

### A fase da pré-aposentadoria e seus aspectos emocionais\*



O que me chamou atenção para estudar este tema, no mestrado, foi que ao longo dos meus 20 anos de carreira em Recursos Humanos, eu sempre me deparei com pessoas na fase da pré-aposentadoria. Falar sobre este assunto era desconfortável, e ainda o é, e tão pouco se preparavam para esta mudança.

Para entendermos o porquê deste desconforto, segundo a psiquiatra suíço-americana Klüber-Ross, a pessoa está vivendo uma fase que ela chama de “Negação”, ou seja, a Negação é quando o sujeito nega a realidade, o que permite com que ele amorteça o baque e adie a realidade. Ele nega completamente a realidade que está vivendo e tem dificuldade ou evita falar sobre o assunto, é quase que um estado de dissociação induzido. Diante disso, precisamos entender o sentido do trabalho na vida das pessoas.

### O que significa a palavra APOSENTADORIA?

A análise etimológica da palavra aposentadoria apresenta sua vinculação a duas ideias centrais. A primeira é a de retirar-se aos aposentos, de recolher-se ao espaço privado de não-trabalho, sendo tal compreensão associada ao status depreciativo de inatividade e abandono que, muitas vezes, envolvem o tema. A segunda ideia é a de jubramento, que acarreta uma perspectiva otimista, com uma conotação de prêmio, recompensa e contentamento.

É porque temos tanta dificuldade de falar a respeito? Porque o trabalho ocupa lugar central na vida humana. A saída do mundo do trabalho quando da aposentadoria implica diversas mudanças na vida do sujeito. Tal fato representa, ao mesmo tempo, a perda do lugar no sistema de produção, a necessidade de reorganização espacial e temporal (tempo e lugar de trabalho e tempo e lugar não-trabalho) e de reestruturação da identidade. Nesse sentido, a aposentadoria, sempre vem acompanhada de: perdas de estratégias devido ao afastamento de comportamentos habituais, já organizados e conhecidos pelo sujeito; perdas de poder e reconhecimento; e perdas da identidade sócio-profissional, ou seja, da profissão e de relacionamentos.

Entendendo a centralidade do trabalho na vida do ser humano, podemos dizer que normalmente, devido à perda de referência do trabalho, a aposentadoria é compreendida de forma contrária à significação de júbilo. Não esquecendo o lugar de onde se fala, em uma

sociedade capitalista, o aposentar-se tende a ser acompanhado por valores negativos como inutilidade, incapacidade e envelhecimento. Por conseguinte, o aposentado é quem não possui mais utilidade para a manutenção do sistema produtivo.

Ao aposentar-se, o indivíduo experimenta um processo de inatividade, isto é, precisa lidar com perdas, com o conflito de sentir-se produtivo e capaz e, por outro lado, com o estigma da não-ação cobrado pela sociedade, onde o aposentado é aquele que não precisa fazer nada. “Assim, o aposentado vê-se desprovido de um lugar e, ao mesmo tempo, é substituído por alguém com todas as capacidades que ele foi obrigado a abdicar ou teve que reprimir”.

A aposentadoria é a inatividade após um tempo de serviço e a remuneração por essa inatividade. Qualquer que seja a definição, a presença da palavra “inatividade” conduz a reflexão acerca do lugar social do aposentado em uma sociedade onde o produzir é muito valorizado. Por isso, o aposentar-se costuma ser acompanhado pela marca social do envelhecimento e se ampara na visão de homem socialmente inútil ou contribui ao tratar a inatividade como sinônimo de vazio, vinculada a ideia de morte.

Alguns autores comparam a aposentadoria com o “descarte da laranja”, um “papel sem papel”, devido à perda de posição, dos amigos e do núcleo de referência, a transformação dos valores, das normas e das rotinas. Enfim, coloca-se em xeque a identidade. Fala-se, frequentemente, em mundo do trabalho, mas não se ouve falar em mundo da aposentadoria ou do não-trabalho devido à aposentadoria.

Passar de “trabalhador” para “aposentado” é como desembarcar na Lua. Ao ingressar no mundo do trabalho, a maioria das pessoas possui grandes projetos: pretende constituir família, comprar uma casa, progredir profissionalmente, etc. Tais projetos se concretizam ou não. Ao se aposentar, no entanto, os planos da juventude, na medida do possível, estão realizados, e o presente assume outra dimensão: identificar-se com o que passou.

Por esse motivo, na aposentadoria, comumente torna-se mais difícil projetar o futuro, e o sentimento de desamparo e de ruptura com o estabelecido é pesado e penoso, tendo em vista que, para muitos, o ambiente de trabalho é um verdadeiro lar.

Muitos se aposentam aos 60 anos e ainda estão em plena condição física, emocional, cognitiva e social. Falar em aposentadoria para esta pessoa é inaceitável, por toda a simbologia descrita acima.

Vou trazer mais alguns dados importantes para entendermos como é importante falar sobre isto. Quando a aposentadoria não é planejada e é feita de modo “abrupto”, torna-se um momento fortemente propício a episódios amargos. Por isso, são comuns relatos de separações conjugais, doenças severas e até suicídios nos primeiros anos ou meses da aposentadoria.

Acredita-se que, o modo pelo qual o sujeito viverá a aposentadoria será influenciado por sua história de vida, suas relações com a sociedade e, sobretudo pelo lugar que o papel de

profissional ocupava no conjunto de suas atividades, bem como pelo modo como o sujeito enfrenta perdas e se adapta a novas situações como, por exemplo, o estado da velhice.

É importante, portanto, compreender o idoso em suas diversas formas de ser, respeitando suas maneiras de viver, pois o fato de determinadas pessoas estarem em uma mesma faixa etária não significa que tenham passado pelas mesmas vivências e que apresentem as mesmas características e necessidades.

Perante a esse cenário que acontece com a aposentadoria o que podemos e devemos fazer a esse respeito?

***\*por Lísia Prado, sócia da House of Feelings, primeira escola de sentimentos do mundo. Mais informações em [www.houseoffeelings.com](http://www.houseoffeelings.com). Mestranda na FIA/Pró Futuro, tema da Dissertação: Percepções sobre o preparo psicológico para a fase pré-aposentadoria***