

**Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
PUC-SP**

Manuela Cendon Barral

**Envelhecimento e luto: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo
de envelhecimento**

Mestrado em Psicologia Clínica

**São Paulo
2020**

Manuela Cendon Barral

Envelhecimento e luto: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo de
envelhecimento

Mestrado em Psicologia Clínica

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRA em Psicologia Clínica, sob a orientação da Prof.^a Dra. Maria Helena Pereira Franco.

São Paulo

2020

Banca Examinadora

O presente trabalho foi realizado com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ).

This study was financed in part by the Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ).

Número de Processo: 134103/2019-0.

Velhos homens devem ser exploradores,
não importa onde...
Temos de estar sempre nos movendo
na direção de uma nova intensidade,
de uma união a mais, de uma comunhão
mais profunda...
Nos movendo através de uma desolação
escura, fria e vazia:
O grito das ondas, o grito do vento, as
aguas imensas
das gaivotas e dos golfinhos:
No meu fim está meu início.

(T.S. Eliot)

AGRADECIMENTOS

Aos meus amados pais, pelo amor e suporte incondicionais, além do total incentivo e investimento em meus estudos. Só nós sabemos o que passamos juntos.

Ao meu amor e melhor amigo, Bruno, por todo o carinho, acolhimento, companheirismo e compreensão em momentos tão turbulentos e intensos.

À querida orientadora e mestra, Maria Helena. Lelê, você realmente tem o dom de tirar o peso que carregamos para nos ajudar a voar, da forma mais carinhosa possível.

À minha família soteropolitana-espanhola que, mesmo à distância, sempre se manteve presente enviando amor e torcida. Em especial, aos meus amados avós, Manuel, Sônia, Digna e Armando; esta Dissertação não seria possível sem a existência de vocês.

Às minhas amadas amigas-irmãs de toda a vida que me suportaram nos dias mais insuportáveis desse percurso.

À querida Gabi, amiga, parceira de consultório e confidente ao longo de tantos anos.

Às companheiras leluzetes, que acompanharam de perto toda essa trajetória. Principalmente à Van, amiga-irmã-mami que o Mestrado me deu; obrigada pela parceria e cuidado nesse percurso, do começo ao fim.

Ao Marcelo Sodelli e à Naira Lemos, duas pessoas essenciais em minha trajetória desde o início, que me apoiaram e confiaram em minhas capacidades, antes mesmo de eu conhecê-las.

A todos que terão o cuidado de ler esta Dissertação.

RESUMO

BARRAL, Manuela Cendon. **Envelhecimento e luto**: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo de envelhecimento. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2020. 68 f.

O fenômeno do envelhecimento humano vem sendo discutido por diversas abordagens ao longo das últimas décadas. Contudo, apesar de ser compreendido como um processo do ciclo vital, o tema “velhice” ainda carrega estigmas, generalizações e concepções que tornam difícil compreendê-lo para além das questões biológicas. Junto a isso, com a ampliação cronológica da faixa etária chamada de velhice, tornou-se importante pensar que novas formas de envelhecer vêm se tornando possíveis, além de apresentarem outras implicações para as perdas vividas, tendo em vista que antigamente a expectativa de vida pouco superava os 70 anos e, hoje, os idosos longevos são cada vez mais frequentes. A partir disso, se abre o questionamento inicial do que fazer com aquilo que se perdeu nesse processo e como cuidar da vida que resta, já não tão encurtada como anteriormente. Assim, à luz da fenomenologia existencial, tendo em vista que a fenomenologia coloca em questão a naturalidade do homem, questionando também a naturalidade do envelhecer e do morrer, pretende-se refletir e pensar o envelhecer nesse novo contexto e, por meio da entrevista reflexiva, compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento. Uma vez que o *dasein* compreende esses processos, ele se relaciona de forma singular com eles. Para isso, um idoso, acima de 60, foi entrevistado e a reflexão foi desenvolvida buscando, também, investigar os novos significados atribuídos ao envelhecimento, além de projetar os possíveis sentidos para tal existência.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Luto. Perdas. Fenomenologia existencial.

ABSTRACT

BARRAL, Manuela Cendon. **Envelhecimento e luto**: uma visão compreensiva sobre as perdas no processo de envelhecimento. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2020. 68 f.

The human aging phenomenon has been discussed in several approaches throughout the last decades. However, even if it is understood as a process of the vital cycle, the aging subject still carries different stigmas, conceptions, and generalizations that brings certain difficulty to the understanding beyond the biological reason. Along with this, with the chronological enlargement of the age range known as the elderly, it became important to think about new ways of aging that have become possible. It presents other implications for the losses experienced, giving that formerly, human life span hardly surpassed the 70 years, and today, the long-lived elders are increasingly common. From that, we have an opening for questioning what to do with said loss in this process and how to care for the remaining life, no longer shortened like before. Thus, in the light of existential phenomenology, given that phenomenology calls into question the naturalness of man, also questioning the naturalness of aging and dying, we intend to reflect and think of aging in this new context and, through reflexive interviewing, understand the expressions of grief arising from the losses experienced in aging. Since *dasein* understands these processes, it relates uniquely to them. For this, an elderly person over 60 years was interviewed and a reflection was developed to design the possible meanings for such existence, seeking also to investigate the new meanings attributed to aging.

Keywords: Aging. Grief. Loss. Existential phenomenology.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	09
INTRODUÇÃO	12
1 UMA BREVE INTRODUÇÃO À FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL	13
1.1 Proposta fenomenológica	13
1.2 Analítica do Dasein	14
1.3 Mundo contemporâneo: uma contextualização	19
2 PERDAS E LUTO	21
2.1 Mundo presumido	25
2.2 Luto não reconhecido	26
3 O VELHO MUNDO	28
3.1 O velho na contemporaneidade	33
3.2 A questão da corporeidade	35
OBJETIVO	37
Objetivos específicos	37
MÉTODO	37
4 ANÁLISE DA ENTREVISTA	42
5 DISCUSSÃO	53
CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
REFERÊNCIAS	62
APÊNDICE	67

APRESENTAÇÃO

Pensar as questões do envelhecimento vem se tornando cada vez mais necessário. Com o avanço das ciências biomédicas, o processo de envelhecer está se prolongando, podendo a velhice ser considerada a fase mais longa da existência humana.

Mesmo que, cada vez mais presente em nossas vidas, seja comum nos depararmos com estereótipos ao falar desse tema, sendo muitos deles negativos. Aparentemente as questões do envelhecer, da longevidade e do fim de vida se revelam de forma inóspita e, até, indigesta, para grande parte das pessoas. Contudo, pensar e cuidar desse momento do ciclo da vida é também cuidar, parafraseando Birman (1994), [d] “O Futuro de Todos Nós”. Assim, pensar esse tema se mostra como um cuidado necessário.

Admito, nesse momento, que o presente trabalho tem relação direta com a minha história e com os velhos que passaram e estão em minha vida. Por isso, me parece cabível contar um pouco da minha trajetória.

Desde pequena, fui muito próxima aos meus avós e, como na maior parte dos casos, eles foram os primeiros velhos da minha vida. Meu nome foi dado em homenagem a meu avô, Manuel, figura estrutural em minha história.

Talvez pelo intenso convívio, pude perceber algumas diferenças a cada visita – ressalto que nunca morei na mesma cidade que eles, os quatro são de Salvador (BA), mas, em todas as férias, passava cerca de um mês em suas casas. Mesmo não sendo uma relação cotidiana, nesses períodos de férias os via acordar, cozinhar, contar histórias, cuidar de mim e, a cada nova ida, podia notar a diferença – talvez imposta pela temporalidade – em seus discursos, em suas posturas, na disposição, nos cabelos cada vez mais brancos. Algumas dessas mudanças eram vividas por mim com um grande susto e, por eles, com algum pesar. Sei disso porque sempre conversamos abertamente. Também, notava que algumas dessas mudanças, ou perdas, tinham influência direta na autoimagem deles e nas escolhas que faziam.

Considero que foi um privilégio viver meus avós dessa forma, e penso que a proximidade cotidiana, às vezes, não possibilita a percepção de algumas sutis mudanças impostas pelo tempo. Confesso que, muitas vezes, voltava para minha

cidade com perguntas sobre como seria ver-se envelhecer. Com isso, a minha velhice, mesmo que distante, passou a ser, também, uma questão.

Inquieta com o tema, durante parte da minha Graduação, busquei me instrumentalizar e ler a respeito da velhice. Contudo, com o adoecimento do meu avô, Manuel, me distanciei do tema por certo tempo. Mais especificamente, até a minha formatura.

Foi apenas com a necessidade da escolha do tema do aprimoramento em psicologia clínica, e na fase final de vida dele, que voltei a pensar sobre isso, junto aos temas da morte e finitude. Presenciá-lo morrer gradualmente voltou a me convocar a pensar sobre o envelhecimento e, também, com os atendimentos à 3ª fase da vida feitos durante o aprimoramento, me perguntar o que já vinha se perdendo antes mesmo do diagnóstico.

Curiosamente, em meio à confusão do meu luto, deparei-me com um texto de Rubem Alves (2001) que, de forma delicada, descreve seu espanto ao descobrir-se velho por meio do olhar transmitido por uma jovem moça no trem. Desde então, esse susto me causa inquietação e perguntas como: *por que esse momento foi vivido como um susto? O que não foi possível ser visto por ele, antes desse encontro com a jovem? Qual a nova possibilidade de olhar para si, dado que seu papel social anterior já não se faz tão possível? Qual imagem de velho se tem? E quem tratou de acalantar esse susto?* surgiram em mim.

Após o aprimoramento, ao iniciar meus atendimentos clínicos e como acompanhante terapêutica de idosos, percebi que essas perguntas não eram apenas minhas. Passei a observar certa idealização da juventude, receio de sair só, a vergonha pela nova estética, o sofrimento pelas perdas funcionais, a diminuição de possibilidades de futuro, a inospitalidade dos espaços urbanos e os medos da morte, solidão e de demenciar como temas recorrentes. Além disso, pude notar a dificuldade de falar abertamente sobre isso. Em muitos casos, foi após meses de atendimento que esses temas puderam aparecer. Contudo, após ditos, rapidamente se tornaram centrais.

Pensar e falar sobre as perdas, em meio à experiência da própria fragilidade, sem ter alguém que escute abertamente, desnudado de diagnósticos ou tentativas de positivação da experiência vivida, além de raro, pode ser penoso. Porém, cuidar desse singular sofrimento e tentar pensar sobre o insuportável da vida talvez possa abrir para um outro tipo de cuidado, o cuidado que tem como norte a

apropriação de si enquanto existência e a possibilidade de pensar novos projetos para esse novo modo de ser.

Assim, a superação da dificuldade de falar sobre as perdas do envelhecimento e a consequente aproximação com a fragilização, bem como a percepção sobre a pluralidade de significados e sentidos que esse momento pode ter são os fios condutores para estudar mais sobre esse assunto.

INTRODUÇÃO

Com esta pesquisa, pretendo não apenas refletir sobre a existência que envelhece, mas também pensar nos processos de elaboração possíveis frente às perdas em tal fase da vida. A partir de uma revisão da literatura, foram construídos capítulos que abarcam os pilares: fenomenologia existencial, luto e envelhecimento, que possibilitaram as questões fundamentais desta pesquisa.

No Capítulo I, discorri sobre a fenomenologia existencial, abordagem fundamentada por Heidegger (1927), que tem como principal condição a não divisão dicotômica sujeito-objeto, buscando olhar para os fenômenos do Dasein de forma totalitária.

No Capítulo II, a temática do luto foi estudada à luz da fenomenologia, junto a diversos importantes autores da área, tais como: Parkes (1998, 2009), Franco (2008), Caselatto (2006, 2013), entre outros. Nesse capítulo buscou-se ampliar a definição de luto, que no presente trabalho foi entendido como um tempo singular de negociação do indivíduo consigo mesmo, para ressignificar a perda de algo precioso, irreparável e, aos poucos, se abrir para esse novo mundo, agora com algo faltante.

No Capítulo III, buscou-se compreender o fenômeno do envelhecimento com o enfoque na contemporaneidade.

Com isso, compreendendo que a velhice é vista como a última fase da vida. Faz-se necessário pensar nas perdas nesse momento da vida que está amplamente cercado por perdas, tanto concreta quanto simbolicamente.

Assim, a partir do percurso teórico aqui traçado e junto à entrevista realizada, cujo método utilizado foi a entrevista reflexiva, tendo como objetivo central compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento, à luz da fenomenologia existencial, busquei entender os sentidos e significados atribuídos ao envelhecimento, tendo em vista projetar os possíveis sentidos dessa existência que envelhece, visando a ampliar o olhar para a experiência de envelhecer.

1 UMA BREVE INTRODUÇÃO À FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL

A morte é um modo de ser que o Dasein assume logo que é. O homem que nasce já está pronto para morrer.

Heidegger (2012, p. 676-677)

Os presentes apontamentos são referendados pelos estudos feitos por Martin Heidegger (1889-1976), pensador alemão inscrito na história da fenomenologia, fundada por Edmund Husserl (1859-1938), que realizou um caminho singular ao tentar contemplar o ‘sentido do ser’, na obra *Ser e Tempo* (1990), publicada em 1927, questão esquecida até então pelo pensamento positivista ocidental. Busco, assim, aproximar as questões epistemológicas e paradigmáticas levantadas por tal filósofo e alguns autores que o tomam como referência, dando, ao mesmo tempo, subsídios para a construção desta Dissertação.

1.1 Proposta fenomenológica

A partir do questionamento central “qual o sentido de ser?”, Heidegger (1990) apresenta o ser humano como único e singular em sua maneira de existir, contrapondo as proposições das ciências naturais e do pensamento metafísico, que se utilizam de generalizações e controle – característicos da corrente filosófica positivista – para definir o ser humano.

Mostrou-se desde o começo que a pergunta pelo sentido do ser não só não foi concluída, não só não se formulou de modo suficiente, mas, com todo interesse pela “metafísica”, caiu em esquecimento (HEIDEGGER, 1990, p. 85).

Ao discutir a questão do ser, o que Heidegger (1990) propõe é uma mudança no paradigma homem e mundo. Ele amplia a noção de características ou qualidades da existência como conteúdos materiais, para modos e possibilidades de ser, não sendo passível qualquer tentativa de objetivá-la (CARDINALLI, 2011).

Essa mudança de paradigma atinge o âmbito da concepção de experiência, propondo uma nova forma de *experienciar* o mundo, anteriormente visto a partir da razão cartesiana (“penso, logo existo”). Antes, o homem era visto como mais um dos animais, se diferenciando apenas por seu caráter racional, sendo

considerado, assim, um ser natural. Esse modo de pensar mostra nossa busca constante pela objetivação das experiências, tendo como base o pensamento calculante, sem nos apropriarmos de que a experiência original é muito anterior à racionalidade.

A experiência vivida não pode ser quantificada, e o pensamento calculante nada mais é do que a tentativa de compreender o mundo a partir de representações, muitas vezes, genéricas. O real problema está no fato de entrarmos em contato com o mundo a partir apenas dessas representações e nelas permanecermos, por este se abrir de forma mais segura, trazer garantias, sensação de controle e permitir conforto, deixando de lado e nos afastando da experiência mais originária, que caracteriza a existência e a compreensão do ser.

Assim, o homem é aquele ente que se pergunta sobre sua própria existência; que pergunta sobre o existir das coisas. Dessa ideia nasce a fenomenologia existencial de Heidegger (1990).

1.2 Analítica do Dasein

Segundo essa filosofia, o homem tem sua existência marcada pela temporalidade. Para que o ser humano seja compreendido, é importante levar em consideração essa questão, por estar sempre inscrito no tempo, além de ser um ente que nunca está pronto, estar sempre se construindo (vir-a-ser), mesmo que marcado pela finitude, morte. O conceito heideggeriano de Dasein, ser-aí, se mostra nessa direção, como uma possibilidade de ser si mesmo ou não (CARDINALLI, 2011). Tendo em vista que o ser acontece nesse “aí” (Da), representante da temporalidade, que contém 3 dimensões – passado, presente e futuro, que se entrelaçam nesse movimento de vir-a-ser. O Dasein é aquele que está lançado no mundo, a partir de seu horizonte existencial e por sua compreensão temporal e dos entes que o cercam. O *aí* é a abertura que possibilita ao dasein que o mundo se apresente.

Casanova (2006), a partir de estudos pautados na obra *Ser e Tempo*, esclarece:

Por um lado, Da-sein envolve uma dimensão de ser (-sein), e por outro, uma dimensão locativa, um aí (Da-). Exatamente por isso, traduzimos o termo Dasein de maneira literal por ser-aí (p. 12).

Heidegger (1990) ressalta que o conceito de 'ser' é infundável, revelando que um enigma está sempre colocado, quando nos deparamos com a questão do Dasein. Caracteriza-o como sendo abstrato, como um ente aberto ao ser, o que significa que a existência é unidade indissociável entre ser e o homem.

Existir significa estar lançado em possibilidade de ser e de não ser ou a finitude. A existência é uma emergência, é um vir-a-ser, movimento que se dá constantemente no fenômeno humano. Essa concepção de existência, trazida por Heidegger (1990), marcada pela temporalidade, somente faz sentido para os seres humanos, já que "a 'essência' do ser-aí reside em sua existência" (CASANOVA, 2006, p. 14).

O modo do Dasein estar no mundo sempre se dá, ontologicamente, via compreensão, disposição e discurso. Esses três existenciais¹ que compõem a abertura do Dasein caracterizam "o meio que o ser-aí encontra o campo de jogo no interior do qual pode conquistar esse seu ser" (CASANOVA, 2006, p. 13). O ser-aí sempre já compreende algo, sendo esse seu modo de estar e acessar o mundo. Assim, sempre compreende, de diversas maneiras, que sua existência se pauta num eterno desvelar de significações do que lhe é apresentado. Tudo que se mostra ao Dasein é permeado pelas chamadas tonalidades afetivas, ou seja, a disposição afetiva que pode ser entendida como os sentimentos e humores enredados naquilo que o Dasein compreende. É importante ressaltar que disposição e compreensão sempre se dão juntas, são cooriginárias e indissociáveis.

O discurso é o modo que o Dasein articula aquilo que compreendeu à luz de uma disposição (HEIDEGGER, 1927/1990). As possibilidades significativas se apresentam por meio da facticidade. Assim, o discurso é a expressão e modo de acesso semanticamente estruturando e interpretado daquilo que se compreendeu.

A partir das estruturas existenciais, características de sua abertura, são apresentadas ao dasein duas dimensões que se entrecruzam. A dimensão ôntica, que diz respeito ao mundo vivente – fático –, o mundo da experiência imediata, que é dado ao Dasein e que possibilita a experimentação e delimita, de certa forma, seu poder-ser, ontológico, no horizonte em que se apresenta sua existência. A dimensão

¹ Existenciais são estruturas interpretativas inerentes ao dasein que, segundo, Nunes (2012), "se resumem na ideia de que o homem, como *Dasein* é um ser- no-mundo, e como ser-no-mundo é temporal e histórico" (p. 10). Essas estruturas caracterizam a abertura do Dasein, possibilitando a compreensão dos modos como alguém realiza seu existir.

ontológica do existir que, por sua vez, é a condição que cada ser carrega em si e que possibilita ser o que é; aquilo que possibilita ao Dasein seu modo próprio de se manifestar no mundo ôntico.

O Dasein possui duas condições ontológicas fundamentais para compreender o mundo em sua forma singular. A primeira é o ser-livre ou poder-ser, que diz respeito às possibilidades do existir, à condição de que somos pura possibilidade e que viemos para o mundo *abertos*. Poder-ser esse que vem estruturado a partir do mundo de cada indivíduo, mas não é determinado ou encerrado em si. Assim, ontologicamente, o Dasein vem ao mundo como abertura/possibilidade. É importante pontuar que essa abertura já está dada a partir da rede de significações e sentidos em que o Dasein está colocado, tendo, assim, que dar conta de suas escolhas, projetos e do que ‘tem que’ fazer em sua existência e sua facticidade, não sendo determinado e nunca estando pronto.

[...] ele é um ente que só se determina em seu ser por meio de sua existência. Como ele [dasein] não é nada previamente estabelecido em suas determinações ontológicas, todas as suas características possuem o caráter de possibilidade (CASANOVA, 2006, p. 15).

O poder-ser gera culpa, pois o Dasein tem que escolher, dentre seu leque de possibilidades, apenas uma; essa escolha o faz abrir mão das outras. O Dasein é constantemente acompanhado pela culpa por não ter certeza de ter realizado a melhor escolha e ter seguido apenas um dos caminhos (pois apenas um dos caminhos pode ser propriamente escolhido e traçado). Além disso, sendo o Dasein um ser em falta, as realizações nunca serão completamente satisfatórias. Se fossem, ficaríamos imóveis, já que é a falta que nos move, e os objetivos e desejos andam junto a ela.

A segunda condição ontológica fundamental, para a fenomenologia, é o ser-para-a-morte, ou seja, um ser que se autocompreende como mortal, possibilitando, com isso, a compreensão de si, a compreensão da possibilidade da não possibilidade (finitude), aproximando-o da angústia. O ser-para-a-morte apresenta ao Dasein a angústia, trazendo o reconhecimento da finitude e a percepção da morte. A experiência existencial da compreensão da morte cria uma marca no Dasein: a marca da angústia, originária da revelação do caráter temporal do existir.

A angústia retira do Dasein a possibilidade de compreender a si mesmo a partir dos moldes de mundo e da interpretação generalizada, impessoal. “Ela remete a presença [dasein] para aquilo por que a angústia se angustia, para o seu próprio poder-ser-no-mundo” (HEIDEGGER, 1990, p. 250). A angústia singulariza o Dasein em seu modo de compreender o mundo e lançar-se para as possibilidades em seu horizonte existencial.

Assim, o homem passa a ser entendido como possuidor de uma forma singular de estar-no-mundo, em que desde o nascimento está jogado nesse mundo que é o nosso. Essa condição caracteriza o ser-no-mundo, o ser que se estrutura a partir do mundo ôntico e sempre experimenta (joga) o mundo em uma *relação*, ou seja, é na relação com esse mundo que o Dasein se estrutura. Estamos cercados pelo mundo.

O Dasein, desde muito cedo, é convidado, a partir do cuidado dos outros, a construir a sua realidade própria, singular e única em uma certa direção, uma trama significativa de sentido chamada de impessoal que o guia e lhe possibilita ser-com-os-outros e ser-no-mundo. Não há como viver de forma isolada, porém o ser-com-os-outros é que oferece e possibilita ao Dasein ser sozinho.

O existencial *impessoal* é descrito por Casanova (2006) como: “um conceito ontológico que encerra em si mesmo o modo inicial de comportamento dos seres-aí em geral em relação ao mundo fático que é o deles” (p. 7). O impessoal, que está sempre dado, é uma questão ontológica do Dasein a partir do momento em que se relaciona com outro Dasein. É a moldura de mundo, o horizonte significativo e projetivo (aonde se quer chegar) que se apresenta ao Dasein simplesmente pelo fato de ele existir e estar no mundo. Assim, o ser-aí se vê, na maioria das vezes, imerso em um modo de ser marcado pela totalidade, marcada pela homogeneidade, em que “todos os entes se mostram de início e na maioria das vezes como entes simplesmente dados” (CASANOVA, 2006 p. 47).

Essa impessoalidade se contrapõe ao horizonte existencial que possibilita ao Dasein vivenciar sua vida na oscilação entre a propriedade e impropriedade. Permite-lhe ressignificar e avaliar como experimentará sua vida: se a moldura do mundo deve ou não ser seguida.

Existimos enredados em sentidos que guiam nossas ações, quer sejam *próprias* ou *impróprias*. Em situações nas quais a propriedade se apresenta, o ser-aí efetivamente decide, empunha um guia, apropria-se de seu projeto. O ser se dá

sempre a partir de um *ente*, o sentido de um ente nos mostra um caminho percorrido, um sentido. O ser próprio se abre para a angústia, abertura privilegiada que põe o Dasein diante de si mesmo, e o faz olhar para seu horizonte existencial. Já quando impróprias, nos lançamos em sentidos já apresentados. O ser impróprio relaciona-se com o mundo por meio da rotina que estrutura a vida de todos os outros seres humanos e o faz viver uma vida que não é a sua. Quando se é ‘todo mundo’, não se é ninguém.

Na impropriedade também há, muitas vezes, a experiência da angústia, mas ocorre um movimento de retração frente a ela por meio de manobras como a técnica, a ocupação, o tédio, a má fé, o falatório, a ambiguidade, a avidez por novidade, a velocidade, evitando a entrada de contato com tal sensação ou com a culpa.

Tanto culpa quanto angústia são experienciadas de formas pesadas pelo Dasein. Dado que, segundo Heidegger (1990, p. 252) “[...] a constituição fundamental da presença [Dasein] é ser-no-mundo”, estamos sempre lançados no mundo, buscando dar conta dele, a partir da forma que nos é mais acessível. Com isso, muitas vezes, acabamos por escolher caminhos que nos afastam de nós mesmos e das questões mais profundas e fundamentais.

A técnica aparece, muitas vezes, como o sentido sedimentado dessa época que é a nossa. Assim, tocados pelo peso do mundo, buscamos manobras para não entrar em contato com tais questões, e é nesse sentido que se dá o pensamento calculante. Num mundo em que nada se assegura e não existem garantias, a técnica vem como uma representação de segurança, resultado e velocidade, afastando-nos da experiência do inseguro.

Chamamos de “fuga” de si mesmo o decair da presença no impessoal e no “mundo” das ocupações. Entretanto, nem todo retirar-se de..., nem todo desviar-se de... é necessariamente uma fuga (HEIDEGGER, 1990, p. 250).

Por outro lado, a possibilidade de estar propriamente no mundo também sempre se apresenta. A linguagem poética se mostra como forma de acessar a *Aletheia*,² o cerne do ser e dos entes. Ela traz em si o toque da angústia e a apropriação das vivências, e possibilita o encontro autêntico, já que pressupõe em si

² Palavra grega que significa verdade, realidade. Heidegger (1927/1990) atribui a essa palavra o sentido de verdade como desvelamento, diferenciando-a do conceito de verdade positivista, única e universal.

uma reflexão, ao contrário do falatório, que não diz nada além do que já é sabido, algo pronto.

1.3 Mundo contemporâneo: uma contextualização

Tendo em vista que o Dasein é sempre no mundo, se faz necessária uma contextualização. Os modos de ser e possibilidades estão sempre permeados pelos contextos e significados construídos em cada época e momento histórico. Heidegger (2002) descreve a época atual como a era da técnica, entendendo que o pensamento calculante é o que impera. O pensamento calculante pode ser entendido como um método, atitude, fundamentado no planejado e controlado para se realizar as ações, restringindo a abertura criativa e possibilidade de reflexão. Feijoo e Dhein (2014) apontam para a compreensão do homem a partir de sua instrumentalidade, denunciando o entendimento utensiliário que tal pensamento sugere.

Sobre isso, Giberti (2018) aponta que podemos pensar em duas linhas ideológicas centrais na atualidade: capitalismo e ciência. Esses dois pilares ideológicos marcam como compreendemos e vivemos nossa cotidianidade. Assim, um sistema econômico caracterizado pelo consumo e acúmulo de bens, junto à evolução da tecnologia, onde a utilidade e as técnicas de produtividade e funcionalidade imperam, serve de moldura para nosso modo de ser e nos relacionar com os entes, socialmente e com nós mesmos. A junção desses dois saberes resulta no aprimoramento da eficácia e produtividade rápida, visando a maiores lucros. Assim, Giberti afirma: “a ciência se move a partir das demandas criadas pelo capitalismo que, por sua vez, vende e lucra com o que a ciência produz” (2018, p. 26).

Han (2019), ao descrever a sociedade atual, fala de uma sociedade marcada pelo excesso de positividade. Segundo ele, estamos cercados por manobras e técnicas que têm como função afastar tudo aquilo que é negativo, colocando-o como estranho. Ele descreve a sociedade do século XXI como a sociedade do desempenho, da produção, do poder ilimitado. Tal mudança de paradigma traz tipos de adoecimento muito característicos da violenta demanda social: depressão, TDAH, síndrome de pânico. Assim, ele descreve uma violência advinda do exagero de positividade, uma violência que satura e é exaustiva, que tem

como pano de fundo a auto-pressão do desempenho e da performance. Esse adoecer é fruto da violência da auto-exploração, sendo o próprio homem vítima e agressor de si, submisso apenas a si mesmo.

O excesso de positividade carrega consigo o excesso de informação, de estímulos e impulsos, transformando o homem em pura inquietação acelerada (HAN, 2019). Junto a isso, a perda da fé, tendo em vista a realidade dura da transitoriedade humana, traz consigo uma grande perda de significados e sentidos de pertencimento. “Nada promete duração e subsistência” (HAN, 2019, p. 44), tornando a vida desnuda e transitória, colocando a morte como uma coação a ser combatida com vistas a preservar a vida ativa a todo custo.

Outro ponto importante da obra de Han (2019) é colocar a positivação como enfraquecedora dos sentimentos de luto e angústia, por serem radicados na negatividade. O esforço e ocupação exagerados afastam tais sentimentos, porém, sem a experiência de alguma negatividade, o sentido da vida se esvazia. Assim, revela-se uma grande potência do não fazer, do espaço reflexivo, do voltar-se para si e, por outro lado, a atividade incessante se mostra como uma forma autodestrutiva de viver que gera esgotamento e cansaço, incapacitantes.

Em meio a essa contextualização, é importante refletir sobre as questões discutidas no presente trabalho: quais os significados das perdas oriundas do envelhecimento? Como sobreviver a essas perdas nesse mundo onde se valoriza o ter e a funcionalidade?

Assim, o objetivo central desta pesquisa foi compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento. Além disso, entender os sentidos e significados atribuídos ao envelhecimento na atualidade, tendo em vista projetar os possíveis sentidos dessa existência que envelhece, visando a ampliar o olhar para a experiência de envelhecer.

2 PERDAS E LUTO

(...) hoje a morte foi definida como inimiga a ser derrotada e com isto nos tornamos surdos ao que ela pode nos ensinar e. (...) E, quando isso acontece, a morte que podia ser conselheira sábia, transforma-se em inimiga que nos devora por detrás. Acho que para recuperarmos um pouco a sabedoria de viver seria preciso que nos tornássemos discípulos e não inimigos da Morte.

Rubem Alves (1991, p.15)

Segundo a etimologia, luto, do latim *luctus/lugere*, significa dor, mágoa, lástima, o movimento de chorar a perda de algo ou alguém. Tal palavra pressupõe um ato ou reação frente à dor advinda da experiência de uma perda muito significativa.

É importante ter em vista que, não mais vinculado apenas a perdas por morte, o luto é possível em perdas ‘menos óbvias’: papéis sociais, ocupações, relacionamentos, aposentadoria, bens materiais, imagem pessoal, funções corporais, cognitivas, si mesmo/identidade, a própria vida, lar, planos e expectativas de futuro, mudanças em geral, etc. (PARKES, 1998). E pode ser descrito como um processo individual de elaboração frente à perda, buscando a reorganização daquele que a sofreu (WORDEN, 2009).

A diferença do luto para outros sofrimentos é que ele se dá a partir de uma perda ou da ameaça a uma perda. Há uma marca concreta no mundo que possibilita sabermos onde o sofrer se inicia. Como descrito por Heidegger, “a morte é um iminente” (2012, p. 691), sendo a possibilidade mais própria, irremetente e insuperável. Além disso, há uma marca temporal nessa experiência, onde aquilo que se perdeu não mais voltará – pelo menos não do modo como vivido anteriormente –, a marca da irreversibilidade.

Assim, o luto no presente trabalho será entendido como um tempo singular de negociação do indivíduo consigo mesmo, para ressignificar a perda de algo precioso, irreparável e, aos poucos, se abrir para esse novo mundo, agora com algo faltante. Como descrito anteriormente, o Dasein é um ente temporal que está sempre lançado no mundo. Nesse sentido, uma perda tão importante pode nos apresentar a experiência da suspensão da familiaridade com o mundo, podendo convocar o indivíduo a refletir sobre sua própria existência, por ser tocado pela falta.

Isso pode fazer com que o Dasein questione a sua cotidianidade, abrindo espaço para uma maior reflexão sobre sua própria existência, sua finitude, experimentando a angústia que denuncia que o Dasein é sempre pra-o-final, tendo em vista que o luto convoca para essa suspensão que é o vivenciar o deixar-de-viver (HEIDEGGER, 1927/2012). Esse processo, também, permite revisões de identidade, além de abrir para a experiência de diversos sentimentos e respostas individuais, frente à tão fundamental tentativa de reestruturação. O luto convoca o enlutado a construir sentidos e significados para o que foi vivido (FRANCO, 2008). Assim, o processo de luto é essencial para darmos sentido ao que aconteceu, também, para retomarmos nossas relações com esse novo mundo que se abre e com nós mesmos (CASELATTO, 2005; FRANCO, 2008).

Podemos entender, então, que o luto afeta a maneira como alguém realiza o próprio existir. Tal maneira, a partir de uma privação, restrição proposta pela perda, coloca em jogo a liberdade da realização do existir no mundo anteriormente conhecido. O modo-de-ser-enlutado propõe uma experiência singular, onde a liberdade do poder-ser está mais cerceada, tendo em vista a importante negociação a ser feita a partir da experiência de perda. Contudo, é importante ter em mente que essa privação não significa adoecer.

Tendo em vista a relevância daquilo que foi perdido, debruçar-se sobre a perda pode representar um caminho doloroso, apesar de precioso. Quando há uma falta em um mundo vivido como seguro e familiar, tudo ao redor pode se tornar relativo e inseguro. O que era certo passa a ser questionado e todo um sistema de crenças é convocado a ser revisto. Vivemos a morte cotidianamente, mas é quando ela se apresenta em nossa facticidade que se possibilita esse encontrar-se (HEIDEGGER, 1927/2012). Com isso, entender o que foi perdido, seu significado e importância, viver a falta que tal ausência apresenta, pode trazer para a possibilidade do Dasein se apropriar dessa nova vida que se abre. Esse não é um processo simples e envolve o reconhecimento da experiência da perda. Contudo, permanecer na falta não trará benefícios, tampouco negá-la, lançando-se na cotidianidade.

Stroebe e Schut (1999, 2001) trazem a ideia de que a experiência da perda convoca para um movimento oscilante. Essa oscilação é descrita pelos autores como um movimento entre polos opostos: perda e restauração. De modo geral, ao orientar-se para a perda, o enlutado de forma, muitas vezes, dolorosa se

abre para a experiência de entrar em contato com aquilo que foi perdido, se colocando em direção a viver e olhar para a perda; ao voltar-se para a restauração, ele se abre para tentativas de retomar a vida e se reorganizar nesse mundo que parece ter perdido o significado. Nesse processo dinâmico, o enlutado pode, por meio da oscilação, em alguns momentos, confrontar-se com a perda e, em outros, evitar as árduas experiências que o luto propõe.

Além disso, Parkes (2009) acrescenta a ideia de que o movimento oscilante é considerado importante para a reorganização da vida e construção de novos sentidos, revisitando e até abandonando algumas das antigas concepções sobre o mundo relacionadas à sua própria existência e àquilo que foi perdido.

O foco exclusivo em qualquer um desses polos, sem a descrita oscilação, pode representar uma complicação no processo de enlutar-se. Entende-se que, caso o enlutado permaneça somente voltado para a perda, não havendo lugar para o novo, tornando sua vida encerrada, com foco para aquilo que se perdeu e para a falta de possibilidade de seguir adiante, é possível que ocorra um processo de luto chamado de crônico. Também, o enlutado pode permanecer, de forma encerrada, voltado para a restauração, como uma tentativa cotidiana de negar aquilo que foi perdido e não olhar para a própria fragilidade, podendo, assim, desenvolver um dito luto adiado/inibido (STROBE & SCHUT, 1999; PARKES, 1998).

Contudo, ao pensarmos essa proposição à luz da fenomenologia, faz-se necessária a ampliação de tal imagem para a de um movimento modular, onde se transita entre modos de experienciar o luto. A rigor, o movimento pendular oscila de uma posição para a outra, sendo polarizado, mas, em se tratando de um movimento modular, onde não há a possibilidade de um retorno à posição anterior, pode-se pensar em modos de se experienciar os sentimentos advindos da perda, à luz da propriedade e impropriedade, podendo o debruçar-se sobre tal experiência ser tanto de forma própria quanto imprópria. Assim, a complicação no processo de luto estaria para além de uma polarização, sendo um aprisionamento temporal e modular, onde a perda, se vivida de forma imprópria, cerceia a abertura ôntica de entrar em contato com a ela.

Com isso, se o Dasein vive esse processo de forma mais imprópria, possivelmente o enlutado não entrará em contato com aquilo que se faz necessário a cada momento, tendo como estratégia a fuga da experiência de dor – queda –, aprisionando-se em tentativas de encerrar-se num tempo passado, onde a perda

não aconteceu, ou num constante lançar-se para o futuro, ocupando-se do mundo cotidiano, em que não se abre a possibilidade de experienciar aquilo que foi perdido. Nesse caso, pode-se pensar na tonalidade afetiva do nojo que é a experiência de confrontar-se com o corpo ferido, com a vulnerabilidade psíquica e humana, com o envelhecer (HOLZHEY-KUNZ, 2018) e, por sua vez, defender-se de tal natureza humana que convoca a visceralidade, desviando o olhar e deixando de reconhecê-la. Lembrando que ‘nojo’ é o termo jurídico trabalhista dado à licença de afastamento por morte de um parente de primeiro grau.

Já no caso da experiência vivida de forma mais própria, a dor poderá convocar para uma ‘reunião’, onde, ao extrapolar o conceito de dor física/corporal trazido por Holzhey-Kunz (2018), pode-se pensar que a dor psíquica, que também nos dilacera, acaba por convocar esse corpo-vivo-existencial, que nos remete à verdade ontológica da fragilidade humana e, com isso, convoca o indivíduo a voltar-se para si mesmo como tarefa. Segundo Holzhey-Kunz (2018), “a dor serve, então, a um autoasseguramento originário”, na medida em que ela suspende, temporariamente, as referências mundanas em que estamos na maior parte do tempo lançados.

Dessa forma pode-se entender que o luto costuma ser um processo doloroso que se dá no tempo, dada a importância de passar pelas diversas emoções e sentidos que o acompanham. Assim, o luto, enquanto tonalidade afetiva, que nos faz sentir a perda, pode nos levar à perda de nós mesmos, onde há um autoengano como manobra para não viver a dor e, também, pode ser uma porta de entrada para nos conectar com a dor que remete ao vazio e totalidade que somos, nesse corpo vivo que envelhece e morre: a angústia.

É importante ter em vista que o luto é um processo de aprendizagem que permite que as mudanças advindas da perda possam ser compreendidas ao longo do tempo (PARKES, 1998). Ninguém absorve de uma só vez a experiência de um evento tão importante quanto a perda de algo significativo. E, por isso, é necessário se atentar às patologizações, tendo em vista que o alívio das fortes emoções advindas do luto pode ser entendido como uma inicial evitação da realidade total da perda, e é uma parte, muitas vezes, necessária do processo (PARKES, 1998). Essa evitação inicial faz, muitas vezes, com que se mantenha uma ‘distância segura’ das consequências trazidas pela perda, podendo ajudar na compreensão gradual

daquilo que se perdeu e na forma de acessar essa perda. Isso torna possível o estabelecimento de novos conjuntos de concepções sobre o mundo.

Parkes (2009, 1998) revela que esse processo é muito importante inclusive para a saúde mental do indivíduo enlutado. Um dos indicadores de vulnerabilidade é a *história prévia individual*. O modo como o enlutado se relacionou com perdas anteriores e como era o vínculo com aquilo/aquele que foi perdido (PARKES, 1998) e também investimentos de futuro e concepções de sentido para a própria vida podem anunciar riscos maiores ou menores de complicações no processo de luto. Os recursos individuais e a qualidade dos vínculos estabelecidos podem servir, também, como referencial na elaboração dessas perdas (BOWLBY, 2010; FRANCO, 2000). A autoconfiança, a confiança nos outros, no mundo em que vivemos e a habilidade para expressar sentimentos de afeto e de pesar podem ser entendidos como modos de enfrentamento que influenciarão as possíveis formas de reação frente ao luto.

2.1 Mundo presumido

Segundo Parkes (1998), as reações frente à perda podem influenciar o 'ajustamento' à vida, abalando o nosso mundo presumido. O mundo presumido pode ser entendido como aquilo que é tido como verdadeiro, seguro e garantido por cada indivíduo (PARKES, 2009). Ele é o mundo que conheço, que tenho familiaridade, é conjunto de crenças e valores, onde me debruço cotidianamente. Sem isso nos sentimos perdidos e desorientados. Contudo, ele não pode ser entendido como algo fixo e imutável, já que constantemente se modifica a partir das novas concepções e compreensões que construímos à medida que vivemos.

A crença de que existe um mundo verdadeiro e real nos possibilita, na maior parte do tempo, abordar o mundo à nossa volta com confiança e nos sentirmos seguros (PARKES, 2009). Não importa quão insatisfatório esse mundo possa ser, ter um mundo presumido razoavelmente estruturado permite saber onde estamos, além de projetar e investir no futuro. Assim, qualquer coisa que ponha em risco o mundo presumido ou abra possibilidade de questioná-lo enquanto verdadeiro colocará em risco a nossa segurança.

Muito do trabalho de reaprendizado ou reestruturação que se segue após uma perda importante, e que chamamos de elaboração do luto, é a revisão ampla

desse mundo presumido que não mais existe como era anteriormente. Essa tarefa leva tempo, tem implicações duradouras e, quando imposta de forma abrupta ou violenta, pode trazer importantes prejuízos, como profundo medo, desorganização e sensação de desamparo (PARKES, 2009).

2.2 Luto não reconhecido

Toda sociedade tem um conjunto de normas ou regras de luto que estão a serviço de especificar quem, quando, onde, como, por quanto tempo e por quem devemos expressar sentimentos de luto ou pesar (DOKA, 1989). Contudo, apesar de serem norteadoras, as regras sociais podem não corresponder à natureza do vínculo, ao significado da perda ou aos sentimentos advindos da perda (DOKA, 1989). Temos, então, um paradoxo em que, apesar de ser um processo individual, as diferenças culturais marcam como e, até mesmo, se o luto deve ser expressado, sentido, comunicado e entendido socialmente.

Pensando nos pilares das sociedades ocidentais atuais, tal conceito está muito afinado com esse modo de existir, já que, onde impera a primazia do ter, não se pode perder, nem viver o vazio proposto pelas perdas. Como seres-no-mundo, é essencial ter isso em mente para entender, também, as possibilidades e modos de se viver o luto individualmente. Vivemos e morremos em um contexto de relações, o que acaba por afetar a todos ao redor em diferentes proporções, podendo impactar dinâmicas familiares e sociais antes vistas como seguras. Assim, cultura e sociedade servem de contorno para essa experiência tão singular e individual.

O luto não reconhecido acontece quando o enlutado não valida seu processo de luto ou é impedido de viver esse processo, por não haver reconhecimento social, cultural. Nesse caso, ele não pode admitir que sua perda seja verdadeira ou real, fazendo com que a existência da perda seja ignorada e acabando, por isso, a não se autorizar a viver as emoções e suas consequências. A maior parte das situações dos lutos não reconhecidos observadas na clínica ou nas pesquisas acadêmicas que foram realizadas nas últimas décadas (DOKA, 2002; ATTIG, 2004; CASELLATO 2015) apontam que esses fenômenos acontecem com mais frequência quando as perdas são ambíguas (CASELLATO, 2015). Perdas ambíguas são aquelas que se caracterizam pela falta de clareza com relação ao que foi perdido, sobre quem perdeu ou, ainda, se houve a perda ou não.

Neste sentido, a perda que envolve ambivalência pode acarretar um luto não reconhecido, uma vez que passa a ser considerada pequena, superável e pouco relevante. O não reconhecimento pode acontecer por diversos motivos: o relacionamento não é reconhecido; a perda não é reconhecida; o enlutado não é reconhecido – a pessoa enlutada não é reconhecida como capaz de enlutar-se; a morte não é reconhecida; modo de enlutar-se e estilo de expressão do pesar não são validados socialmente. Vale ressaltar que em muitas situações ocorre uma sobreposição destes diferentes aspectos de não franqueamento social, comprometendo ainda mais o enfrentamento e elaboração da perda. Além disso, o luto não reconhecido pode fazer com que o próprio enlutado não reconheça a amplitude e impacto da perda sofrida, além de não se autorizar a viver o processo de elaboração por aquilo que foi perdido.

Segundo Casellato (2015), reconhecer um luto implica admiti-lo como algo verdadeiro e real, e o não reconhecê-lo significa ignorar a existência da perda e das emoções provocadas por ela. Quando não há reconhecimento, há a dificuldade de perceber o sofrimento e a gravidade do que aconteceu com a pessoa enlutada, o que leva ao não entendimento do que ela está enfrentando e do quão destrutiva e dolorosa aquela perda pode ser (ATTIG, 2004).

Attig (2004) reforça que o luto não reconhecido não é apenas uma questão de indiferença aos esforços do enlutado para lidar com a perda, mas, também, uma ação destrutiva na medida em que envolve a negação do direito de sofrer à sua maneira e impõe aos sujeitos determinadas consequências. A falta de apoio e olhar pode influenciar no modo com que o sujeito vive seu luto, sendo uma forma de posituação dessa experiência imposta pelo mundo.

Isso pode ter implicações na relação de propriedade e impropriedade dessa experiência, tendo em vista que a sociedade, por não dar lugar a essa perda, acaba, muitas vezes, não permitindo que o enlutado reconheça o que foi perdido e, por sua vez, reconheça-se como enlutado.

Dessa forma, a negação da perda abre para a possibilidade de voltar-se para a ocupação de forma urgente, possibilitando a não experiência do processo de luto. Também o não reconhecimento social da perda pode levar o indivíduo a isolar-se no passado, já que não encontra lugar de elaboração, possibilitando um encerramento no tempo passado. Sendo ambas as formas decaídas de viver a experiência da perda.

3 O VELHO MUNDO

Projeções do Fundo de Populações das Nações Unidas (UNFPA, 2012) indicam que uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais. Em 2012, 810 milhões de pessoas tinham 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global, sendo, pela primeira vez, maior que a população de crianças menores de 15 anos.

Durante o século XX, a proporção de idosos na população brasileira era inferior a 10%, equivalente à de países menos desenvolvidos. Porém, na última década, esse perfil começou a mudar. A expectativa de vida subiu de 67 para 75,2 anos em 2014 (ZIMERMAN, 2000; PORTAL BRASIL, 2016). Em 2012, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa totalizava 23,5 milhões de pessoas. As projeções mostram que o número de idosos no país só tende a aumentar, chegando a 29,4% da população em 2025 (IBGE, 2012). Em síntese, as pesquisas mostram que o Brasil e o mundo estão envelhecendo.

É cada vez mais comum nos depararmos com dados semelhantes aos descritos acima. Dados que denunciam o impacto social e econômico que o aumento da população idosa tem sobre nosso modo de viver e nos organizar. Vem se mostrando cada vez mais necessária a reflexão e proposição de ações voltadas para tal população, tendo em vista suas especificidades.

Contudo, a definição cronológica do envelhecimento vem sendo questionada, impulsionada, principalmente, por questões econômicas junto ao grande desenvolvimento científico que permitiu ao homem viver mais e melhor.

A Política Nacional do Idoso (PNI), Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, e o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, definem idosos/velhos como pessoas com 60 anos ou mais. Tais leis foram definidas a partir das definições anteriores da Organização Mundial Saúde (OMS), que diferenciam idosos de países desenvolvidos e não, sendo os primeiros considerados a partir de 65 anos. A demarcação de uma idade exata para essa fase se mostra como uma difícil tarefa, não havendo consenso, tendo em vista que o envelhecimento é um processo que ocorre ao longo do ciclo vital (KREUZ, 2016).

Um sinal disso é a dificuldade de encontrar uma nomenclatura adequada para esse momento da vida, passando por diversos possíveis nomes, como velhice, idoso, terceira idade, melhor idade, terceira fase da vida (PAPALEO NETTO, 2011; KREUZ, 2016). Possivelmente, uma das maiores dificuldades em definir tal momento tenha relação com a imagem negativa que é atribuída às palavras “velhice” e “envelhecimento”.

A negação do futuro, a noção de um tempo que passa e, ao passar, implica na decadência do corpo e das possibilidades do velho, se colocam como qualidades negativas que socialmente são imputadas aos idosos criando, assim, um modelo genérico de identidade do velho (MERCADANTE, 2005, p. 33).

Há uma associação comum entre a velhice e a morte, por essa fase ser entendida como a última fase do ciclo vital, perspectiva de pouco tempo de vida, declínio, tornando quase insuportável olhar para aquele que envelhece de forma compreensiva e singular.

Em meio à dificuldade de romper com o estigma da velhice, a OMS cunhou em 2005 o termo *envelhecimento ativo*, na tentativa de positivar essa fase da vida. Buscou, também, diferenciá-la do conceito de doença, ao qual é comumente atrelado, privilegiando a autonomia e trazendo diretrizes, muito relacionadas à visão biomédica, de como seria um envelhecimento bem sucedido. Essa tentativa de normatização ou normalização da velhice, camuflada no ideal de envelhecimento perfeito, pode ser vista como uma forma de negar muitos dos desafios e dificuldades presentes nesse momento, entregando ao velho toda a responsabilidade por seu modo de envelhecer (KREUZ, 2018; BARBIERI, 2014; DEBERT, 1999), além de atrelar o envelhecer prioritariamente às questões do corpo, deixando de lado a experiência ampla que o envelhecer propõe (MUCIDA, 2009).

Em 2015, no Relatório Mundial de Envelhecimento, publicado pela OMS, foi trazida à luz a discussão de que não há mais uma pessoa tipicamente velha, tendo em vista a diversidade das populações e dos modos de envelhecer. Nesse mesmo estudo, se questiona a relação, antes feita, entre idade avançada e grau de dependência. Fica evidente a dificuldade de definir essa fase da vida, sem questionar a importância de se debruçar sobre o tema.

Ao pensar o velho ou o envelhecimento, é importante ter em vista as variedades e singularidades de trajetórias individuais. Nenhum velho vive a

sociedade e o próprio envelhecimento da mesma forma. A percepção individual da passagem do tempo, chamada de *kairós*, entende que o tempo existencial não está submetido ao tempo cronológico e calculável (HEIDEGGER, 1990).

Ao reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento, Mercadante (2005) afirma que, de modo geral, acabamos por ver a velhice como um fenômeno biológico e natural a todos os seres vivos. É possível entender que a experiência da velhice, muitas vezes, se dê pelo corpo. Somos seres também corporais e viver os indícios de lentificação e redução da eficiência física traz consigo a marca da cronologia (KREUZ, 2017). Contudo, apesar das primeiras noções de envelhecimento se darem no corpo, principalmente a partir das perdas funcionais, é importante expandir o olhar e pensar nessa fase da vida de forma mais ampla, para além das questões biológicas. Assim, é importante pensar o corpo biológico também como impregnado de sensações, afetos e emoções (LOPES, 2006).

Considerando o exposto, as palavras de Barbieri (2014) definem a velhice e o envelhecimento de forma abrangente, sem se ater a padrões etários ou biológicos, em que:

velhice é entendida como a idade avançada, um estado do ciclo de vida do sujeito, e o envelhecimento como um processo inexorável que se inscreve no tempo (p. 4).

A partir dessa definição, e entendendo que o envelhecer é parte do viver desde o início da vida, o atual trabalho utilizará as palavras “velho” e “envelhecimento” para descrever e pensar essa fase.

O termo “velho” é antagônico ao termo “jovem/novo”. Birman (1994) afirma que sabemos de forma imediata e óbvia defini-los, mas, ao pensá-los mais profundamente, revela-se a complexidade do tema. Concepções e generalizações se apresentam, junto a significados e valores atribuídos a ambos os termos. Contudo, é importante ter em vista que as representações da juventude e velhice são interpretações e concepções que se transformam histórica e culturalmente.

Atualmente, podemos ver que, por um lado, há uma constante busca pela juventude eterna, por outro, existe o aumento progressivo do envelhecimento populacional e a longevidade que convoca debates éticos sobre como viver esses

anos conquistados, às vezes acompanhados por doenças crônicas e degenerativas (BARBIERI, 2014).

Eis o problema do envelhecimento, descrito por Peixeiro (2013) como uma denúncia ao olhar para o velho, também como ameaça à vida social, um perigo, no qual o problema deixa de ser a necessidade daquele que envelhece e passa a ser a questão do crescimento populacional. Com isso, novamente, a velhice recebe peso negativo, que contribui para o banimento, isolamento e exclusão daquele que envelhece, negando possibilidades de refletir ou propor novos significados para esse momento, atribuindo ao velho condição de subsistência em diversas dimensões de sua vida, dificultando a possibilidade de se afirmar enquanto indivíduo (PEIXEIRO, 2013).

Podemos pensar que o modelo social acaba por compulsoriamente obrigar aquele que envelhece a abandonar diversos lugares de reconhecimento, como trabalho e posição familiar (GOLDFARB, 1998). Essa condição de ter que abandonar seus lugares de reconhecimento é acompanhada pela dificuldade em ocupar outros lugares. Mudanças sociais violentas trazem o desafio de adaptação a uma nova realidade e criação de outros projetos de vida, tendo em vista que as restritas ofertas, muitas vezes, não condizem com os anseios pessoais (PEIXEIRO, 2013). É possível pensar que uma das características que permeiam essa fase da vida é a sensação de encurtamento no horizonte temporal e das possibilidades daquele que envelhece, tornando-o mais vulnerável e suscetível a perdas diversas, em um momento da existência, em que se torna difícil realizar grandes mudanças no projeto de vida.

Assim, apesar das mudanças de olhar com relação aos velhos (GOLDFARB, 2004), a tendência é seguir negando a essa população a possibilidade de apropriar-se de seus recursos para traçar um caminho pessoal, coerente a si, como afirma Peixeiro (2013), que denominou essa experiência de desamparo social. Lopes (2006) chamou a atenção para os papéis dos recursos individuais na configuração da realidade como mais ou menos desestruturantes.

Em “A Velhice”, Beauvoir (1970/1990) denunciava que, apesar de o velho, na Idade Média, muitas vezes, ter ocupado o lugar associado à sabedoria e ao patrimônio, o olhar passou a ser estigmatizado e pejorativo, tendo em vista que, com o tempo, novos modelos sociais e econômicos se estabeleceram. Goldfarb (1998), ao refletir sobre uma das emblemáticas frases da mesma pensadora, “o velho será

sempre o outro”, propõe a ideia de que se descobre velho a partir de algum evento externo, como um olhar, e essa descoberta abre para a experiência de uma morte sem véu, definida como a finitude desnudada. Heidegger (1927-1990), em sua fenomenologia existencial, traz a ideia de que somos os únicos entes que se sabem mortais; contudo, não vivemos como se fossemos morrer a todo tempo. Talvez, o deparar-se com o insuportável da velhice abra para o escancarado da finitude, da morte que se aproxima, evidenciando a dificuldade de reconhecer-se ou perceber-se velho.

Acabamos por ver o envelhecer como um anúncio à morte, e o medo da morte possibilita a abertura para a angústia existencial (GENOVA, 2017). O perceber-se velho abre para o não reconhecimento daquele mundo que é o nosso. O Dasein que envelhece já não tem função utensiliar e pode ser descartado desse mundo que valoriza a juventude e a atividade (GENOVA, 2017). Tal descarte, mais uma vez, abre para a sensação de perda do mundo seguro, conhecido, e possibilita o contato com o não-ser-mais, justificando a sobreposição dos conceitos velhice e morte.

É importante frisar que ser-velho não significa morrer de forma iminente, mas, em geral, representa a chegada daquilo que se entende como a última fase do ciclo vital, o que implica o aumento da possibilidade de se viver com maior vulnerabilidade as perdas. Estas implicam, muitas vezes, um processo de luto, em que se faz importante o enfrentamento e entendimento dos significados daquilo que foi perdido, visando à compreensão e adaptação ao novo mundo que se abre (PARKES, 1998; BROMBERG, 2000; MUCIDA, 2006).

A forma de percorrer a existência depende da apreensão de experiências, a elaboração de sentidos e significados, os projetos individuais e como é vivida essa vida (LOPES, 2005). Com isso, são necessárias acomodações das novas condições de vida, sendo exigidas daquele que envelhece modificações na maneira de se situar e agir no mundo (LOPES, 2006). Daquele que cuida do velho são exigidas modificações na forma de entender e cuidar, compreendendo os heterogêneos modos de envelhecer. Nem a velhice passiva que aguarda pelo fim e recebe cuidados, nem a velhice que nega o próprio envelhecer são as únicas saídas possíveis para essa questão. Se antes a velhice trazia consigo contornos demarcados, hoje isso não é mais possível. As muitas velhices advindas do desafio

da longevidade e do aumento populacional propõem, cada vez mais, olhar de forma cuidadosa e atenta para todas as suas dimensões.

3.1 O velho na contemporaneidade

A minha pressa se deve a hora que escrevo:
é crepúsculo...

Rubem Alves (2002, p. 31)

Para compreender e pensar os sentidos e significados da velhice na contemporaneidade, faz-se necessário retomar algumas lógicas fundamentais que compõem o entendimento da, denominada por Heidegger (1953/2002), era da técnica.

No século XIX, a sabedoria, simbólica de transmissão geracional, era tida como principal valor da velhice. Já, a partir do século XX, o mundo passou a ser dominado pelo conhecimento técnico e científico. Com isso, cada vez mais na sociedade atual passou-se a ter um predomínio da racionalidade e do trabalho produtivo-criativo próprios da juventude, restando para a velhice ser reconhecida pela decadência física e ausência de papéis sociais (BLESSMANN, 2004).

Marcada pelo capitalismo e o avanço técnico científico, pode-se pensar em algumas lógicas da atualidade – mecanismos de controle social que determinam o que é saudavel/vivo –, como: a beleza, a pressa e a quantidade, que passaram a ser marcadores de valor, *status* e poder.

A beleza, na atualidade, diz respeito a um tipo muito específico de belo: o da juventude. Com frequência, encontram-se imagens que fazem culto a tal estética, idealizando o corpo jovem (BLESSMANN, 2004). Ao pensarmos no corpo envelhecido, pode-se compreender que ele rompe com a harmonia de um ideal estético. Assim, o culto à juventude, ao corpo idealizado, leva cada vez mais à criação de técnicas e intervenções estéticas, favorecendo o mercado da beleza, que tem como objetivo combater e controlar o processos corporais da velhice. Com isso, resta para a velhice a vergonha, que diz respeito a algo que não se pode circular livremente e precisa ser escondido (GIBERTI, 2018), e o fracasso, para aqueles que não puderam vencer a luta contra tal processo, afastando-se do ideal social.

Outra importante lógica é a da quantidade/produtividade. A partir dela há uma valorização do movimento constante de produção, do novo. Essa lógica está intimamente ligada ao capitalismo no sentido da necessidade de inovações frequentes e à rápida desatualização do que foi produzido (GIBERTI, 2018). Com isso, a valorização do novo acaba por tornar o que é velho desinteressante e descartável. Além disso, após a Revolução Industrial, o valor social passa a ser atribuído diretamente à inserção no mercado de trabalho, na produtividade (OLIVEIRA, FERNANDES & CARVALHO, 2011). Assim, o lugar do velho se torna cada vez mais negativo ou inexistente socialmente, já que o valor está na capacidade de produção (BIRMAN, 1995).

Por fim, é possível pensar na lógica da pressa e velocidade. Tal lógica denuncia a necessidade cotidiana do homem em se ocupar e estar sempre direcionado para o que está por vir (CASANOVA, 2006). Segundo Giberti (2018), essa visão do homem moderno tende a fazer uma defesa da atividade na velhice, muito frequente no discurso geriátrico-gerontológico, no qual, fundamentalmente, se exalta a estimulação e a atividade como proteção para o envelhecimento (BARBIERI, 2014). Assim, é negada ao velho a experiência do seu próprio tempo e de suas próprias limitações, sendo imposta a necessidade social. Com isso, a velhice acaba por ficar desassistida, já que há uma imposição, criada pelos padrões da biomedicina (BARBIERI, 2014), para que ele corresponda a inatingíveis expectativas, frustrando-o frente à própria existência.

Pensar essas lógicas pode trazer subsídios para questionar como a sociedade vem se relacionando com a velhice. É importante pensar que o envelhecimento é um processo inevitável e contínuo, apesar de não desejável e, muitas vezes, renegado. A partir disso, cabe pensar quais os recursos disponibilizados para aqueles que envelhecem. Atualmente, segundo Barbieri (2014), o mercado da saúde está amplamente voltado para prevenir, combater e controlar o envelhecimento. Contudo, como combater algo que é inerente ao homem? Não seria o ideal a formulação de novas estratégias que ressaltam e instrumentalizam a inevitabilidade do envelhecer? Junto a isso é importante ressaltar que não há pessoa tipicamente velha e faz-se cada vez mais importante a desconstrução do modelo hegemônico de envelhecimento proposto.

A velhice é sempre heterogenia e é crucial entender como tais anos foram vividos e de que forma a pessoa significa e compreende sua quantidade de

existência. Assim, se torna cada vez mais necessário pensar o envelhecimento a partir do mundo que é o nosso, mas também a partir das singularidades de cada experiência.

3.2 A questão da corporeidade

O envelhecimento é muito associado a mudanças físicas que comumente remetem a deterioração ou decadência corporal (BLESSMANN, 2004), o que omite as singularidades, diferenças individuais e influência de fatores sociais e ambientais nesse processo. Junto a isso, o corpo jovem é frequentemente exposto como sinônimo de beleza e saúde.

Nesse sentido, é importante compreender a corporeidade, a partir de construções sociais e culturais, para além do corpo meramente biológico. O corpo é a condição que nos dá acesso ao mundo (BLESSMANN, 2004), sendo nele que expressamos nosso modo de ser e nos fazemos compreender. Assim, é necessário entender o corpo como um existencial permeado de significados e sentidos. O fato de o corpo vivo ser uma tarefa de cada um não contradiz o fato de que somos submetidos a nosso corpo e seus processos. Ao contrário, ele nos remete à natureza que somos (HOLZHEY-KUNZ, 2018).

Contudo, há uma frequente divisão entre mente e corpo, principalmente nessa fase da vida, sendo comuns falas como “mente jovem e corpo velho”. Tal divisão impossibilita a compreensão unitária do ser que envelhece, trazendo o corpo como um objeto que está fora.

Tratar a velhice dessa forma nega as transformações corporais, a limita a uma experiência externa e a coloca como domável pelas ciências médicas/estéticas. Segundo Holzhey-Kunz (2018), o que nos falta é a compreensão do corpo vivo também como um corpo “imperfeito, danificado, doente e velho” (p. 78). Assim, a idealização do corpo como objeto que se pode dominar e alheio à existência de cada um distancia a possibilidade de apropriação desse corpo que somos nós a todo momento.

Na sociedade capitalista, o verbo “ter” é frequentemente utilizado. E é interessante pensar que o extremo dessa forma de pensamento é entender que se tem um corpo em vez de compreender que se é um corpo.

O corpo pode ser entendido como modo de se manifestar no mundo, de se reconhecer, a presença do homem no mundo é corporal (MERLEAU-PONTY, 1999). O processo de envelhecimento traz à tona muitas questões próprias da corporeidade, tendo em vista que é nele que muitas das mudanças se dão, não apenas na aparência, mas também na funcionalidade.

Santin (1995) acrescenta que cada um tem uma autoimagem formada e tal imagem muda ao longo de cada momento da vida. Contudo, há uma grande dificuldade em se reconhecer no momento da velhice por ser nela que se concentram as mais dramáticas mudanças que estão impregnadas de significados negativos, sendo a juventude o referencial atual de beleza. Bernard (1995) traz o corpo de forma ambivalente como o representante da vida e suas possibilidades e, ao mesmo tempo, como o mensageiro das limitações e, conseqüentemente, da finitude.

Não por acaso Beauvoir (1970) já havia descrito o velho como esse outro que é tão difícil de se reconhecer e identificar. Também, segundo ela, a descoberta do próprio envelhecimento se dá a partir do olhar do outro, mesmo sendo esse outro nós mesmos em frente a um espelho. Assim, a velhice, uma vez que reconhecida, passa a explicitar o corpo como uma inquietante questão.

OBJETIVO

Compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento, à luz da fenomenologia existencial.

Objetivos específicos

- a) Entender os sentidos e significados atribuídos ao próprio envelhecimento.
- b) Projetar os possíveis sentidos da existência do Dasein que envelhece.

MÉTODO

O presente trabalho é caracterizado como uma pesquisa qualitativa à luz do pensamento fenomenológico existencial. Com isso, busca-se pela *Aletheia*, verdade como desvelamento, e não como algo fixo e pré-determinado. Nesse âmbito, pode-se dizer que não há um compromisso em estabelecer uma verdade estável, sendo o objetivo desse método presentificar e compreender os sentidos que envolvem os entes que envelhecem.

Será realizado o estudo de um caso, que possibilitará aprofundamento da discussão e análise, além de possibilitar uma maior quantidade de encontros. O participante deverá ter mais de 60 anos, considerando a idade definida legalmente para a entrada na velhice.

Coerente ao referencial utilizado no trabalho, o instrumento que será adotado é a entrevista reflexiva como um processo interativo de intercâmbio interpessoal, em que a relação entrevistador/entrevistado se mostra como uma unidade que influenciará o curso do estudo, como defende Szymanski (2004). A mesma autora considera que a possibilidade de construção dialógica do encontro, em que o entrevistador se mostra de forma ativa, possibilita novas articulações de sentidos e significados. Esse é um método reflexivo por ter como princípio levar em consideração as singularidades tanto do entrevistado quanto do entrevistador, considerando que a horizontalidade de tal encontro permite a construção de um novo conhecimento.

Essa proposta de entrevista pode ser considerada como semidirigida, tendo em vista que a questão desencadeadora, formulada cuidadosamente pelo pesquisador, à luz de seus objetivos; será o ponto de partida para tal construção dialógica. Assim, após o período de aquecimento, onde ocorre a apresentação do tema de pesquisa e a retirada de dúvidas para propor um clima mais informal e seguro para o entrevistado, será lançada a questão inicial previamente formulada: *como você vê o seu processo de envelhecimento?*

A partir dessa questão será investigado o sistema de crenças, valores e visões de mundo do entrevistado e, com isso, o entrevistador irá apresentando a sua compreensão do discurso do entrevistado, tendo em vista os objetivos da entrevista. Assim, o entrevistado poderá dialogar frente ao que foi compreendido pelo entrevistador, reconstruindo e até enriquecendo sua fala anterior.

Essa estratégia tem como objetivo auxiliar o entrevistado a organizar as próprias ideias e pensamentos sobre determinado tema, já que, muitas vezes, é na entrevista que o entrevistado construirá um discurso transmissível e organizado sobre certo tema pela primeira vez. O entrevistador, por sua vez, carregando sua intencionalidade, tem a possibilidade de fazer devolutivas compreensivas, não interpretativas, buscando ampliar o significado e sentido daquilo que foi previamente transmitido. Isso possibilita, também, ao entrevistado que ele possa ouvir e até reformular algumas de suas falas.

Será feito o contato com uma pessoa que atenda os critérios por meio de amostra de conveniência, a partir de contatos da pesquisadora, que consiste em selecionar um entrevistado acessível e disponível. Considera-se que esse tipo de amostra entende o entrevistado como representante de uma população (OLIVEIRA, 2001).

A entrevista será realizada apenas depois que o participante tenha assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice).

A entrevista será gravada em áudio e transcrita, para que sua análise seja realizada. A leitura atenta, junto ao método hermenêutico, irá nortear a compreensão do material pesquisado e as análises a serem realizadas, tendo em vista o objetivo explicitado. Nesse processo, como sugerido por Szymanski (2004), será realizada uma tentativa inicial de compreensão do sentido apreendido na entrevista e, a partir da impossibilidade de tal compreensão, voltarei, buscando por evidenciar unidades de significado que explicitam a busca feita pela pesquisadora. Tais unidades de

significados serão cuidadosamente reconhecidas e analisadas e, por fim, buscarei sintetizar os significados encontrados em uma compreensão que os integre, ou seja, em um texto analítico (SODELLI, 2006). Como explicitado anteriormente, o método que permeara todo esse processo será o hermenêutico.

Análise hermenêutica

O âmbito denominado hermenêutica, entendido por Gadamer (2010), estudioso da filosofia de Heidegger, como:

a arte de explicar e de mediar, com base em um esforço interpretativo, o que é dito pelos outros e o que vem ao nosso encontro no interior da tradição, sempre que o que é dito não é imediatamente compreensível (p. 1).

Nesse mundo, o ser sempre se abre à luz de diversos *sentidos*, e esse método busca possibilitar compreendê-los. Nós *Dasein*, marcados pela facticidade, por situações e acontecimentos em que nos encontramos expostos a exercitar nossas escolhas, realizamo-las de acordo com a concepção dos sentidos que nos tocam. Sentido – sentimento e direção – significa direção do existir, contemplando os três tempos: passado, presente e futuro, e possibilita o entendimento de nossos diversos comportamentos, sintomas, escolhas, entre outros. Segundo Heidegger (1990), sentido:

[...] é o contexto no qual se mantém a possibilidade de compreensão de alguma coisa, sem que ele mesmo seja explicitado ou, tematicamente visualizado... Sentido significa a perspectiva do projeto primordial a partir da qual alguma coisa pode ser concebida em sua possibilidade como aquilo é. O projetar abre possibilidades, isto é, o que possibilita (pp. 117 -118).

Heidegger (1990) explica que a compreensão não se dá apenas em relação aos outros, mas também em relação a si mesmo, pois o ser-aí inclui e reflete o ser-no-mundo. A hermenêutica pode ser considerada, sob o ponto de vista metodológico, como a forma de acessar os sentidos do ser, estando presente em diversas áreas e instâncias. Assim, a hermenêutica na existência busca fazer o exercício da compreensão das situações, acontecimentos e escolhas a que tal indivíduo está exposto, tornando possível a projeção de cenários e sentidos sobre

sua história. É importante ressaltar que a palavra “sentido” significa rumo do existir, é um contexto que possibilita a compreensão de nossa trajetória, tudo que fazemos.

Já que é durante a elaboração de uma hermenêutica e a descoberta de sentidos que se pode explicitar o que leva algo a ser realizado, além de compreender o ser dos entes, aquilo que se apresenta no horizonte *existencial* de um *ente*, ou seja, modos pelos quais o fenômeno se mostra. É também por meio da hermenêutica que se torna possível propor, *projetar cenários* de sentidos.

O método hermenêutico busca projetar possíveis sentidos para a existência do Dasein, tendo como horizonte o âmbito da sua facticidade. Assim, as análises se debruçam sobre aquilo que se mostra como acontecimento, como condição dada e a liberdade decisória – os movimentos de propriedade e impropriedade. Os sentidos que permeiam as escolhas e o âmbito de interesse servem para a explicitação das possibilidades de ser do ser-aí.

A entrevistada

Foi realizada uma entrevista com uma participante, cujo nome foi trocado por um nome fictício para preservar sua identidade. Assim, chamaremos a participante de Ângela.

Ângela nasceu e morou a vida toda em São Paulo. Tem 69 anos e, desde os 47 anos, é viúva. Ela tem dois filhos, um homem, casado e com três filhos, e uma mulher, que voltou a morar com ela após o rompimento de um noivado. Ela trabalhou como educadora infantil e é aposentada há 9 anos.

A entrevista

Inicialmente, foi feito um contato telefônico para marcar local e data para o encontro. Ângela preferiu que a entrevista acontecesse em seu apartamento, que fica num bairro nobre de São Paulo, onde ela mora com a filha, que estava viajando. A entrevista foi gravada e teve duração de aproximadamente 56 minutos.

A análise e discussão

A princípio, trago algumas observações por mim realizadas durante o encontro que acredito acrescentarem dados para a realização da análise. Em seguida, a partir da entrevista, foram extraídos trechos para representar temas focais que foram analisados em forma de textos com cunho descritivo interpretativo que tinham como objetivo compreender o modo-de-ser e o entendimento da participante sobre o envelhecimento.

Os temas focais foram: 1. História pregressa – o papel de cuidadora, cuidar do pai; 2. Corpo, 3. Autocuidado e perspectiva de futuro, ser-avó; 4. Atividade/produtividade, atividade como estratégia de autocuidado e saúde; 5. Perda ou mudança?, Ambivalência: negação e positivação; 6. Negociação.

Por fim, os temas compuseram a discussão, sendo articulados com a literatura previamente apresentada.

Considerações éticas

A elaboração da presente pesquisa está em concordância com as resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, órgão responsável pela regulamentação da realização de pesquisas com seres humanos.

Tomando como base a Resolução nº 16/2000 do Conselho Federal de Psicologia, esta pesquisa pode ser classificada como sendo de risco mínimo, pois os participantes não estarão sujeitos a riscos maiores do que os que lidam na sua vida cotidiana.

Caso seja avaliada qualquer necessidade de atendimento psicológico para os participantes ao longo do desenvolvimento das entrevistas, o encaminhamento será feito ao Laboratório de Estudos e Intervenções sobre o Luto (LELu), pertencente à Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

4 ANÁLISE DA ENTREVISTA

Desde o primeiro telefonema, Ângela foi muito receptiva e disponível e isso seguiu durante a entrevista, demonstrando preocupação em estar contribuindo com minha pesquisa. Apesar de sua disponibilidade, em alguns momentos ela aparentou não entender muito bem o meu interesse sobre o tema e suas respostas. Durante a entrevista, notei alguma dificuldade em expressar o que gostaria de transmitir, por vezes fazia pausas reflexivas e retomava a elaboração de algumas respostas. Junto a isso, seu cachorro estava inicialmente agitado, demandando atenção em alguns momentos – inclusive, em alguns momentos, ela respondia diretamente para ele e o incluía em algumas de suas respostas. Assim, pode-se dizer que, apesar de sua disponibilidade, houve alguma dificuldade de falar sobre o tema do envelhecimento.

É importante, também, ressaltar a dificuldade de escolher os temas focais da entrevista, já que as falas da entrevistada estão entremeadas por diversos temas importantes. Assim, algumas questões não puderam ser abordadas, sugerindo temas para artigos ou textos futuros.

1) História pregressa – o papel de cuidadora

M: E como que é para você cuidar do seu pai? Eu sei que você já cuidou da sua mãe, mas como que é essa dinâmica? Porque é algo novo, né? Dessa fase da vida...

A: Não é muito novo, bem.

(...)

A: Eu já tenho e eu sempre tive desde pequena. É uma coisa natural.

M: Esses cuidados?

A: Ah sim porque eu já tive dele, da minha mãe, tive do meu marido que faleceu com 47 anos.

(...)

M: É interessante que eu vou te escutando e parece que você está muito segura nesse seu momento atual, apesar de se deparar com algumas novas questões.

A: Sim.

M: Que fatores você acha que contribuíram para você se sentir dessa forma, com relação ao seu momento?

A: Olha, eu acho que tem vários fatores. Um eu acho que é a vivência, porque eu também tive além de ter a vivência da minha mãe, a vivência com o marido. Alias, a mãe e a sogra no mesmo mês. (Risos)

M: No mesmo mês?

A: Eu tive minha tia, irmã da minha mãe, que faleceu faz 3 anos com 96 anos, que também era solteira, dependia... tinha cuidadora, mas morava longe, assim, em outro bairro mais longe mas dependia do que eu fizesse com relação às cuidadoras, as brigas de empregada...

M: Então você estava nesse lugar de cuidado também...

A: Sim, eu também estava. E então, eu acho assim, já é uma coisa que é meio minha, meio já, sei lá, do meu íntimo e tal. Aí eu tive muita ajuda das terapeutas com quem eu passei. Fiz, parei. Fiz, parei. E agora eu faço com uma menina que eu acho ela é muito, assim, ela é muito positiva, ela toca sempre na forma certa (risos) no momento certo e tem me dado muito, assim, muito apoio em ver como e o que continuar fazendo.

M: Sei...

Compreensão do sentido

Ângela explica que sempre ocupou a posição de cuidadora em sua família. Isso possivelmente a faz se relacionar com as questões do envelhecimento desde nova. Além disso, o fato de ter vivido algumas importantes perdas no passado pode tê-la ajudado a criar recursos a lidar com suas próprias perdas e até perdas futuras.

Contudo, o peso da tarefa de cuidado fica explicitado quando ela conta que, a partir da ajuda que recebeu de suas terapeutas, vem podendo elaborar esse lugar. É importante ter em mente que o lugar de cuidadora pode afastá-la da auto percepção de limites, fazendo com que a entrevistada se veja sobrecarregada e colocando seu autocuidado de lado.

1.1) Cuidar do pai

M: E você pensa nisso no fato de seu pai estar mais velho, ele está precisando mais de cuidados? Como é que é pensar nesse pai que foi e é tão presente nesse novo papel? Nesse novo lugar de cuidado?

A: É nesse pai que vai virando filho.

M: É... acho que podemos falar assim...

A: Mas é verdade!

Compreensão do sentido

Interessante, a partir dessa fala, notar quão comum é colocar o idoso cuidado num lugar infantilizado. Cuidar de um filho é muito diferente de cuidar de um pai que envelhece.

Esse segundo cuidado envolve perdas, mudanças, readaptações de papéis e outros tantos desafios em meio à experiência do próprio processo de envelhecimento. Além disso, a necessidade de cuidado do pai não o torna menos

adulto ou com menos possibilidade de poder decisório, mas certamente tem impacto na relação pai-filha.

2) Corpo

A: São marcas, né? Assim, e o fato de que você começa a ter algumas dorzinhas, umas coisas, que realmente não é muito agradável.

M: Você sente que é mais presente no corpo esse processo?

A: Sim, no corpo...

(...)

M: Você comentou sobre a questão corporal, né? Que no começo é o que mais muda.

A: É.

M: Você acha que teve um momento específico que você se deu conta dessa mudança?

A: Ai, eu tive mas eu não sei se foi tanto assim. Das dores, tá? Não sei se foi só a física de engordar não, a física de engordar eu sei que é porque eu sou sem vergonha e não tô fazendo nada e eu adoro comer. (risos)

Então, mas de dores o que me pegou foram os tombos que eu tive, graças à Deus agora já tem mais de ano que eu não caio, mas eu tive assim dois anos que eu levei dois tombos, um em seguida do outro muito grande pela falta de atenção

M: Sim.

A: E aí cê fica e pega o joelho, aí trinca a mão, aí isso foi pegando.

M: A recuperação foi mais longa?

A: É, mais longa e algumas ficaram com sequelas.

Compreensão do sentido

Ângela associa a percepção de seu envelhecimento a momentos em que as limitações, mudanças e dores físicas passaram a se apresentar. Como exemplo, ela cita o fato de ter engordado, a recuperação mais lenta de alguns machucados, as quedas e as dores.

É interessante notar que Ângela descreve a velhice, inicialmente, a partir do corpo ou da percepção das mudanças corporais. Ela comenta isso de forma indireta, em algumas passagens, e aparentemente o maior desafio está em compreender esse novo corpo e experienciar o descompasso entre a sua percepção de si e seus limites físicos. Quase como se ela vivesse uma dissociação entre a mente e o corpo, que equivale a viver o corpo como algo “fora”, um objeto estranho.

É possível compreender a dificuldade de entender o envelhecimento como uma experiência unitária, já que propõe o desafio de redescobrir esse novo corpo em que ela vai se tornando. Um corpo embebido de novos significados pessoais e sociais, com novos funcionamentos e que sinaliza a presença de

limitações. Assim, podemos pensar na fala de Ângela, com risos, ironias e até minimizando algumas questões como uma tentativa suavizar essa experiência tão visceral.

3) Autocuidado e perspectiva de futuro

M: Eu fui te escutando e duas coisas me chamaram a atenção, né? Que é a terapia e a questão do espiritismo. Acho que essas duas coisas colocam muito a questão do sentido da vida.

A: Sim.

M: E também falam um tanto de futuro, você acha que isso...?

A: Fala, fala e mostra, assim, que nem quando eu comecei há uns anos atrás a estudar o espiritismo, eu ia com um sentimento, assim, de amargura, uma coisa muito pesada porque, apesar de eu frequentar o centro há muitos anos e algumas pessoas da minha família trabalharem e tudo, eu ia porque eu via a vida mais carregada.

(...)

M: E, você pensa sobre o futuro?

A: Ah, eu penso, sim, que eu quero chegar ao ponto com meu trabalho e isso também na terapia, de ter coragem de falar (risos) “pro” meu pai assim “pai, ó, você tá bem e essa semana eu vou viajar “. Então esse ainda é um ponto que eu não consegui. Que é o tipo da coisa que eu gostava de fazer, não viagem, grandes viagens.

Compreensão do sentido

Nos trechos destacados da entrevista com Ângela fica evidente o quanto, para ela, a possibilidade de se lançar em planos futuros está enraizada nos cuidados e investimentos que ela vem fazendo em si mesma na atualidade. Poder engajar-se numa crença religiosa que dá contorno e sentido à sua existência, além de proporcionar o sentimento de pertencimento, possibilita a ela a segurança para fazer projetos – por vezes ligados à própria religião.

Junto a isso, Ângela aponta sua terapia também como um espaço possibilitador para a criação desses planos, que parecem dar sentido à sua vida atual, trazendo ancoragem e até desafios a serem enfrentados, além de uma facilitadora para a elaboração de situações vividas no passado. Assim, nota-se que ela não fala de um futuro idealizado, ela reconhece suas dificuldades e limitações, mas, ainda assim, consegue não se paralisar.

Isso mostra o quanto são importantes para o envelhecimento as projeções de futuro. Muitas vezes, a ausência desse tempo traz uma sensação de

esvaziamento de sentido e falta de investimento no presente. Talvez, por Ângela poder se trabalhar e, com isso, se projetar em expectativas e planos, por mais singelas que sejam, ela consiga fazer essas reflexões sobre a sua vida.

3.1) Ser-avó

(...)acho que é isso também que me ajuda a ver a vida de uma outra forma. E os netos, né?

M: Hm.

A: “Cê” começa a ver a criançada crescendo, eles fazem a sua vida mudar muito. Muito, muito!

M: De que forma? Me conta.

A: Ai, é muito gostoso, assim, eles tão sempre muito na frente muito adiante. É uma geração muito boa de você conversar. Eles sabem muita coisa a mais que você, eles mostram pra você que eles têm uma vida pra frente muito diferente, seja eletrônica ou não. “Vó, você ainda não aprendeu? ”, “não...não aprendi a mexer! ”. (Risos). Aí veio mais um “vó, mudou o canal? ”, “ai, eu não o que fiz! ”, “dá aqui né...”. Aí o mais velho então já nem deixa eu pegar.

M: Você acha que eles te incentivam a se voltar pra esse conhecimento, eles te estimulam, é isso?

A: Sim, sim, estimulam porque eles são assim.

Compreensão do sentido

O papel de avó, nesse sentido, é trazido por ela como um benefício e convocação para fazer investimentos no futuro. Ela entende que estar em contato com gerações mais novas, com dinâmicas diferentes, a provocam tanto a aprender agora quanto a se movimentar a fazer coisas novas, o que também aproxima a experiência de lançar-se no futuro, tendo em vista que futuro não significa, necessariamente, algo distante e sim algo que está por-vir. Assim, investir no que esta por vir, para Ângela, se mostra como algo enriquecedor.

4) Atividade/produtividade

M: Entendo... E sobre a aposentadoria, como foi?

A: Então aí eu...eu estranhei muito. Eu quis parar porque eu ia ser vovó e eu achei que ia ser muito bom, mas aí meus netinhos foram embora para outra cidade. (Risos)

M: Ah sim...

A: Não, foi muito gostoso, assim, o começo da aposentadoria, mas agora “tô” numa fase que eu sinto que eu queria ter umas coisas a mais para fazer.

M: Você se sente um pouco...?

A: (Ela interrompe) Diferente...

M: Com muito tempo vazio, é isso?

A: Sim e não, é que se você procurar você acha o que fazer. Mas eu sinto falta, assim, de ter assim um lugar fixo para ir.

M: Entendi.

A: Então eu tenho aula de patchwork, outras atividades. E aí “cê” tem algumas coisas, mas não é como trabalhar nos teus horários, sair de casa. É gozado que nesse começo da aposentadoria eu não senti. Agora é que eu sinto mais, já fazem 9 anos.

M: O que você acha que “tá” te fazendo sentir assim agora?

A: Ah eu nem sei, mas pode ser porque também assim os netos não estão muito comigo, cresceram e moram em outra cidade. Antes eu tinha muito cuidado com a minha mãe, que também já faleceu... então quando eu aposentei eu tinha outras...outros objetivos fora do trabalho.

M: Tinha outras ocupações.

A: Sim, tinha. E agora não, agora eu tenho menos obrigações, fico mais, assim, solta, vamos dizer, e eu não sou uma pessoa de sair por sair, eu gosto de sair se eu tiver alguma coisa para fazer, sempre fui assim. Eu gosto de sair, assim, tenho, sei lá, aula, eu tenho um passeio, eu tenho alguma coisa, um objetivo certo.

Compreensão do sentido

Nessa passagem pode-se perceber a diferença entre ocupação e sentir-se pertencente a uma rede significativa. A entrevistada reconhece que pode se ocupar de diversas atividades e, de fato, se ocupa. Contudo, se sentir pertencente, com atividades que a façam sentir importante, valorizada e necessária, faz falta.

Aqui se torna importante pensar o quanto a questão da atividade é complexa e não se trata apenas de preencher-se de coisas a fazer, como comumente sugere-se aos velhos. Por isso, podemos pensar em um *vazio-não-vazio*, onde há possibilidade preenchimento, mas um preenchimento esvaziado de sentido e significados. Um vazio ocupado, mas não engajado, onde o ser, a história e os anseios de Ângela não estão em jogo.

Para ela, o importante é sentir-se pertencente, útil e produtiva, o que já não é tão possível, tendo em vista sua realidade atual. Assim, é possível pensarmos no quão importante é diferenciar ocupação de projetar-se em meio a sentidos. A ocupação está no presente e o projetar-se coloca em jogo o passado, o presente e o futuro, construindo uma rede de pertencimento.

Interessante também pensar na dificuldade da entrevistada de reconhecer esse *esvaziamento preenchido*. Assim, ela reconhece que algo do passado faz falta, tendo impacto em seu presente e futuro, mas, ao mesmo tempo, entre risos, não sabe do que se trata, tendo dificuldade em explicitar que falta é essa, traduzindo com falas como: “*sentir-se mais solta*” e “*gostar de sair com objetivo*”.

Pode-se pensar também que o papel de avó não preenche completamente sua existência e que se fazem necessárias outras coisas para dar sentido à existência que não apenas esse único papel. Ela explicita quão importante é seu contato com os netos, mas, em sua fala, fica claro que estar vinculada a outras coisas é também muito importante.

4.1) Atividade como estratégia de autocuidado e saúde

A: É, eu...eu na verdade deveria “tá” fazendo mais exercícios e até controlado um pouco, assim, mais a parte de comida, tudo.... Porque eu sei que se ficar mais para a frente sempre o organismo vai aceitar se eu estiver mais bem cuidada. Mas eu sou meio sem-vergonha.

M: Por que que você está chamando de sem-vergonha?

A: Sem-vergonha assim, daquilo que você come e sai fora do que você deveria comer. Eu gosto de comer, eu tenho prazer em comer e, assim, não tenho nenhuma atividade física a não ser dar uma andada aqui em volta, que é um bairro gostoso, para andar e fazer meu serviço diário, faço tudo de casa. Cozinho, lavo, passo, isso não é trabalho para mim, não é pesado.

(...)

A: Sim, faço o que você tem que fazer, né... Mas sei que eu deveria “tá” fazendo alguma atividade porque os médicos cobram e tem razão de cobrar.

M: O que que eles costumam cobrar?

A: Ah eles falam assim que se talvez fizesse uma caminhada mais longa, como eu já fiz várias vezes. Nesse processo de envelhecimento, mesmo quando eu trabalhava, me aposentei com 60, eu já caminhava bastante no parque, eu fazia mais atividades. E agora acho que por muita sem vergonhice minha eu não “tô” fazendo. Então eles falam para fazer caminhada, para fazer um pilates e as vezes até, assim, como eu não moro muito alto, para eu subir e descer uma escada, isso a gente até faz, mas eu não acho produtivo para mim porque eu levei uns tombos, eu sou muito apressada para andar e aí eu tenho uns probleminhas de joelho, eles dão umas falhadas às vezes.

Compreensão do sentido

Nesses trechos podemos notar o quanto a atividade é associada a saúde física e combate ao envelhecimento. Interessante o termo escolhido por Ângela ao descrever seu comportamento: “sem-vergonhice”.

Pensando fenomenologicamente, o corpo envelhecido é, muitas, fonte de vergonha por não corresponder ao padrão estético – correspondente à beleza jovial. Assim, pensar que Ângela se chama de “sem-vergonha”, por não acatar as orientações médicas, mesmo que não façam sentido para ela, carrega um significado importante, que nos desvela alguns dos valores estruturais da nossa sociedade.

Assim, Ângela assume que, por não corresponder às expectativas e demandas, é alguém que não tem o existencial da vergonha, ou seja, está fora das expectativas sociais.

5) Perda ou mudança?

M: Falando em mudança, você acha que nessa fase, no envelhecimento, é um momento que tem mais mudanças ou mais perdas?

A: Ahhh “num” acho que tem perdas, gente. Eu acho que a cada dia que eu “tô” aqui eu “tô” aprendendo, eu “tô” tentando me melhorar pra algumas coisas.

Eu tenho visto a vida de forma bem diferente e eu acho que cada dia que eu tiver aqui eu “tô” ganhando, não “tô” perdendo. Mesmo assim pro lado de saúde, não sei também se uma coisa que me ajudou, com relação a dor foi que como eu tive enxaqueca muitos anos seguida e eu depois de um... acho que faz uns 4 anos depois de um tratamento espiritual que eu fiz. Eu não tenho mais. Então eu vejo a vida de uma outra forma porque “cê” viver sem dor é uma coisa maravilhosa.

M: Ah sim.

(...)

M: Então acho que vale mais usar o termo mudança.

A: Mudança.

M: É isso?

A: Sim, “cê” tem que ir mudando e aceitando as mudanças. (Risos)

M: Acho que é um esforço aceitar essas mudanças. Né?

A: Lógico.

M: Talvez, essas mudanças sejam vividas como perda pra quem não consegue fazer algo com elas...

A: Sim. Olha, eu acho que tem que aceitar, que nem o fato de eu não ter pego essa coisica (se referindo ao cachorro). Antes era “ai, mãe vamo pegar um cachorro” e eu “não, não, dá trabalho” e no fim é uma coisa boa. Aprendi a levar tomar banho, a cortar cabelinho, então é um aprendizado. (Falou entre risos)

M: É um aprendizado. Mas eu acho que tem uma abertura muito grande da sua parte, né? De poder viver essa experiência.

A: Ah eu acho que são as ajudas que eu venho recebendo.

(...)

A: Então, eu acho que ela (a mãe) não se ajudou a melhorar também. Por mais que a gente fizesse, ela não se ajudou a melhorar, ela não aceitou a melhora, né? A diabetes é uma doença triste, né?

M: Sim.

A: Ela judia das pessoas, assim, muito, se a pessoa não for muito forte mesmo.

M: Verdade.

A: E assim, a minha mãe já era depressiva, aí começa a perder a visão, ela fazia muito bordado. Essa toalha de crochê ela que fez, ela fazia muito crochê, coisas difíceis assim, trabalhosa, mas vai vendo que não “tá” mais conseguindo, então isso amargura eu acho que também, né?

Então a gente também procura não pegar essa fase.

M: Então, talvez ela tenha vivido essas experiências do envelhecimento como perda?

A: Eu acho que sim.

M: E você está podendo viver essas experiências do envelhecimento como mudança.

A: Sim, como mudança!

E também, assim, porque eu tive uma outra criação, vamos dizer assim, né? A gente teve uma outra vivência muito diferente da dela.

Compreensão do sentido

Após a entrevista, fiquei refletindo sobre a pergunta feita a respeito de perda ou mudança. Foi interessante notar a elaboração que Ângela fez para diferenciar esses termos, sendo o primeiro com um cunho mais negativo, onde há enfoque nas perdas, e o segundo com um sentido que remete a algo mais elaborado.

Assim, quando ela descreve a experiência da mãe como perda, ela fala de uma impossibilidade de elaboração dos desafios e limitações que ela foi vivendo, voltando a sua existência para olhar apenas para aquilo que já não tinha, sem poder fazer algo com isso. Um aprisionamento no que foi perdido.

No caso dela, quando Ângela descreve sua experiência com a velhice como uma fase de mudanças, há um reconhecimento de que perdas existem, mas se faz necessário um trabalho de olhar para elas, elaborá-las e abrir-se para o que é possível na atualidade. Cabe aqui a pergunta: seria a concretização da mudança a experiência final da elaboração de uma perda?

Ângela reconhece que está perdendo coisas, mas também reconhece que, ao olhar para suas limitações, tem aprendido, ou seja, adquirido coisas também. Então, ela faz uma provocação sobre a importância de ter alguma plasticidade emocional, não se encerrando à experiência da perda.

Talvez para ela isso seja possível, também, por todo o suporte que teve ao longo da vida e que vem recebendo atualmente. Isso faz com que ela possa, além de reconhecer o que é possível hoje, fazer investimentos no futuro, confiar em suas capacidades e construir alguns sentidos para a sua existência.

Confesso que fiquei me questionando sobre a pergunta que fiz, até porque eu não tinha pensado sobre a diferença desses termos. Mas a resposta elaborada por Ângela me pareceu muito prudente e complexa, onde o fundamento seria o reconhecimento das perdas para, a partir disso, criar recursos para elaborá-las.

6) Ambivalência: negação e positivação

M: Primeiro, eu gostaria que você me contasse um pouquinho de como você vê o seu processo de envelhecimento?

A: Olha, para mim, eu “tô” achando até que uma coisa fácil, não “tô” achando difícil não. Tem várias transições físicas que a gente às vezes não queria que tivesse tanto.

M: Sei...

A: São marcas, né? Assim, e o fato de que você começa a ter algumas dorzinhas, umas coisas, que realmente não é muito agradável.

(...)

A falou de forma bem humorada sobre como, após a entrada na velhice, a recuperação se tornou mais lenta após alguns machucados...

M: E foi nesses momentos que você pensou: “puxa, “tô” envelhecendo”, é isso?

A: Sim, sim, aí foi, foi nesses momentos e também assim, né? Um momento quando você começa a invocar que a filha sai e demora para voltar. (Fala rindo) “Cê” começa a achar, “tô” ficando uma velha chata”.

M: Por que? Não sei se eu entendi! (Fala rindo)

A: (risos). Porque a minha filha veio morar comigo. Aí quando ela começou a sair de novo e voltar tarde, fazer novos amigos que - é o certo e o normal - só que aí eu comecei a mandar mensagem pra ela duas horas da manhã, três horas, “cê” vira uma chata. Entendeu?

(...)

M: Mas você levou tombo na rua?

A: Na rua, na rua... você tropeça em poucos buracos...

M: Ah sei...

A: E eu não sei andar, quer dizer, agora eu estou aprendendo, mas eu não sabia andar devagar.

M: Como que é esse processo de aprender a andar devagar?

A: (risos) Eu não sei, eu sei que eu penso assim: “eu não posso cair!” É o que o médico fala você cai porque você, assim, eu faço tudo muito atribulado, aí ele fala, “pensa que você pode fazer devagar, você pode ir prestando atenção em outras coisas e não só focada”, assim, não eu vou à “x” lugar e tenho que voltar em “x” tempo, então eu “tô” tentando, mas é difícil.

M: Acho que entendi...

Compreensão do sentido

Nessas falas podemos pensar como a percepção do envelhecimento é ambivalente. Inicialmente, Ângela comenta o quanto vem sendo “tranquilo” passar por esse processo, apesar das marcas no corpo, mas, por outro lado, descreve a velhice como um momento em que se fica “chata”.

São alguns os trechos em que podemos falar da questão da ambivalência. Interessante pensar que por toda a entrevista fica uma atmosfera de dito-não-dito, em que nas vírgulas e reticências pode-se sentir que algo não está podendo ser explicitado. Essa reflexão se faz necessária a partir da dificuldade de falar sobre perda nessa fase da vida onde a busca da positivação da experiência de

envelhecimento é frequente junto à negação destas e, quando a falta aparece, são comuns reações como o idadismo.³

7) Negociação

A: Então eu fui aprendendo a negociar e a fazer as coisas e ter meu tempo. Que nem, eu sei que ela “tá” lá, eles estão lá e ele me liga “vem almoçar “, falo “hoje não, pai, hoje eu não vou “. Mas eu falo isso sem culpa porque antigamente eu não falava.

M: E antes talvez você se obrigaria a ir e desrespeitaria um limite seu.

A: Sim! Eu aprendi a fazer isso sem culpa.

M: Você acha que o mais importante foi aprender a respeitar o seu próprio limite?

A: Foi! Meu limite, meu limite.

Compreensão do sentido

A possibilidade de aprender a fazer negociações é descrita por Ângela como uma importante aquisição em seu atual momento. É interessante pensar que para uma negociação ser feita é importante que se reconheça o que se pode e o que já não se pode fazer. Assim, é necessário que se reconheça o que foi perdido e o que é possível ser feito com o que se tem hoje.

A negociação coloca as perdas como integrantes de um processo, sem cristalizá-las como uma vivência, mas sim entendendo-as como parte possibilitadora de movimentos que apontam para transformações e investimentos futuros.

³ Compreendendo a necessidade de questionar os estereótipos e ciente do olhar social diante do envelhecimento, Butler (1969) cunhou o termo idadismo, que é caracterizado pelo preconceito, intolerância e discriminação a pessoas de mais idade, resultando em exclusão, negligências e até violência nessa fase da vida.

5 DISCUSSÃO

Inicialmente, o que mais se destacou na postura de Ângela foi a ambivalência frente a meu interesse pelo tema de pesquisa. Também foi possível notar essa mesma postura quando, apesar de toda sua disponibilidade em ser entrevistada, ela pouco entendeu as motivações para que eu quisesse compreender de forma mais profunda os temas abordados.

Em muitos momentos, foi possível notar que ela fez pausas para construir respostas para perguntas que aparentemente nunca havia recebido, demonstrando alguma dificuldade. Isso, possivelmente, se deve ao comum desinvestimento social que leva a sociedade a olhar o velho a partir de um lugar, muitas vezes, negativo e até inexistente (BIRMAN, 1994). Por que alguém estaria interessado em sua percepção sobre a experiência de envelhecer?

Também, apesar do estranhamento, é inegável o desejo de Ângela em contribuir. Isso, e seu riso fácil frente às diversas perguntas, remetem tanto ao desejo de agradar a entrevistadora - uma tentativa de diferenciar-se do lugar de “velha chata”, descrito por ela - quanto à tentativa de aliviar o peso daquilo que estava sendo dito, talvez para proteger-se do impacto que algumas reflexões pudessem causar. Como descrito por Haar (1997), o homem contemporâneo busca proteger-se ou fugir do aborrecimento, refugiando-se na indiferença e na ausência de angústia frente a importantes questões. Essa postura, então, pode ser um recurso que ela encontrou para distanciar-se da própria experiência de envelhecer.

Sobre isso, Peixeiro (2013) traz à tona uma das principais questões do envelhecimento, a polarização. Segundo ela, é comum observarmos dois tipos opostos de velhos: aqueles que negam seu envelhecimento, correspondendo à expectativa social da atividade (BARBIERI, 2014) ou aqueles que se entregam à inexistência social, descrita por Birman (1994). Com isso, torna-se compreensível a posição de Ângela frente às questões apresentadas. Assumir, por exemplo, que sua queda pode ter acontecido por uma mudança de ritmo causada pelo envelhecimento, onde seu corpo já não acompanha os passos rápidos que antigamente dava, pode levá-la a um grande risco social de inexistência e desinvestimento. Por outro lado, negar o que vem perdendo, ou mudando, como ela diz, a transporta para o risco da positivação (HAN, 2019), fazendo com que ela não olhe para si e desrespeite seu atual momento.

Outro importante ponto a ser destacado é a diferenciação que ela faz entre atividade e produtividade. Ângela descreve o quanto vem se ocupando e poderia se ocupar mais, remetendo às questões contemporâneas da valorização da atividade, discutidas no capítulo “O velho na contemporaneidade”. Contudo, ela enfatiza o quanto isso não a preenche, tendo em vista que tais ocupações têm um caráter técnico e mecânico. Ela ressalta a falta que vive de sentir-se útil e pertencente a algo que faça sentido, a algo que esteja enredado em uma conjuntura de significados. A questão da ocupação é que, comumente, ela começa e acaba na atividade; já o projeto convoca a nos lançar, tendo em vista passado e presente, para um futuro – um sentido e direção (HEIDEGGER, 1990).

Interessante pensar que ela é avó, porém não exerce de forma cotidiana essa função. Ela conta que sente falta de seus netos, mas afirma que, mesmo se exercesse a função de avó em tempo integral, possivelmente se sentiria de forma semelhante à descrita quando falou sobre a atividade. Ressalto isso, porque, antigamente, a função de avó era compreendida como algo que preenchia a existência dos idosos. Contudo, com idosos cada vez mais longevos e saudáveis, cabe perguntar: até quando/onde cuidar dos netos dá conta da existência que envelhece?

Sobre isso, Goldfarb e Lopes (2011) destacam o quanto essa função já não mais dá conta dos papeis e projetos que vêm ganhando espaço e relevância nos processos individuais de envelhecimento. Assim, pode-se pensar que o ser-avó está presente como mais uma atividade, contudo não necessariamente isso a faz sentir-se produtiva ou pertencente.

Ângela conta da relevância dos netos na ampliação do tempo futuro e não descarta a importância de ser avó, mas não coloca tal função como sua principal. Segundo ela, eles a provocam a aprender coisas novas e se movimentar. Mas, junto a isso, pode-se pensar que tanto seu engajamento atual religioso quanto a terapia vêm a auxiliando a fazer projeções significativas. Se sentir pertencente de algo e poder refletir sobre si abertamente são descritos como atividades muito benéficas por ela. Assim, ela mostra o quanto se lançar em projetos pode ser uma forma de cuidar e investir em si.

Contudo, apesar de essa forma de cuidado estar presente em sua fala de forma indireta, ao descrever seus cuidados consigo, Ângela automaticamente pensa de forma mais material, corporal, onde o cuidado deve ser exercido de forma técnica

e o saber biomédico é soberano (BARBIERI, 2014). Assim, ela reconhece as mudanças e necessidade de adaptação a novas limitações, contudo se coloca no lugar de “sem vergonha” por não seguir a risca as diretrizes de saúde.

Como discutido anteriormente, à luz da fenomenologia, o termo “vergonha” escancara um padrão a ser seguido, sendo aquele que não tem vergonha alguém que sabe da existência desses padrões, mas se coloca fora das expectativas de mundo. Interessante pensar que, quando Ângela escolhe esse termo para descrever seu comportamento com relação às expectativas e indicações médicas, ela acaba por denunciar tal padrão de mundo, principalmente com relação à corporeidade.

Sobre isso, Pompeia e Sapienza (2011) ressaltam que o corpo não é apenas algo concreto e que mudanças corporais têm impacto direto no modo de ser no mundo. Assim, é importante compreender as possibilidades e limitações do corpo a cada momento, porém é essencial não reduzir tais cuidados aos cuidados biomédicos.

Possivelmente, reduzir os cuidados consigo a questões corporais seja mais um exemplo da ambivalência frente ao envelhecer, onde Ângela, apesar de “saber” o que deve fazer, opta por ser “sem vergonha” e se comportar como sempre se comportou. Com isso, pode-se pensar sobre a questão do mundo presumido. Quando se reconhece alguma mudança, todo o mundo fica atravessado por tal mudança, o que convoca a um trabalho importante de elaboração. Assim, manter-se num lugar conhecido, mesmo negando importantes fatores, a protege de entrar em contato com sua negatividade e impotência. Nesse caso, ela se mantém no lugar de quem poderia fazer algo, mas não faz e, por não fazer, vem tendo consequências – que, segundo ela, não têm relação direta com o envelhecimento.

Interessante pensar nas formas de enfrentamento de Ângela. É notório que ela possui muitos recursos, contudo, em paralelo, há frequentemente uma resistência em reconhecer algumas situações importantes, afastando-a do lugar da velhice, relembrando, mais uma vez, o negativo papel social do velho.

Faz-se aqui necessário refletir sobre a relação que ela vem construindo com o pai ao longo do envelhecimento deles. Giberti (2018) descreve quão comum é assumir posturas paternalistas frente ao envelhecimento. Ângela carrega o papel de cuidadora desde muito jovem, em sua família, então, os cuidados com seu pai são descritos de forma quase natural por ela. Contudo, nota-se uma difícil oscilação

entre o cuidar paternalista, que o infantiliza e que ela reconhece que precisa se pôr limites para não atropelá-lo e tomar decisões por ele – tendo em vista que ele é um homem lúcido, e o cuidar que respeita seu espaço e entende que ele quer seguir vivendo a seu modo em sua própria casa, fazendo negociações sobre o que é ainda possível – com toda a estrutura necessária.

O primeiro cuidado pode denunciar uma postura impositiva, que nega a angústia da perda e prontamente se coloca a fazer algo para dar conta da falta. Já o segundo cuidado envolve reconhecer as perdas, mudanças, readaptações de papéis e outros tantos desafios em meio à experiência do próprio processo de envelhecimento, ressaltando que a necessidade de cuidado não torna seu pai menos adulto ou com menos possibilidade de poder decisório. É importante apropriar-se disso para não correr o risco de não escutar as demandas, nem retirar a autonomia de quem recebe o cuidado, colocando-se numa posição hierárquica filha-pai.

Ainda sobre o papel de cuidadora familiar, é possível compreender que tal papel a mantenha num lugar de importância e potência. Na medida em que Ângela cuida, ela é requerida, demandada e valorizada. Contudo, há também a outra face desse papel, que envolve o desrespeito com os próprios limites, a dificuldade de se colocar e possivelmente frustrar os outros e o afastar-se das próprias questões de seu envelhecimento, valorizando apenas as demandas de seu pai (BARBOSA & MATOS, 2012).

Outro tema que, a partir da fala de Ângela, se torna essencial para se pensar é a questão das perdas. Nesse trecho, se faz necessário ressaltar que perdas não são fenômenos exclusivos dessa fase da vida. Como Ângela conta, sua história é marcada por diversas situações de perda e por recursos que foi desenvolvendo frente a elas. Apesar disso, é muito comum reduzir a velhice a experiências de perda e impotência, novamente colocando o velho num lugar de desinvestimento. Como Butler (1969) denuncia, ao discutir a questão do idadismo, existem diversos preconceitos que circundam a imagem do velho, sendo muito comum normatizar ou patologizar o entristecimento nessa fase da vida.

Com isso, novamente a questão da ambivalência se pronuncia. Se, por um lado, assumir o entristecimento causado pelas perdas pode ser visto de forma normativa, não tendo terreno fértil para possibilitar seu reconhecimento e elaboração, restando para o velho o lugar solitário do desinvestimento; por outro, a

negação das perdas, apesar de trazer importantes consequências para a saúde, garante o lugar de existência e investimento social, aproximando-o da potência relacionada à atividade, valorizada pela sociedade (BIRMAN, 1995).

Possivelmente, por isso, Ângela conta que teve alguma dificuldade inicial para reconhecer suas perdas – tanto simbólicas, quanto reais –, evidenciando que há um risco social para o velho ao colocar-se no lugar de entristecimento, sendo comum desde a normatização, que resulta na falta de acolhimento, à patologização dessas experiências, em que depressão e até demências podem ser confundidas com reações de luto (ROBBINS-WELTY et al, 2018).

Ela narra que foi com o auxílio de espaços terapêuticos que pôde começar a compreender o impacto de alguns acontecimentos em sua vida. Nesse cenário, ela descreve quão potente foi poder dar lugar a tais perdas, onde encontrou o acolhimento necessário.

Segundo ela, o reconhecimento mostrou-se como potente recurso que possibilitou um amplo trabalho reflexivo de aprendizado, junto à revisão do mundo presumido e de modo de ser (PARKES, 1998). Esse processo de negociação e elaboração do que é possível e do que já não é possível trouxe para Ângela autoconhecimento e a liberdade de investir em projetos que para ela faziam sentido.

Ressalto que, apesar da negociação ser um desejável movimento, ela não é fácil de se alcançar, tendo em vista que, no envelhecimento, reconhecer as perdas pode ser um desafio. Já que, muitas vezes, esse momento da vida fica resumido à experiência de perdas, cristalizando os velhos. Assim, o luto se mostra muito mais como um movimento do que um estado. Movimento esse que torna possível alcançar a compreensão da necessidade de mudança que se faz frente a uma perda, para que se possa sobreviver a ela.

A partir das colocações de Ângela sobre seu processo, é interessante pensar como ela interpreta os recursos da mãe frente às perdas e à experiência de envelhecimento e, a partir disso, traça um paralelo com a sua vivência.

Ângela descreve a mãe como deprimida, por não ter podido acessar e usufruir de espaços que a ajudassem a fazer essa elaboração, encerrando-se nas experiências de perda. Nesse caso, se pensarmos no horizonte da temporalidade, ela se encerrou num tempo passado, onde o futuro já não existia e não podia ser investido. Assim, sua vida ficou esvaziada (TATOSSIAN, 2006), trazendo a questão do reconhecimento, mais uma vez, como fator facilitador de elaboração.

Evidentemente, cada um tem uma relação singular frente às perdas vividas, podendo fazer alguma articulação com seu passado, cuidando do presente e, se possível, projetando-se para o futuro. Também é importante ressaltar que a forma como cada um lida com tal experiência pode ser fruto de traços históricos e individuais. De forma genérica, estamos sempre nos deparando com nossos contornos físicos, materiais e existenciais. Contudo, quando se faz um esforço para compreender a própria existência e fragilização, esse entendimento propicia uma ampla reflexão sobre a vida, sendo possível, assim, escolher de forma singular de que modo se quer e é possível viver a cada momento.

Com isso, pode-se pensar que a perspectiva de futuro se torna possível apenas na medida em que Ângela, diferentemente de sua mãe, pôde cuidar de si e do que aconteceu em sua vida, movimentando-se. Assim, como Holzhey-Kunz (2018) teoriza, a dor pode ser compreendida como uma oportunidade privilegiada de reunião, de presença. Aceitá-la como tarefa, em vez de fugir, pode abrir para a apropriação da existência.

Ângela, ao diferenciar perda e mudança, amplia seus significados e possibilita um novo olhar para esses fenômenos, que podem ser entendidos de forma complementar. A perda, nesse caso, seria, então, uma parte inicial, que pode vir a culminar na mudança. A partir do relato de Ângela, pode-se pensar que sua mãe, ao experienciar diversas perdas apresentadas pela vida, não pôde fazer muito com isso e paralisou-se frente a elas. Já Ângela, ao viver os desafios propostos pelas perdas e se disponibilizar a elaborá-los, pôde ampliar os sentidos e significados de suas experiências e transformá-los em mudanças pertencentes à vida. Assim, o não olhar – tanto para si mesma, quanto dos outros - para os desafios propostos pelas perdas, mais uma vez, coloca a questão do reconhecimento como central na possibilidade de elaboração e investimento na própria vida.

Por fim, é importante ressaltar que tal tarefa não é fácil nem de sustentação perene. Por isso a ambivalência e oscilação de Ângela ficam tão evidenciadas. Há que se proteger da total fragilização, principalmente quando é um espaço oferecido tão facilmente por nossa sociedade. Contudo, o fato de ela poder se movimentar e se disponibilizar a refletir pode ser entendido como um ato de resistência frente aos caminhos que o impessoal, muitas vezes, aponta nesse momento da vida. Assim, pensar as perdas no envelhecimento é importante para não reduzirmos essa fase da vida às experiências de perda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresentou reflexões sobre o envelhecimento e as perdas que se dão ao longo de seu processo, em uma sociedade em que se valoriza aquisição e o poder científico. A lógica moderna atual tem ampla influência em como vemos e compreendemos o velho e o envelhecer, muitas vezes, rechaçando-os e afastando-nos dessa temática.

Assim, a contextualização da atualidade, junto à reflexão desenvolvida, buscou ampliar os sentidos e significados sobre o luto e o envelhecimento, questionando as imagens sedimentadas sobre esses temas.

A pesquisa teve como objetivo compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento, à luz da fenomenologia existencial. Além de entender os sentidos e significados atribuídos ao próprio envelhecimento e, também, projetar os possíveis sentidos da existência do Dasein que envelhece. Ressalto que a fenomenologia não busca uma resposta única e verdadeira, tampouco se utiliza de generalizações de experiências. Contudo, entende que a partir do olhar analítico podem-se ampliar as possibilidades existenciais do ser humano.

A entrevistada trouxe sua experiência de envelhecimento. Entretanto, a possibilidade de falar de si também aproximou a compreensão de discursos coletivos e impessoais. Esse é um tema que muitas vezes causa estranhamento e evitação, por provocar incômodo. Por isso, a descrita ambivalência que a entrevistada apresentou é compreensível e pode ser compreendida como um recurso frente à própria fragilização.

As questões que mais se destacaram em seu discurso foram sua relação com o cuidado com familiares e consigo, sua compreensão de corporeidade e sua relação com a temporalidade. A forma com que ela se relaciona com essas questões são essenciais para compreender sua compreensão de envelhecimento.

Nesse sentido, o método escolhido foi um facilitador para a construção de temas tão relevantes para ela. A abertura que o método de entrevista reflexiva propõe permite que entrevistada e entrevistadora pudessem juntas construir uma narrativa sobre temas tão pouco abordados em nossa sociedade e, conseqüentemente, raramente trabalhados. Com isso, é possível entender que o

método serviu não apenas como estratégia de entrevista, mas também como recurso de elaboração para ambas as partes.

Apesar disso, o método escolhido apresentou alguma dificuldade de execução, sendo necessários amplo domínio do tema a ser pesquisado, foco e liberdade da entrevistadora para a realização da entrevista. Foi desafiador fazer a manutenção da entrevista em meio ao desejo de absorção e construção dos conteúdos apresentados.

As perguntas centrais puderam ser respondidas e outras surgiram ao longo da entrevista, tais como a questão do cuidado, a diferença entre mudança e perda. Porém, outras tantas surgiram e não foram possíveis de serem abordadas dado os limites temporais e temáticos da pesquisa. Sugere-se aqui que tais questões sejam abarcadas e aprofundadas em futuros trabalhos científicos, tais como: envelhecimento e demência, o papel do cuidador familiar, envelhecimento e viuvez, o retorno de filhos para casa após o envelhecimento, os sentidos da crise de pânico, entre outros.

Espera-se que este estudo tenha contribuído para colocar luz na questão do luto no envelhecimento. Buscou-se desmistificar a velhice, ressaltando sua heterogeneidade, e também compreender o fenômeno do luto como algo a ser acolhido e amparado nessa fase da vida.

Certamente, ficou evidente que o silêncio ou a negação de ambos os temas não auxiliam na experiência do luto nessa fase da vida. Ao contrário, o não olhar aumenta riscos tanto de patologização quanto de reforçar a experiência daquilo que é indesejável.

Com isso, é necessário aumentar o olhar frente às perdas, não com o intuito de hipervalorizá-las, mas buscando compreendê-las para que, a partir do acolhimento e reconhecimento, seja possível sua elaboração e, conseqüentemente, o investimento em outras instâncias da vida, ciente de que a desvalorização ou patologização das experiências do velho o afastam do lugar de poder-ser, característico do Dasein.

Portanto, reitero que a compreensão das perdas no envelhecimento se faz importante para não reduzirmos essa fase da vida às experiências de perda.

*Ognuno sta solo sul cuor dela terra
trafitto da um raggio di sole:
ed è subito sera*

(Salvatore Quasimodo)

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. **As cores do crepúsculo**: a estética do envelhecer. Campinas: Papirus, 2001.
- _____. A morte como conselheira. In: CASSORLA, Roosevelt M. S. (Coord.). **Da morte**. Campinas: Papirus, 1991, pp.11-15.
- ATTIG, T. Meanings of death seen through the lens of grieving. In: **Death Studies**, 28, 2004, pp. 341-360.
- BARBIERI, N. A. **Doença, envelhecimento ativo e fragilidade**: discursos e práticas em torno da velhice. 2014. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2014.
- BARBOSA, F.; MATOS, A. D. Cuidadores familiares idosos: uma nova realidade, um novo desafio para as Políticas Sociais. **Configurações, Revista de Sociologia** [Online]. 2012. Disponível em: <<http://configuracoes.revues.org/491>>. Acesso em: fevereiro de 2019.
- BEAUVOIR, S. **A velhice**. 3ª ed. Tradução Maria H.F. Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970/1990.
- BERNARD, M. L'approche sociologique: le corps comme structure sociale et mythe. In: _____. **Le Corps**. Texto trad. Silvino Santin. Paris: Ed. du Seuil, 1995. Cap. 9, p. 123 - 137.
- BIRMAN, J. O futuro de todos nós: temporalidade, memória e terceira idade na psicanálise. In: VERAS, R. (Org.). **Terceira Idade**: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995, pp. 29-48.
- BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. In: **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 6. Porto Alegre, 2004, pp.21-39.
- BOWLBY, J. **Perda**: tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- BROMBERG, M. H. P. F. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. São Paulo: Livro Pleno, 2000.
- BUTLER, Robert N. Age-ism: Another form of bigotry. **The Gerontologist**, Oxford, v. 9, n. 4, 1969, p. 243-246.
- CARDINALLI, I. E. **Transtorno de estresse pós-traumático**: um estudo fenomenológico-existencial da violência urbana. 2011. Tese (Doutorado Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2011.
- CASANOVA, M. A. **Nada a caminho**: impessoalidade, niilismo e técnica na obra de Martin Heidegger. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

CASELLATO, G. (Org.). Luto não reconhecido: um conceito a ser explorado. In: CASELLATO, G. **Dor silenciosa ou dor silenciada?** Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade. São Paulo: Polo Books, 2013.

_____. (Org.). Luto não reconhecido: o fracasso da empatia nos tempos modernos. In: CASELLATO, G. **O resgate da empatia:** suporte psicológico ao luto não reconhecido. São Paulo: Summus, 2015.

CRITELLI, D. M. **Analítica do Sentido:** uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica. 2ª ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice:** socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 1999.

DOKA, K. **Disenfranchised Grief:** recognizing, hidden, sorrow. Nova Iorque: Lexington Books, 1989.

_____. **Disenfranchised Grief:** new directions, challenges and strategies for practice. Illinois: Research Press, 2002.

FRANCO, M. H. P. Luto em Cuidados Paliativos. In: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo. **Cuidados Paliativos.** São Paulo: CREMESP, 2008, p. 559-570.

Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA). **Envelhecimento no século XXI:** Celebração e Desafio. Nova York, Londres: HelpAge International, 2012.

GADAMER, H. G. **Hermenêutica da Obra de Arte.** Tradução Marco Antônio Casanova. São Paulo: Editora WMF Martin Fontes, 2010.

GIBERTI, G. **A única certeza da morte é a vida:** investigação fenomenológica sobre idosos que se preparam para a morte. 2018. Dissertação (Mestrado Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) -Universidade de São Paulo. São Paulo, 2018.

GOLDFARB, D. C. **Corpo, Tempo e Envelhecimento.** 1988. Dissertação (Mestrado Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 1988a.

_____. Corpo e Temporalidade: contribuições para uma clínica do envelhecimento. **Revista Kairós**, v. 1, n. 1, 1998. Disponível em: <<http://geracoes.org.br/wordpress/?p=199>>. Acesso em: fevereiro de 2019.

_____. **Demências.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

GOLDFARB, Delia Catullo; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. AVOSIDADE: a família e a transmissão psíquica entre gerações. In: FREITAS, E. V. **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara-Kogan, 2011.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Tradução revisada e apresentação de Marcia Sá Schuback. Petrópolis: Vozes, 1927/1990.

_____. **Ser e Tempo**. Tradução e organização de Fausto Castilho. Campinas, SP: Editora da Unicamp; Petrópolis: Vozes, 1927/2012.

_____. A questão da técnica. In: **Ensaio e conferências**. Rio de Janeiro: Vozes, 1953/2002, pp. 39-60.

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. **Projeções da população do Brasil por sexo e idade 1980-2050**, Revisão, 2008. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://tcenet.tce.go.gov.br/Downloads/Arquivos/001507/projecao_IBGE_2008.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2018.

_____. **Sinopse do Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<http://www.brasileirosnomundo.itamaraty.gov.br/a-comunidade/estimativas-populacionais-das-comunidades/estimativas-do-ibge/censo-demografico-ibge-2010.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

HOLZHEY-KUNZ, A. **Daseinsanálise: o olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico e seu tratamento**. Rio de Janeiro: Via Verita, 2018.

KLASS, D.; SILVERMAN, P.; NICKMAN, S. L. (Eds.). **Continuing bonds: New understandings of grief**. Washington, DC: Taylor & Francis, 1996.

KREUZ, G.; TINOCO, V. O luto antecipatório do idoso acerca de si mesmo – Revisão Sistemática. **Revista Kairós Gerontologia**, 19 (nº especial 22, “Envelhecimento e Velhice”), pp. 109-133. ISSN: 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2016.

KREUZ, G. **Autonomia decisória do idoso com câncer**. Percepções do idoso, da família e da equipe de saúde. 2017. Tese (Doutorado Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2017.

_____. EnvelheSer – Processo individual e coletivo. **REVISTA PORTAL de Divulgação**, n. 55, Ano VIII, jan/fev/mar. 2018. ISSN: 2178-3454. Disponível em: <www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova>. Acesso em: março de 2019.

Lei nº 10.741. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do idoso e legislação correlata**, 2013. Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/responsabilidade-social/acessibilidade/legislacao-pdf/Legislaoidoso.pdf>>. Acesso em: fevereiro de 2019.

Lei Nº 8.842. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e cria o Conselho Nacional do Idoso**. Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1994/lei-8842-4-janeiro-1994-372578-norma-actualizada-pl.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

LOPES, R.G. Século XXI: os velhos ainda precisam ser indignos? In: **Velhice envelhecimento complex(idade)**. São Paulo: Vetor, 2005, pp. 83-92.

_____. Diversidades na velhice: reflexões In: **Velhices**: reflexões contemporâneas, 2006, pp. 87-99.

MERCADANTE, E. Velhice: uma questão complexa In: **Velhice envelhecimento complex(idade)**. São Paulo: Vetor, , 2005, pp. 23-34.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MUCIDA, A. **Escrita de uma memória que não se apaga**. Envelhecimento e Velhice. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-americana de Saúde, 2005.

OLIVEIRA, M. C. R; FERNANDES, M.; CARVALHO, R. R. O papel do idoso na sociedade capitalista contemporânea: uma tentativa de análise. **V Jornada Internacional de Políticas Públicas do Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas da Universidade Federal do Maranhão**. São Luís, 2011.

OLIVEIRA, T. M. V. **Amostragem não probabilística**: adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência, julgamento e quotas. FECAP. São Paulo, 2001. Disponível em: <http://www.fecap.br/adm_online/art23/tania2.htm>. Acesso em: 20 set. 2018.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde** - Resumo. 28, 2015.

NUNES, B. **Passagem para o poético**: filosofia e poesia em Heidegger. São Paulo: Edições Loyola, 2012.

PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, pp. 2-12.

PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. Tradução: Maria Helena Pereira Franco Bromberg. São Paulo: Summus, 1998.

_____. **Amor e Perda**: as raízes do luto e suas complicações. Tradução: Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus, 2009.

PEIXEIRO, M. H. Desamparo e velhice: uma travessia acompanhada. In: **Travessias do tempo**: acompanhamento terapêutico e envelhecimento. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013, pp.65-74.

POMPEIA, J. A.; SAPIENZA, B. T. **Os dois nascimentos do homem**: escritos sobre terapia e educação na era da técnica. Rio de Janeiro: Via Verita, 2011.

PORTAL BRASIL, com informações do IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais**, 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

ROBBINS-WELTY et al. Grief Reactions in the Elderly. In: BUI, Eric (Org.). **Clinical Handbook of bereavement and grief reactions**. Boston: Springer, 2018, pp 100-137.

SANTIN, S. **Educação Física**: ética, estética, saúde. Porto Alegre: EST-Escola Superior de Teologia e Espiritualidade Franciscana, 1995.

SODELLI, M. **Aproximando sentidos**: formação de professores, educação, drogas e ações redutoras de vulnerabilidade. 2006. Tese (Doutorado Psicologia da Educação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2006.

SOUSA, A. C. S. N.; LODOVICI, F. M. M.; SILVEIRA, N. D. R.; ARANTES, R. P. G. Alguns apontamentos sobre o Idadismo: a posição de pessoas idosas diante desse agravo à sua subjetividade. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 19, n. 3, 2014, p. 853-877, Porto Alegre.

STROEBE, M; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death studies**, v. 23, p. 197-224, 1999.

_____. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In: NEIMEYER, R. (Org.). **Meaning Reconstruction and the experience of loss**. Washington DC: American Psychological Association, pp. 55-73, 2001.

STROEBE, M.; SCHUT, H.; BOERNER, K. Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration In: **Clinical Psychology Review**. 30, 259-268, 2010.

SZYMANSKI, H. Entrevista Reflexiva: um olhar psicológico sobre a entrevista em pesquisa. In: SZYMANSKI, H. **Entrevista na pesquisa em educação**: a prática reflexiva. 4ª ed., pp. 9-64. Brasília, DF: Líber Livro, 2004.

TATOSSIAN, A. **A fenomenologia das psicoses**. São Paulo: Escuta, 2006.

WORDEN, J. W. **Terapia do luto**: Um manual para profissionais da Saúde Mental. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

_____. **Grief counseling and grief therapy**: a handbook of the mental health practitioner. New York: Springer, 2009.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Caro(a) participante,

Quero convidá-lo(a) para participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada **“Envelhecimento e luto: uma visão abrangente sobre as perdas no processo de envelhecimento”**, que se refere a um Projeto de Mestrado, pela PUC-SP. Esse projeto será desenvolvido pela pesquisadora Manuela Cendon Barral, psicóloga, CRP: 06/121.001, sob orientação da Prof.^a Dra. Maria Helena Pereira Franco. O objetivo central deste estudo é compreender as expressões do luto decorrentes das perdas vividas no envelhecimento.

Sua participação consiste em realizar algumas entrevistas com duração aproximada de uma hora cada. O número de entrevistas será decidido entre você e a entrevistadora. Seu nome não será mencionado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato, bem como qualquer outra informação que possa identificá-lo(a). Serão usados codinomes para análise e divulgação dos resultados. Nada lhe será cobrado, não haverá gastos de sua parte e não estão previstos ressarcimentos ou indenizações.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, caso algum desconforto seja gerado no momento da participação ou após, será oferecido atendimento psicológico pela equipe do Laboratório de Estudos e Intervenções sobre o Luto (LELu), da PUC-SP.

São esperados os seguintes benefícios com a sua participação: poder colaborar com o aprofundamento dos estudos na área do luto, bem como ampliar o entendimento de suas expressões ao longo do processo de envelhecimento.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que você poderá recusar-se a participar ou ainda retirar seu consentimento ou descontinuar sua participação a qualquer momento, se assim preferir, sem penalização alguma.

Desde já, agradecemos pela sua atenção e participação, colocando-nos à disposição para quaisquer informações e esclarecimentos.

Você ficará com uma cópia deste Termo e, em caso de dúvida, poderá entrar em contato com a pesquisadora e com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP.

Manuela Cendon Barral

Tel.: (11) 99511-7183

E-mail: manu.cbarral@gmail.com

Eu, _____,
RG _____, confirmo que a pesquisadora Manuela Cendon Barral explicou-me os objetivos desta pesquisa bem como a forma de minha participação. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, portanto, concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário(a) desta pesquisa.

São Paulo, _____ de _____ de 2019.

Comitê de Ética em Pesquisa

Edifício Reitor Bandeira de Mello, sala 63-C

Rua Ministro Godói, 969 – Perdizes – São Paulo – SP

Tel.: (11) 3670-8466

E-mail: cometica@pucsp.br