



Envelhe-“ser”: redescobrimo o sentido da vida

To age-"be": rediscovering the meaning of life

Enveje-“ser”: redescubriendo el sentido de la vida

Recebido: 21/07/2022 | Revisado:21/07/2022 | Aceito:21/10/2022 | Publicado:24/12/2022

Laiza Ellen Gois Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2879-352X>
Centro Universitário Augusto Motta, Brasil
E-mail: laizaesousa@gmail.com

Carla Cristine Vicente

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0587-9547>
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil.
E-mail: carlavicente@gmail.com

Resumo

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, por meio do método fenomenológico. Objetivou investigar os múltiplos sentidos do envelhecimento e o fortalecimento do sentimento de integridade do senescente através de um grupo de intervenção psicológica. Foram realizados dez encontros em Campo Grande, Rio de Janeiro, com nove voluntários entre 67 e 81 anos de idade, sendo todos os encontros gravados em áudio. A análise dos resultados indicou cinco sentidos para o envelhecimento descritos pelos participantes, o fortalecimento do senso de integridade a partir dos sentidos de vida relatados, a expressão do projeto de vida de cada participante, e a relação do grupo na psicoterapia fenomenológica existencial como uma proposta auxiliadora para a emancipação da liberdade de ser na idade do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Fenomenologia existencial; Psicoterapia de grupo.

Abstract

The present study is a qualitative research, using the phenomenological method. It was investigated the multiple meanings of aging and the possibilities that meanings strengthening the sense of integrity of the senescent through a psychological intervention group. The ten psychotherapy sessions were held in the neighborhood of Campo Grande, Rio de Janeiro, with nine volunteers aged between 67 and 81 years, of both sexes, and all encounters recorded audio. The content analysis of the results indicated five meanings for aging described by the participants. There was a strengthening of the sense of integrity from the identified meanings of life, the expression of the life project of each participant, and the group relationship in existential phenomenological psychotherapy as a supporting proposal for the emancipation of the freedom of authentic being in old aging.

Keywords: Aging; Existential phenomenology; Group psychotherapy.

Resumen

El presente estudio es una investigación cualitativa, utilizando el método fenomenológico. Su objetivo era investigar los múltiples significados del envejecimiento y fortalecer el sentido de integridad del senescente a través de un grupo de intervención psicológica. Se realizaron diez reuniones en Campo Grande, Río de Janeiro, con nueve voluntarios entre 67 y 81 años, todas ellas grabadas en audio. Un análisis de los resultados indicó cinco significados para lo envejecimiento por los participantes, el fortalecimiento del sentido de integridad a partir de los significados de vida relatados, una expresión del proyecto de vida de cada participante, y la relación del grupo en la psicoterapia fenomenológica existencial como una propuesta auxiliar para la emancipación de la libertad del ser adulto mayor.

Palabras-clave: Envejecimiento; Fenomenología existencial; Psicoterapia de grupo.



Introdução

A contemporaneidade é marcada, dentre diversos aspectos, pelo crescente envelhecimento populacional em âmbito nacional e internacional. Nas últimas décadas, o número de idosos no Brasil tem crescido em proporção significativa, ocorrendo em todos os estados da Federação e atingindo um percentual de 10,8% da população. Assim, de acordo com o censo de 2010, um aumento de 2,2% em comparação ao ano 2000 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, [IBGE], 2010). É fato que o Brasil está envelhecendo. Envelhecer é um privilégio da atualidade, sendo um fenômeno que traz implicações psicossociais inegáveis (Brasil, Barcelos, Arrais & Cárdenas, 2013).

Entre as questões que permeiam o envelhecimento, pode-se destacar a motivação para a busca de um sentido de vida, visto que diante da ideia de finitude o ser humano necessita saber se viveu uma vida íntegra e de realizações, ou uma existência vazia. Viktor Frankl (2016) considera que a principal força motivadora do ser humano é a *vontade de sentido*. Ora, isto significa que o sujeito é movido pela busca, ou seja, o espírito que dá sentido ao seu existir.

Sendo assim, o presente estudo objetivou identificar os sentidos da vida para senescentes participantes de um grupo de psicoterapia fenomenológica-existencial breve, investigando se estes sentidos fortaleceram seus sentimentos de integridade e seus projetos de vida.

Experienciando o Envelhecimento

A velhice acarreta mudanças biológicas, associadas ao acúmulo de uma variedade de danos celulares que, com o passar do tempo, levam a uma perda gradual nas reservas biológicas e ao aumento do risco de contrair doenças. Isso devido a um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo, e que, em última instância, resulta no seu falecimento (Organização Mundial de Saúde, [OMS], 2015). Além de transformações físicas, o idoso passa por outras mudanças significativas, como modificações nos papéis e posições sociais, bem como a necessidade de lidar com perdas e transformações nas relações proximais, que o afetam em sua totalidade.

Erikson (1976) desenvolveu a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento Humano, que trabalha com a ideia de ciclo vital, descrevendo oito estágios que se iniciam na primeira infância e se estendem até à idade do idoso, onde uma fase influencia a outra. Essa teoria considera o ser humano como um ser social, que vive em grupo e sofre a pressão e a influência deste. No último estágio, o ser humano reflete sobre a vida, revê escolhas, pensa sobre o que fez e o que deixou de fazer, conjecturando principalmente em termos de ordem e significado de suas realizações. O sujeito pode apresentar um possível senso de *integridade do self*, pela sensação de dever cumprido e dignidade, ao buscar novas formas de aproveitar o tempo, utilizar sua experiência de vida em prol de viver bem e transmitir sabedoria aos demais. Ou, pelo contrário, ele pode experimentar um *desespero profundo* ao se aperceber da proximidade da morte e do vazio de sentido. Em função disso, ele estagna diante da vida, vivenciando nostalgia, tristeza, escassez do tempo útil e arrependimentos (Erikson, 1976; Fiedler, 2016).

O desafio pessoal de quem se aproxima da velhice é alcançar o sentimento de *Integridade*, compreendendo que o ciclo da vida é repleto de significados, que dependem do modo como o sujeito percebe seus contextos históricos, sociais e singulares. Esta percepção sobre os aspectos norteadores de sua existência está diretamente relacionada à motivação para a busca de um sentido de vida.

Em Busca do Sentido da Vida

Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity V. 14, n.3 2022 pp 1-14



As compreensões descritas nesta seção são embasadas na teoria de Viktor Frankl, autor existencial judeu, que enfrentou quatro campos de concentração e durante essa experiência passou a escrever suas reflexões sobre sua vivência. Este, antes mesmo dos campos de concentração já percebia a necessidade que o ser humano tem de encontrar um sentido para sua existência e organizou uma teoria a respeito, após as vivências experimentadas neste período. Frankl, ao postular uma análise existencial voltada para o sentido da vida, funda a Logoterapia, como uma abordagem existencial. A qual tem por finalidade compreender o sujeito numa ótica transcendente e espiritual, considerando que há uma força motivadora para nossas ações e que nos leva a busca de um sentido para a vida, denominada, inconsciente espiritual (Frankl, 2016, 2021).

Na ótica de Frankl (2016), o sentido varia de pessoa para pessoa e de um momento ao outro, sendo relativo à situação que o sujeito vivencia. Assim, cada pessoa é responsável por seu próprio sentido de vida. O sentido não é único e universal, mas é específico da vida de uma pessoa em um dado momento.

O senescente como sujeito movido pela *vontade de sentido* está em constante busca por um sentido de vida. A busca, entretanto, pelo sentido não acontece de forma direta. Ela se dá a partir dos questionamentos que a própria vida faz ao sujeito, logo, cada situação na vida representa um desafio para a pessoa, um problema a ser resolvido, e ao solucioná-lo encontra o sentido da vida deste momento (Frankl, 2016). Responsabilizar-se pela própria existência e solucionar as crises que surgem neste estágio da vida criam a oportunidade ao senescente encontrar um sentido de vida que fortaleça seu senso de integridade. E este sentido está além de condições favoráveis da existência, sendo, pois, possível encontrar sentido em meio a conflitos e angústias.

Nessa direção, portanto, a vida humana tem sentido sempre e em todas as circunstâncias. Ora, esse infinito significado da existência também abrange sofrimento, morte e aflição. Assim, o indivíduo está sempre colocado diante da decisão de transformar a sua situação de sofrimento numa produção interior de valores que o possibilite encontrar o sentido da sua existência (Frankl, 2016). A ideia de finitude pode despertar o senso de responsabilidade, o que confere um sentido à vida (Siman & Rauch, 2017; Yalom, 2008). Dessa forma, a morte está diretamente relacionada ao sentido da existência, e a ideia de morte traz a possibilidade da elaboração de um projeto de vida.

Ser - Com - o - Outro no Grupo: Psicoterapia Fenomenológica Existencial

A psicoterapia fenomenológica-existencial trata de uma tentativa de estar ao lado do outro, é um estar-com, objetivando revelar o que se apresenta tal com é (Robles, 2022). Assim, assume uma postura diferente das terapias tradicionais, cujo foco é a remissão do adoecimento, se aproximando do saber médico clínico que tem por objetivo a cura. Nesse modo de olhar o sujeito nos importa nos aproximarmos de sua experiência e contemplar o que se revela no próprio encontro. Neste sentido, o foco da psicoterapia de grupo nessa perspectiva não se trata da “cura” enquanto remissão do sofrimento psicológico, mas do crescimento pessoal e da liberdade para dispor de si nas experiências de vida e nos relacionamentos interpessoais, este é um modo privilegiado de acessar a experiência singular dos participantes. Utilizou-se para tanto o método progressivo-regressivo recomendado por Sartre, que tem por finalidade dois movimentos complexos: compreensão da história do indivíduo ou do grupo – movimento regressivo –, ou seja, o contexto histórico-social que se encontra e no que ocorreram os encontros; e as superações realizadas por esses – movimento progressivo – (Freitas, 2022).



A relação grupal propicia o autoconhecimento, pois nesta, os modos de ser e de se relacionar em outros se revelam. Afinal, os modos de *estar-com* aparecem na relação imediata com aqueles com quem a pessoa convive. Isto significa que, a psicoterapia é realizada a partir da leitura do que acontece no grupo, ou seja, na observação do fenômeno grupal. Assim, a compreensão dos fenômenos deve se ater ao sentido que eles revelam (Alves, 2013).

Na psicoterapia grupal com senescentes, o psicólogo utiliza a grupalidade como recurso terapêutico que pretende romper com o isolamento e com a fragilidade da identidade que muito angustia esses sujeitos. O papel do grupo é desenraizar a crença de que os problemas do sujeito são únicos e imutáveis; ou ainda descobrir aspectos da experiência em comum, ampliando o sentimento de pertencimento; atuar na instalação da esperança; promover a interação social, desenvolver aptidões relacionais, autoestima, altruísmo e empatia. Este tipo de atuação psicoterápica desenvolve a aceitação incondicional de si mesmo, organiza o planejamento realista de objetivos e promove a obtenção e o compartilhamento de informações sobre as mudanças (Brasil et al., 2013; Yalom, 2007).

É na promoção da construção de novos significados que a psicoterapia de grupo auxilia o senescente na busca de um sentido para o seu momento de vida que fortaleça seu senso de integridade e o motive na elaboração do projeto de vida desejado.

Metodologia

(O PROJETO MAIOR IDADE)

O estudo orientou-se pelo método qualitativo, fundamentado por uma perspectiva fenomenológica dialógica e colaborativa. A pesquisa qualitativa se interessa pelo universo dos significados, atitudes, crenças e valores, imergindo no espaço profundo das relações, se envolvendo nos processos e nos fenômenos vivenciados pelo ser humano (Minayo, Deslandes, Cruz Neto & Gomes, 2002). Como o método fenomenológico abrange diferentes modos e significações, escolheu-se utilizar a proposta dialógica e colaborativa que tem por finalidade indicar os fenômenos vividos e percebidos de modos particulares e grupais, em que o pesquisador precisará praticar a consciência de que seu olhar para os fenômenos acontece do lugar que ocupa e das escolhas que faz para a condução do mesmo. Assim, este se apropria da redução fenomenológica como ferramenta para a investigação da vivência em determinadas situações expressas, consistindo na focalização da investigação da vivência por meio do envolvimento existencial e do distanciamento reflexivo do pesquisador (Szymanski, Szymanski, 2022).

O estudo foi realizado com nove voluntários entre 67 e 81 anos de idade, sendo oito mulheres e um homem, no bairro Campo Grande, Rio de Janeiro. Os critérios para participação no grupo foram: ter a partir de 60 anos, saber ler e escrever e ter disponibilidade para participar de no mínimo seis encontros. Como critérios de exclusão destacou-se não saber ler e escrever e ter menos de 60 anos.

Realizou-se um grupo psicoterapêutico breve com dez sessões, de duas horas de duração, uma vez por semana. No grupo foi utilizado o método progressivo-regressivo, como descrito anteriormente, com vistas a facilitar a utilização do método de pesquisa fenomenológico numa perspectiva dialógica e colaborativa. Já que é na experiência com o grupo e do grupo que o pesquisador se apropria do fenômeno a ser estudado. Em cada encontro foram realizadas técnicas de dinâmica de grupo que objetivavam permitir a emersão e expressão de sentimentos.



Nos encontros, procurou-se conhecer o sentido que os participantes atribuíam ao próprio envelhecimento: seu valor na sociedade, na família e para si próprio; refletir sobre como acontecia a demonstração de afeto em seus relacionamentos e sobre o quanto conheciam o próprio corpo, possibilitando a valorização da saúde e do bem-estar. Buscou-se também facilitar a criação de um projeto de vida para os participantes, a partir de reflexões sobre as situações que os faziam sentir-se satisfeitos e realizados.

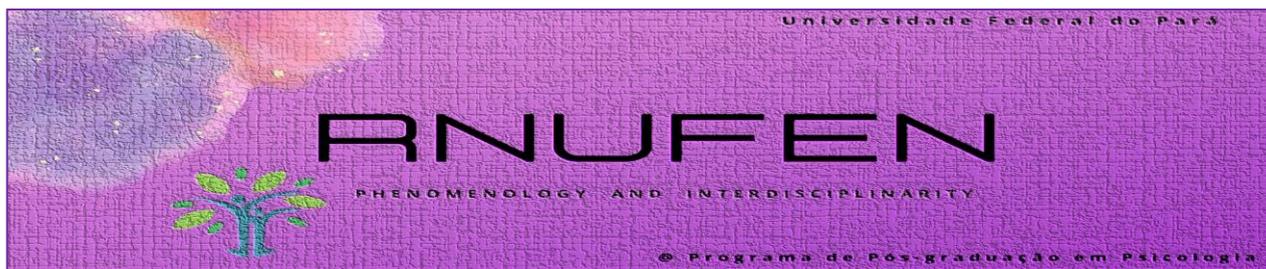
O primeiro encontro teve como técnica principal, uma dinâmica intitulada “*Quem sou eu?*” (Serrão, 1999), em que os participantes são convidados a fazerem uma apresentação de si mesmos, mostrando suas percepções sobre si. No segundo encontro foi vivenciada a dinâmica “*Árvore dos medos e expectativas*” (Del Prette, 2001), onde os participantes receberam uma folha de árvore que representava seus medos e uma fruta que projetava suas expectativas em relação à vida, e eles eram convidados a falar sobre. No terceiro encontro foi utilizada a técnica “*Troca de papéis*” (Serrão, 1999.), em que os participantes foram convidados a representarem os papéis que eles observavam no dia a dia em suas famílias e em outros grupos.

O quarto encontro teve como dinâmica principal “*Espelho das emoções*” (Del Prette, 2001), que consistiu em que os participantes se dividissem em duplas, um dos participantes da dupla expressava algumas emoções, enquanto que o outro precisava repetir, e depois se abriu para a discussão de como se sentiram com essa vivência. No quinto encontro a técnica principal “*Sou amado e amo*” (Fritzen, 2000) consistiu em que cada participante tirasse o nome de um dos participantes do grupo, que não fosse o próprio nome, e dissesse o motivo pelo qual achavam que essa pessoa era amada. O sexto encontro teve como dinâmica principal “*O corpo que habito*” (Del Prette, 2001), em que os participantes realizaram uma vivência corporal direcionada para a percepção corporal. No sétimo encontro a técnica principal “*Caixa da autoestima*” (Fritzen, 2000) caracterizou-se por uma vivência de autoimagem, em que os participantes foram convidados a pensar em uma pessoa que consideravam importante, e depois se direcionassem a uma caixa onde esta pessoa importante estaria, mas dentro da caixa se deparavam com um espelho e com seu próprio reflexo.

O oitavo encontro teve como dinâmica principal “*A família que eu tenho/ A família que eu gostaria de ter*” (Fritzen, 2000), onde foi sugerido que os participantes falassem sobre como são suas famílias e como gostariam que elas fossem, em âmbito de atitudes e relacionamentos que estabeleciam entre si. No nono encontro foi vivenciada a técnica principal “*Lista da Gratidão*” (Del Prette, 2001), em que os participantes foram convidados a pensar em uma lista de cinco situações vivenciadas ou de conquistas pelas quais eram gratos. O décimo encontro teve como técnica principal “*Lista dos desejos*” (Del Prette, 2001), onde foi sugerido aos participantes falarem cinco desejos que gostariam que se realizassem em suas vidas.

A coleta de dados foi feita através de um gravador de áudio e da utilização de um diário de campo. Desse modo, o material de estudo utilizado foi a observação do fenômeno grupal e da expressão dos participantes acerca do sentido da vida. Os procedimentos éticos foram respeitados. O projeto de pesquisa teve a aprovação da Comissão de Ética na Pesquisa da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, número do processo: 23083.011074/2016-70. Os participantes preencheram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para que tivessem ciência da finalidade da pesquisa.

Para assegurar a confidencialidade das informações obtidas na pesquisa, foi atribuído a cada participante como símbolo a letra inicial de seus apelidos e sua idade. Assim, foram identificados como F73, N67, D75, L77, P81, M69, Q68, C68, J70. Houve a criação de um contrato coletivo cuja finalidade era estabelecer o acordo do sigilo grupal, a necessidade de ausência de julgamento e a consolidação do grupo através da presença.



A avaliação foi realizada através da análise dos conteúdos obtidos com o estudo. Na primeira fase da análise foram transcritas as falas dos participantes nos encontros em grupo, permitindo a orientação, a interpretação e a preparação formal do material que foi analisado. Na segunda fase foi feita a exploração do material, que consistiu em extrair as partes essenciais das falas nos encontros e organizá-las em círculos hermenêuticos, formando unidades de sentidos, assim possibilitando uma visão geral do que se compreendeu de aspectos do fenômeno estudado, de modo que se pudesse responder aos objetivos de estudo. E o terceiro momento foi referente ao tratamento dos resultados, possibilitando inferências e interpretações da pesquisadora (Szymanski, Szymanski, 2022).

Resultados e Discussão

(MÚLTIPLOS SENTIDOS DO ENVELHE-“SER”)

No decorrer das sessões, múltiplos sentidos surgiram, alguns foram se repetindo e consolidando-se, outros foram ali sendo elaborados. Os sentidos que emergiram mais fortes no grupo foram: *o sentido do valor e autovalor, o sentido do corpo, o sentido da dor, o sentido da morte e o sentido da vida*. Respondendo assim a seguinte proposição: “É possível ao ser humano frente ao envelhecimento encontrar um sentido de vida que fortaleça seu senso de integridade?”.

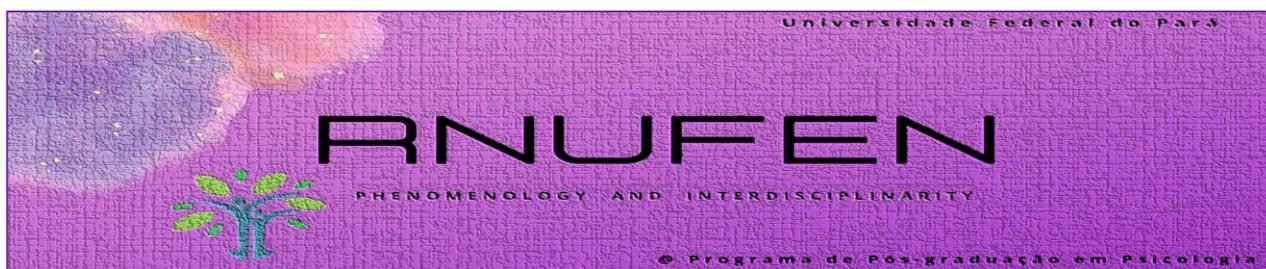
O Sentido do Valor e Autovalor

O sentido do valor e autovalor para os participantes do grupo esteve relacionado ao sentir-se útil para a sociedade e para a família. A ausência de motivações à participação social do idoso pode levá-lo ao pensamento de que não é mais útil, suscitando desgosto, tristeza e baixa autoestima o que frequentemente culmina em sofrimento, podendo se estender ao seu isolamento. Em contrapartida, se a família e/ou o meio social do qual ele faz parte o insere ativamente, há maior probabilidade de que este nutra sentimentos positivos em relação a si próprio, como felicidade, realização e elevada autoestima. Isso, sem dúvida, motiva a experienciar novos papéis sociais e ser participativo em seu meio social.

Os idosos deste grupo relataram que se sentiam valorizados e isto se refletia na percepção que tinham de si mesmos. F73, um dos participantes, de 73 anos, sempre atribuía o sentido de valor e autovalor em seus relatos. Nos encontros expressou como ele ajudava a atual esposa, os enteados, falando do quanto eles o consideravam como pai, apesar do pai biológico estar vivo. Relatou ser provedor e como conquistou seus bens na vida. Em um encontro expressou com orgulho as atitudes que suas enteadas tiveram em relação a ele:

Elas hoje moram com o pai e quando elas arranjam um namorado, a quem que elas tinham que pedir para namorar em casa? O próprio pai. Não! Vem falar comigo, aí eu que vou dar a instrução. Teve uma agora que casou sábado passado, quando ela foi ficar noiva, não foi falar comigo?! Tinha que falar com o pai, mas foi falar comigo. Aí quando casou... aí eu fui lá comprei o vestido (...) escolheu o vestido (...) Eu paguei o vestido pra ela casar. Fui no casamento. Quem que ia entrar com essa menina na igreja? O pai né? Não! Fui eu.” (F73).

F73 se sentia útil para a família e para si mesmo. Se sentir requisitado e ter tarefas a cumprir permite que o indivíduo perceba que a sua vida tem sentido e passe a ter interesse em aspectos do futuro, apesar de se deparar com o envelhecimento (Frankl,



2015). Por outro lado, a falta de valorização externa pode gerar ausência de autovalor, principalmente se a desvalorização percebida vem de pessoas significativas para o sujeito. Como no caso de N67, de 67 anos:

Ah, eu fico muito triste porque ele (o filho mais novo) não me dá valor como mãe (...) Isso me dói, mas me dói. Ele tá acabando com meu resto de vida, porque ele não fala nada pra mim (não dá satisfação) (...) Eu me sinto muito triste com meu filho mais novo, eu não sou uma mãe ruim (...) eu fico muito triste porque ele não me dá valor. (chora). (N67).

N67 parece viver em função da busca de afeto de seu filho mais novo e, por conta disso, não percebe seu próprio valor. Isto pode ser justificado pela necessidade que o ser humano tem em encontrar o sentido da vida para além de si mesmo. As pessoas estão sempre apontando para algo ou alguém que não sejam elas mesmas, na tentativa de realização (Frankl, 2015). Ora, a princípio, isso não se configura como um problema. Em todas as sessões, a queixa de não sentir a atenção de seu filho se repetiu e N67 chegou a questionar sua própria maternagem, porque ela atribuía seu valor exclusivamente à perspectiva que tem sobre o filho mais novo. Dessa forma, por não se sentir valorizada pelo filho, sentia que não tinha valor.

O Sentido do Corpo

Nos encontros, a relação que os participantes estabeleciam com seu próprio corpo era singular e entrar em contato com ele tinha o sentido de vivenciar o próprio processo de envelhecimento. Foi sugerido que os participantes sentissem, tocassem, observassem seus corpos. Quando em contato com o corpo os participantes percebiam que a pele, as funções vitais e a aparência eram diferentes de como costumavam ser anos atrás. Um participante, F73, confessou não se reconhecer naquele corpo: “*Quando me olho no espelho eu fico me perguntando será que eu realmente sou assim?*” (F73).

Em contrapartida, a maioria dos participantes gostou de sentir o corpo, perceber mais como seu organismo funciona. Uma das participantes, D75, de 75 anos, disse que foi bom poder sentir o corpo e que é bom poder se conhecer, tirar um tempo para se perceber. Para alguns, a lembrança de que se está envelhecendo pode ser sentida de forma negativa; já, para outros, perceber que se está envelhecendo projeta novos sentidos positivos para si.

O corpo na senescência traz de modo mais intenso a relação saúde/doença e a percepção do idoso sobre si próprio. Há senescentes que compreendem seu comprometimento físico como adoecimento e outros, que apesar das limitações físicas se percebem saudáveis. De fato, o envelhecimento parece ampliar a possibilidade de adoecimento; no entanto, a doença não é uma consequência direta da velhice. As chances de permanecer saudável ou de adoecer parecem depender mais do estilo de vida do sujeito (Forghieri, 2015), que está relacionado ao modo como ele ‘habita’ a si mesmo.

Dessa forma, o corpo deve ser pensado como um lugar a ser habitado¹. Habitar faz parte da essência do ser, portanto, o homem é, ao se habitar. Para Heidegger (2002), a pessoa só consegue habitar após ter construído e essa construção é contínua e se dirige à busca de um sentido. Pensar o sentido coloca o ser humano no caminho da sua morada, assim, pode-se entender que quando o sujeito está compenetrado em um sentido consegue construir para si um lugar que possa habitar. O corpo como um lugar habitado, é saudável – essa saúde se refere ao bem-estar físico, social e mental –, entretanto, quando não é habitado, adocece.

¹ Ver: SILVA, C. A. F.. “Manipular ou habitar? Merleau-Ponty e o paradoxo da ciência”. In: Filosofia Unisinos, v. 14, p. 84-99, 2013.



Quando questionado sobre a sua expectativa em relação à vida, a resposta unânime do grupo foi ter saúde. E sobre seu medo na vida, a resposta foi adoecer. Pode-se observar a preocupação dos participantes em relação a ter saúde. Em muitos encontros foram discutidos temas como a falta de apetite e sono e o consumo elevado de remédios.

A relação dos participantes com seu próprio corpo fala sobre seus modos de existir, pois a percepção do sujeito em relação ao próprio corpo está atrelada aos aspectos mais amplos do EU, e é este corpo que revela sua relação com o mundo (Costa, 2015; Erthal, 2013; Schneider, 2011). O modo como os participantes encaram o adoecimento como uma possibilidade no envelhecimento, e não como sua consequência, nos mostra que apesar das limitações físicas, de modo geral, neste grupo, se consideravam saudáveis, fazendo do corpo, a sua morada.

O Sentido da Dor²

O sentido da dor foi percebido de dois modos diferentes no grupo. O primeiro se refere a dor física e está diretamente relacionado ao sentido do corpo. E o segundo aponta para o sentido da dor como sofrimento.

O Sentido da Dor Física

Nos encontros as dores físicas estiveram sempre presentes. Desde o primeiro encontro os relatos perpassavam as dores sentidas constantemente:

Eu sinto dor vinte e quatro horas por dia. É direto, ela me adora. Eu não me sento bem, nem me levanto bem, eu finjo que tô bem. Porque você não vai chegar numa colega, tá conversando um papo bom e falar só dor, só dor, só dor. (L77).

Me dói tudo minha filha, tudo. Tem hora que eu não sei onde é que não dói, mas eu não tô nem aí. Tem dia que eu levanto toda torta. Não vê quantas vezes eu me virei aqui não?!(...) Não tem jeito. O que a gente pode fazer? A gente vai vivendo". (D75).

Esses dois relatos expressam sentidos diferentes sobre a dor. Para L77, de 77 anos a dor representa parte significativa de sua vida, até mais do que ela realmente expressa. Em boa parte das sessões, ela falava apenas das dores que sentia, e quando questionada sobre o quanto essa dor era significativa em sua vida, respondeu que não significava nada. O que fez parecer que ela tem um baixo nível de consciência sobre o sentido da dor em sua vida. Entretanto, a outra participante, D75, apesar de relatar sentir muitas dores físicas, não as valoriza, o que nos faz pensar que suas dores não são uma questão para ela e que o sentido de sua vida não está nas dores que sente. Como ela mesma disse: “A gente vai vivendo” (sic).

De um modo ou de outro, as participantes foram encontrando sentido na dor, assim como Frankl (2015) afirmou que é possível encontrar sentido em condições adversas, e que encontrar o sentido na dor é conquistar a capacidade de suportar o sofrimento.

² Ver, por exemplo: BUYTENDIJK, F. J. J. *De la douleur*. Trad. A. Reiss & Préface Maurice Pradines. Paris: PUF, 1951. Em castelhano: *El dolor*: psicología, fenomenología, metafísica. Trad. Fernando Vela. Madrid: Revista de Occidente, 1958.



O Sentido do Sofrimento

A dor como sofrimento psíquico se relaciona com aspectos subjetivos da alma humana, dentre os quais se destaca o sentimento de solidão. A solidão gera nas pessoas um sentimento de falta de sentido. Com a diminuição da mobilidade e debilidade dos sentidos físicos (Azeredo & Afonso, 2016), o envelhecimento favorece o isolamento. Embora a solidão possa ter relação com o fato de o sujeito viver só, não significa que o idoso que mora com outras pessoas não a sinta. Como no caso de N67, que mora com o filho: “*Eu fico muito sozinha. Eu sinto... como se diz assim. É uma tristeza ficar assim sozinha. É muito ruim ficar sozinha. Sinto falta de uma companhia, de uma pessoa pra conversar*” (N67).

Alguns participantes, como forma de evitar a solidão, se envolveram em relacionamentos amorosos depois de se tornarem viúvos, como é o caso de C68 (68 anos) e de F73. Este último casou três vezes e alega que ficar sozinho é muito ruim, uma vez que pressentem que as pessoas precisam de alguém para conversar. C68 justifica a necessidade de ter uma companhia pela praticidade de ter quem resolva as atividades domésticas.

A minha experiência de ficar sozinha foi por pouco tempo porque eu não aguentei não, porque... (Risos de todos) meu Deus, acontecia tanta coisa, era porta de armário que despregava, era cano d'água que arrebentava, eu ficava num desespero total né! Aí no meio da noite, às vezes de noite perco o sono, qualquer barulhinho a gente já fica assim meio assustada, né?! Eu não aguentei ficar muito tempo sozinha não. (C68).

Outras medidas tomadas pelos participantes para não se sentirem sozinhos foram morar junto com um familiar (filho (a), irmã (o), etc.) e participar ativamente da vida dos netos e filhos, como são os casos de M69, J70 e D75. A solidão, para o idoso, parece representar um sofrimento existencial e encontrar modos de não se sentir só, possibilita que se encontre sentido na senescência.

Na busca de sentido, outro aspecto que expressou sofrimento para o grupo foi o diagnóstico de uma doença, que trouxe o sentimento de tristeza e até mesmo a ideia de que a morte se aproximava:

Eu tenho um probleminha aí que me atinge e isso me deixa triste, mas um triste que me faz pensar que tenho que seguir em frente e não dizer que eu tô com esse problema e vou morrer, não. Mas é muito chato, porque eu tenho um problema alérgico, eu tomo muito remédio, eu gasto mais em remédio do que em comida, é muito remédio que eu tomo. Mas bola pra frente! Eu tenho que seguir a minha vida. Eu falo com Deus que eu não quero me entregar, eu não vou me entregar, mesmo com os problemas que eu tenho. (J70, 70 anos).

O sentimento de solidão e a doença assumiram, no grupo, atribuições de sofrimento. É como se a vida tivesse perdido complementemente o sentido. Em vista disso, é preciso que o sujeito aceite as situações de sofrimento e se envolva com elas, para compreendê-las, e assim, ter condições de se abrir às possibilidades de existência. Encontrar o sentido no sofrimento refere-se à capacidade de nutrir valores existenciais, que podem fazer com que a vida tenha sentido, e também o sofrimento (Forghieri, 2015; Frankl, 2015). Sendo assim, é na atitude frente ao sofrimento que o senescente se abre para as novas formas do existir ou se fecha para as mesmas, e ao se abrir para a vida encontra seu sentido.



O Sentido da Morte

Diante da morte, o indivíduo é convidado a dar sentido à vida. A iminência do cessar da vida pode gerar angústia, principalmente quando se tem o contato com a morte do outro, pois se gera o reconhecimento de que a própria morte se aproxima. A angústia é natural da existência humana e até mesmo necessária. Para Heidegger (2005), quando o sujeito está preparado para lidar com a angústia diante da morte, torna-se autêntico, é o *ser-aí (Dasein)*, aquele que se coloca no mundo, entretanto, não o que vive apenas para fora de si mesmo, mas o que reconhece sua existência e sua importância no mundo.

É importante não confundir a angústia com a morte, com o temor de deixar de viver (Heidegger, 2005). Quando essa angústia se intensifica, se tornando medo, o ser humano não caminha para um existir autêntico. Ao contrário, o medo da morte é sempre maior naquele que sente que não viveu sua vida plenamente, isto é, quanto mais a vida deixa de ser vivida ou seu potencial não é realizado, maior a angústia da morte (Siman & Rauch, 2017; Yalom, 2007).

O medo de morrer foi observado no relato de D75 que afirmou que sua preocupação é deixar seus filhos sem que veja se cumprir na vida deles o que ela gostaria. Para além disso, a morte parece ter lhe trazido a ideia de que a existência é finita quando se é apagado da lembrança dos outros. Yalom (2008) descreve que somos criaturas que, em algum momento, não existiremos mais, e mesmo que por um tempo estejamos presentes nas lembranças das pessoas que nos conheceram, essas também morrerão e consequentemente as lembranças com elas. Neste sentido, para D75, a morte representava deixar de existir para seus filhos e a impossibilidade de saber como estará a existência deles, já que quando alguém morre, seu mundo inteiro de lembranças, o mundo povoado por pessoas que já conheceu desaparece com ele (Yalom, 2016).

Além da percepção da própria morte, outro aspecto observado é o sentimento de perda. Ao se deparar com a morte de alguém, principalmente alguém próximo, a pessoa precisa lidar com esse sentimento. Ao se perder alguém, se perde parte de si mesmo, e com isso se depara com a possibilidade do próprio fim. A confrontação do sobrevivente com a própria morte é uma parte comum do luto (Erthal, 2013; Siman & Rauch, 2017; Yalom, 2008).

Após a perda de um ente querido, o processo de adaptação a essa ausência afeta, de modo geral, todos aspectos da vida do senescente. Em primeiro lugar, há mudança de papéis e status social, por vezes há diminuição da renda familiar, e por fim, vivencia-se o luto. Na senescência, as perdas que podem ser consideradas mais difíceis são as de um cônjuge e de um filho. E ao vivenciar uma perda significativa pode se experimentar um sofrimento intenso.

Uma das participantes do grupo, J70, de 70 anos, relatou sua experiência com o luto e o sofrimento que vivenciou neste processo. No decorrer de um encontro tomamos ciência de que J70, após três anos, não havia concluído seu ciclo de luto pela a morte de seu esposo.

Quando ele foi embora (faleceu), um pedaço de mim foi junto... Eu sinto tanta falta dele... Pra mim ele foi minha cara metade. Sabe?! Hoje, eu ainda sinto falta, até hoje tem hora que às vezes eu fico triste, porque vem aquilo tudo na minha cabeça, mas também tem a minha consciência que eu tratei dele até o fim (...) (J70).

Não aceitar a perda e experienciar o sofrimento de forma intensa pode acontecer porque ao vivenciar o luto, a pessoa se depara com a ideia de não ser mais amada e com fim da comunicação com o outro. A perda de um ente querido mexe com a sensação de ausência da pessoa amada e o medo da solidão (Erthal, 2013).



Outro fator que contribui para esse sofrimento intenso é a sensação de que o tempo que passou junto com o outro não foi gratificante, isto é, saber que poderia ter feito mais pelo cônjuge e não fez, ou de ter tido um relacionamento conturbado e pouco afetivo, gera remorso, o que dificulta o processo de aceitação da morte. Tanto J70 como Q68 (68 anos) vivenciaram de modos semelhantes essa experiência.

Eu poderia ter aproveitado mais, ter tido mais paciência com ele, eu era um pouquinho brava... Ele era o contrário de mim, né?!(...) Ele foi tudo pra mim. Eu poderia ter tido mais paciência, talvez se eu tivesse mais paciência o nosso relacionamento poderia ter sido melhor ainda, né?! Agora não adianta mais. (Chora). (J70).

O esposo de Q68 foi diagnosticado com câncer e encontrava-se em estado terminal. Mesmo não tendo falecido até à participação dela no grupo, Q68 já vivencia essa perda.

A maneira dele (de ser) nunca adaptou comigo, mas mesmo assim eu casei com ele (o tempo todo com voz de tristeza), foi escolha minha. Mas, mesmo assim eu vou sentir falta dele (voz embargada), porque por pior que seja a pessoa, a gente sente falta. Eu não tô preparada para perder ele, são quarenta e dois anos de casados, nós vivemos juntos sempre, mal ou bem nós estamos bem. Tudo o que sempre pude fazer eu fiz, meu papel de esposa zelosa, nunca abandonei, sempre cuidei, fiz de tudo, então não tenho arrependimento de nada. (Q68).

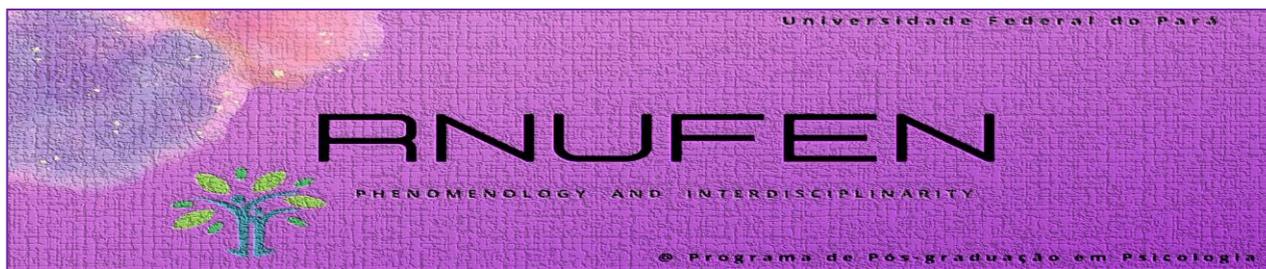
Apesar de Q68 afirmar que não tem arrependimentos em relação ao trato com seu esposo, reconhece que o relacionamento deles é conturbado, distante e com pouca demonstração de afeto. Essas características podem gerar na pessoa a sensação de que o relacionamento é insatisfatório. Para ambas as participantes, a elaboração do luto pode ser muito difícil, porque a perda daqueles com quem se tinha relacionamentos gratificantes é mais fácil do que daqueles com quem o relacionamento era insatisfatório, com quem havia tantas questões em aberto (Yalom, 2016).

O sentido da morte para os participantes do grupo apresenta as seguintes possibilidades de significado: a morte como o fim da existência para o outro, tanto no âmbito físico, como na própria memória; a morte do outro como lembrança da própria morte e a morte do outro como sofrimento intenso pelo sentimento de insatisfação por haver questões que não foram resolvidas.

Apesar de a morte significar sofrimento para o enlutado, pensar nela possibilita ao senescente refletir sobre a existência e se responsabilizar por ela. Yalom (2007) discute que embora a realidade da morte destrua, ela também pode salvar, pois a consciência que se tem da morte pode lançar uma perspectiva diferente sobre a vida e incitar a reorganização de prioridades. Afinal, perceber que a morte está sempre à porta, pode prepará-lo para a elaboração de um projeto de vida, que lhe propicie um sentido para a existência.

Envelhe-“ser”: Projetando-se para o Futuro

O sujeito precisa escolher e realizar seu projeto de vida sozinho, visto que o projeto é caracterizado pela sua busca em realizar plenamente o seu ser (Erthal, 2013; Schneider, 2011; Siman & Rauch, 2017). O projeto de vida ou o projeto do *para-si*, como descrito por Sartre (2002), trata do desejo de cada pessoa em se tornar aquilo que quer ser, portanto, este projeto se relaciona ao futuro, e é um constante *para-si* (futuro), desejando tornar-se *em-si* (presente). Neste sentido, o ser humano se projeta para um



futuro desejando ser e quando realiza seu projeto, torna-se uma totalização em curso, pois à medida que alcança o projeto, cria um novo sentido de vida para ser realizado.

O indivíduo vive em constante elaboração de um projeto de vida, pois se projetar para o futuro é uma possibilidade da existência, só se existe à medida que se projeta para ser. Ao escolher ser o que deseja, assume a responsabilidade sobre sua escolha. O sujeito tem seu projeto concretizado pelo desejo de ser; o projeto é dar direção aos atos e atitudes que compõem sua vida (Schneider, 2011).

Foi perceptível que a vontade de viver é algo muito presente nos participantes do grupo. Para eles, há muito a ser vivido. É preciso compartilhar a sua sabedoria com os demais, compartilhar o amor, ver os netos concluírem as etapas do ciclo da vida, contemplar a realização familiar. O grupo declarou o gosto pela vida e a ideia de que a vida é para ser vivida, aproveitada, sentida: *“Quero viver muito porque a vida é para ser vivida... O sentido da minha vida é compartilhar o amor.”* (M69). *“Eu me sinto com trinta anos ainda e por isso quero viver bastante. Eu gosto de viver eu não quero morrer logo não, quero viver muito.”* (C68). Esse modo de ser do grupo deu origem ao título do último encontro, *o sentido da vida*.

O senescente ao se perguntar sobre o significado de sua vida é impulsionado a refletir sobre quem é, o que deseja ser e a se projetar para o futuro, se permitindo construir um projeto de vida que dê sentido à sua existência. Nesta direção, a utilização da psicoterapia fenomenológica-existencial de grupo auxiliou os participantes a ampliarem os níveis de consciência de si. Tal procedimento tornou-se útil na construção e promoção de um envelhecimento saudável. Contribuiu para que os senescentes encontrassem formas mais adequadas de lidar com seus conflitos, medos e desafios. Além de ter proporcionado um espaço seguro para que tivessem liberdade de expressar o que sentiam e se percebessem acolhidos e compreendidos no processo terapêutico, fortalecendo, assim o seu sentimento de integridade.

Aqui (no grupo psicoterapêutico) é plantada a liberdade. Às vezes a gente guarda uma coisa anos e anos aqui (aponta para o coração) e aí adoece. Isso aqui é muito bom, porque eu não posso chegar em casa e bater na porta de uma vizinha e desabafar, porque não vai resolver nada. (P81).

Tem uma união (...) sinceramente eu gosto desse grupo (...) você pode falar o que você acha. E o que eu gosto mais aqui é que o que a gente fala aqui não sai daqui. (F73)

Considerações Finais

(PLANTANDO A LIBERDADE DE SER)

Ao longo dos encontros foram se apresentando os múltiplos sentidos que cada participante atribuía à sua existência e como estes variam a cada momento. Apesar de alguns sentidos estarem relacionados à angústia, nenhum participante apresentou sinais do *desespero* descrito por Erikson. Mesmo os sentidos do sofrimento e da morte possibilitaram aos senescentes fortalecerem seu sentimento de integridade. Apenas uma participante mostrou ter o senso de integridade mais fragilizado por não conseguir encontrar o valor próprio e por sentir-se só. Desse modo, no entanto, o grupo propiciou que o sentimento de solidão fosse substituído pelo sentimento de pertencimento social e que ela se sentisse valorizada no grupo. Dessa forma, essa participante conseguiu encontrar no *ser-com* o grupo, algum alívio para a sua angústia.



O grupo se estabeleceu como um espaço que promove relacionamentos gratificantes. Em vários momentos, os participantes relatavam que no grupo se sentiam apoiados, porque encontraram ali um espaço que poderiam falar e ser ouvidos, assim como ouvir os outros, estabelecer contato visual e transmitir afeto. Foi unânime entre os idosos a expressão de sentimentos positivos como, bem-estar e satisfação em relação ao grupo. A ideia de que no grupo cada sujeito é livre para ser quem é, tornou o processo de *ser-com* o grupo mais intenso e autêntico, permitindo que o senescente encontrasse em liberdade *os seus sentidos de ser*.

Agradecimentos

Agradecemos a todos os participantes dessa pesquisa que lindamente nos abrihantaram com seus sentidos de vida. Nossa imensa gratidão aos senescentes por contribuir com tanto.

Referências

- Alves, P. E. R. (2013). O método fenomenológico na condução de grupos terapêuticos. *Revista da SBPH*, 16(1), 150-165. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582013000100009&lng=pt&tlng=pt.
- Azeredo, Z. A. S. da., & Afonso, M. A. N. (2016). Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 313-324. doi:10.1590/1809-98232016019.150085.
- Buytendijk, F. J. J. (1951) *De la douleur*. Trad. A. Reiss & Préface Maurice Pradines. Paris: PUF. Em castelhano: *El dolor: psicología, fenomenología, metafísica*. Trad. Fernando Vela. Madrid: Revista de Occidente, 1958.
- Brasil, K. T. R., Barcelos, M. A. R. de., Arrais, A. R. da., & Cárdenas, C. J. de. (2013). A clínica do envelhecimento: desafios e reflexões para prática psicológica com idosos. *Aletheia*, (40), 120-133. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100011&lng=pt&tlng=pt.
- Costa, S. A. (2015). O corpo como ser no mundo na Fenomenologia da Percepção de Merleau- Ponty. *Pensar Revista Eletrônica da FAJE*, v.6 n.2 (2015): 267-279. Recuperado de <https://faje.edu.br/periodicos/index.php/pensar/article/view/3429>.
- Del Prette, A. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Erikson, E. H. (1976). *Infância e sociedade* (2º ed, pp. 247-248). (Gildásio Amado, Trad). Rio de Janeiro: Zahar. (Obra original publicada em 1950).
- Erthal, T. C. (2013). *Trilogia da existência: teoria e prática da psicoterapia vivencial* (pp. 29-162). Curitiba: Appris.
- Fiedler, A. J. C. B. P. (2016). O desenvolvimento psicossocial na perspectiva de Erik. H. Erikson: as oito idades do homem. *Revista Educação*. V.11, n.1. 2016. Recuperado de <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2265/1700>.
- Forghieri, Y. C. (2015). *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa*. São Paulo: Cengage Learning.
- Frankl, V. E. (2015). *O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver*. (Karleno Bocarro, Trad). São Paulo: É Realizações. (Obra original publicada no Brasil).
- Frankl, V. E. (2016). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. (40º ed). (Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline, Trad.). São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1984).
- Frankl, V. E. (2021). *A presença ignorada de Deus*. (23º ed). (Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline, Trad.). São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis: Vozes.
- Freitas, S.M.P.de. (2022). Intervenções em grupo na perspectiva existencialista. In Melo, F.F.S de., & Santos, G.A.O. (Orgs). *Psicologia fenomenológica e existencial: fundamentos filosóficos e campos de atuação* (pp.187-209). Santana da Parnaíba [SP]: Manole.
- Fritzen, S. J. (2000). *Exercícios práticos de dinâmica de grupo*. (29º ed., voll). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Heidegger, M. (2005). *Ser e tempo: parte 2* (13º ed., pp.15-51, Márcia Sá Cavalcante Schuback, Trad). Petrópolis, RJ: Vozes. (Obra original publicada em 1927).
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2010). *Censo Demográfico*. Recuperado de http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_domicilios.pdf.
- Minayo, M. C. S., Deslandes, S. F., Cruz Neto, O., & Gomes, R. (2002). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. (21º ed). Petrópolis: Vozes.



Organização Mundial da Saúde. (2015). Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Recuperado de <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.

Sartre, J. P. (2002). *O ser e o nada* (11° ed., pp.158-231). (Paulo Perdigão, Trad). Petrópolis, RJ: Vozes. (Obra original publicada em 1943).

Schneider, D. R. (2011). *Sartre e a psicologia clínica*. (pp. 128- 271). Florianópolis: UFSC.

Serrão, Margarida. (1999). *Aprendendo a ser e a conviver*. (2° ed.). São Paulo: FTD.

Silva, C. A. F. "Manipular ou habitar? Merleau-Ponty e o paradoxo da ciência". In: *Filosofia Unisinos*, v. 14, p. 84-99, 2013. Acesso em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/filosofia/article/view/fsu.2013.141.07>.

Siman, A., & Rauch, C.S. (2017). A finitude humana: morte e existência sob um olhar fenomenológico-existencial. *Fac. Sant'Ana em Revista*, Ponta Grossa, v. 1, n. 2, p. 106-122, 2. Recuperado de <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/index>.

Szymanski, H., & Szymanski, L. (2022). A pesquisa na perspectiva fenomenológica: uma proposta dialógica e colaborativa. In Melo, F.F.S de., & Santos, G.A.O. (Orgs). *Psicologia fenomenológica e existencial: fundamentos filosóficos e campos de atuação* (pp.240-261). Santana da Parnaíba [SP]: Manole.

Yalom, I. D. (2007). *O carrasco do amor e outras histórias de psicoterapia* (p. 85, Maria Adriana Veríssimo Veronese, Trad). Rio de Janeiro: Ediouro. (Obra original publicada em 1986).

Yalom, I. D. (2008). *De frente para o sol: Como superar o terror da morte* (pp. 37- 68); Daniel Lembo Schiller, Trad). Rio de Janeiro: Agir. (Obra original publicada em 2008).

Yalom, I. D. (2016). *Criaturas de um dia* (Ivo Korytowsky, Trad). Rio de Janeiro: Harper- Collins Brasil. (Obra original publicada em 2016).