Participar de uma atividade on line é uma busca por prazer, que envolve interações sociais, desafios intelectuais e criatividade. Os benefícios de se estar on line forma muitos, e especialmente para aqueles com impossibilidades físicas em sair para o mundo. Como o pesquisador concluiu, comunidades on line podem prover apoio social e auto preservação; podem servir como uma oportunidade para o auto desenvolvimento e o crescimento.

From: Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, 382-392.

Portuguese Language Edition
Translated by Angelica Moretti

Angelica told us: Positivo, means positive and Idade means age. So the title becomes POSITIVO - IDADE. And the word POSITIVIDADE, in Portuguese means POSITIVITY. We hope you enjoy this newsletter.

<http://www.taosinstitute.net/portuguese>