

UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL DA PAZ

**APOSENTADORIA:
FINITAS OU INFINITAS POSSIBILIDADES?**

Celma Soares Fortes Picoli

Goiânia, 05 de dezembro de 2011.

UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL DA PAZ

**APOSENTADORIA:
FINITAS OU INFINITAS POSSIBILIDADES?**

Celma Soares Fortes Picoli

Artigo apresentado à Universidade Holística Internacional da Paz como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista em Relações Humanas, curso chancelado pela PUC GOIAS, sob a orientação da Prof^a Ms^a Hélyda Di Oliveira.

Goiânia, 05 de dezembro de 2011.

UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL DA PAZ

Folha de Avaliação

Autora: Celma Soares Fortes Picoli.

Título: Aposentadoria: finitas ou infinitas possibilidades?

Data de avaliação: 05/12/2011

Campo de Estágio: Programa Pathwork de Transformação Pessoal, em Goiânia – GO e SEMIRA- Secretaria de Estado de Políticas para Mulheres e Promoção da Igualdade Racial

Banca Examinadora

Profa. Ms. Hélyda Di Oliveira
(orientadora)

Prof. Esp.
(professor convidado)

Prof. Esp.
(professor convidado)

Nota final: _____

Local: Unipaz Goiás, Goiânia, 05 de dezembro de 2011.

Dedico este trabalho ao meu esposo Carlos Antônio Picoli e aos meus filhos Carlos Eduardo, Fernando e Elisa, agradecendo pelo apoio e carinho, em especial à minha filha Elisa, que muito me incentivou e ajudou.

Agradecimentos

À minha orientadora de estágio Hélyda.

A todos da Unipaz, que com carinho recebem, acreditam e incentivam seus aprendizes.

Às colegas da Procuradoria do INSS que colaboraram com a pesquisa.

“O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo pela vida e desiste de aprender” (Honoré de Balzac)

Resumo

A delimitação do tema deste projeto de pesquisa refere-se a servidoras do INSS, cedidas à Procuradoria Federal, lotadas na Divisão de Cobrança e Recuperação de Créditos, com faixa etária acima de 50 anos, renda mensal acima de dez salários mínimos, do sexo feminino, moradoras na cidade de Goiânia. A questão central é avaliar até que ponto a aposentadoria apresenta-se como um período na vida com novas possibilidades? Trata-se de um tema de essencial relevância, devido ao grande número de pessoas aposentadas ou em processo de aposentadoria e que ainda não vislumbram nenhum objetivo para sua atual condição.

Palavra-chave: Aposentadoria

Sumário

Introdução.....	1
1. Item 1- Resignificando a vida.....	3
2. Item 2 – Pesquisa de Intenções.....	12
Considerações Finais.....	14
Referencial Bibliográfico.....	15

Introdução

Considerando que somos apenas um dos fios da infinita teia da vida, devemos ter consciência de que não vivemos sozinhos e que tudo está conectado: o homem, a natureza, o universo. Somos a vida da terra e vivemos essa vida. Cabe a cada um de nós ter cuidado para não desperdiçá-la.

Hoje, a maioria das pessoas isolam-se, criando um 'mundo particular de convivência, assistindo pela televisão ou pela internet a todos os problemas pelos quais nossa sociedade tem passado. Se cada um der a sua contribuição através do trabalho voluntário ou com qualquer outra atividade com a qual se identifique, doando um pouco do seu tempo, ajudará a construir um mundo melhor, o que também trará benefícios próprios pois essa doação os preencherá como pessoas.

Wivian Maranhão (Revista Viva Saúde, edição 96) afirma que “envelhecer e aposentar-se não deve ser sinônimo de ‘pendurar as chuteiras’. Os especialistas garantem que o indivíduo que busca prazer, realização pessoal e alegria de viver depois da aposentadoria, vive mais e melhor.”

Percebi que a maioria dos programas de apoio às pessoas já aposentadas não valorizam as experiências de toda uma vida que cada um traz e que poderia beneficiar a sociedade. Então, os aposentados ficam até envergonhados, pois passam a pertencer ao grupo dos ociosos. Esse ócio é interpretado como sinônimo de preguiça, desocupação e alienamento.

Segundo Ângela Leal, diretora de consultoria em recursos humanos Estilo Profissional, as empresas devem oferecer um plano de aposentadoria complementar aos seus funcionários, assim como o apoio emocional. “É muito importante para a pessoa descobrir que se aposentar não é se ausentar do mundo, mas sim uma chance de começar uma nova história. O fantasma do ócio,

do afastamento dos colegas e da empresa provocam insegurança e medo do desconhecido, exigindo um suporte comportamental mais efetivo” (Leal, Tempestade Comunicação, ano, edição)

Este artigo propõe sugerir uma reflexão às pessoas em vias de aposentadoria: aposentar-se não é ausentar-se do mundo e sim uma chance de começar uma nova história.

Visa também sensibilizar as pessoas sobre a oportunidade de atuar em atividades que além de contribuir para seu crescimento pessoal, ajudem a construir uma sociedade melhor e mais feliz.

E por fim, objetiva mostrar as inúmeras possibilidades com as quais podemos contribuir na construção de um mundo melhor;

Esta é uma pesquisa qualitativa que envolverá estudo bibliográfico e pesquisa de campo, através de um questionário de perguntas abertas. O público pesquisado será de 10 servidoras da Procuradoria Federal em Goiás em vias de aposentarem-se, todas residentes em Goiânia, e com idade acima de 55 anos.

1. Resignificando a vida

No Brasil, há uma cultura de que quem está prestes a aposentar-se “está com o pé na cova”. (Girardi, 2009, p. 27), aborda a questão, dizendo que já notou que aposentado, no inconsciente das pessoas mais pessimistas, rima com desocupado, discriminado, despejado, desatualizado, desanimado. No imaginário popular, aposentadoria significa recolher-se ao seu solitário e monótono aposento caseiro munido daquilo que costuma definir como o *Kit aposentadoria*: cadeira de balanço, jornal, livros, pijama, internet, palavras cruzadas.

Este comportamento social foi muito bem estudado por Weil (2000, p. 122), onde ele conclui que, quando há um consenso em relação a uma opinião, atitude ou ação, uma norma é criada e quando esta norma é adotada, forma-se um hábito. A grande maioria dos nossos hábitos é o resultado de normas que adotamos muitas vezes inconscientemente, pela imitação de nossos pais e professores ou por um processo de introjeção, – conforme Freud. Os hábitos como levantar, lavar o corpo, comer nas horas certas, trabalhar, resultam de prescrições sociais bem definidas. Elas visam preservar nosso equilíbrio físico, emocional e mental, assim como a harmonia e a sobrevivência da sociedade em que vivemos. Ocorre, infelizmente, que nem todas nos beneficiam. Alguns hábitos produzem sofrimento, doenças ou mesmo morte, como é o caso do uso do cigarro e da bebida alcoólica. No entanto, como resultam de um consenso, são adotadas pela maioria, ou mesmo por todos, pois as pessoas não têm consciência de seu caráter anormal. Essa é uma característica patológica das regras. Quando há o questionamento dessas regras devido a suas características patológicas, pode haver a conscientização e mudança de comportamentos, como é o caso da proibição o uso do cigarro em ambientes fechados e divulgação dos males que desencadeia o que veio a diminuir seu consumo.

Weil (2003, p. 22), define normose como um conjunto de normas, conceitos, estereótipos, hábitos de pensar ou de agir, que são aprovados por consenso ou pela maioria em uma determinada sociedade e que provocam sofrimento, doença e morte.

Em outras palavras, é algo patogênico e letal, executado sem que seus autores e atores tenham consciência de sua natureza patológica.

Weil (2000, p. 124), diz que “nas empresas, o autômato não dá o alarme quando necessário. (...) Nas religiões, o normótico é com frequência um excelente praticante de rituais e leis, mas está cego e não sabe o que faz.”

A automatose pode ser dissolvida por meio da conscientização. Trata-se também, de um encontro com a liberdade. O homem que segue cegamente as normas torna-se escravo delas. Quando aprende a escutar a voz interior da sabedoria, torna-se verdadeiramente livre.

Independente da aposentadoria, até mesmo para os que estão na ativa, já se vislumbram novas perspectivas, novos hábitos, segundo De Masi (2000) o trabalho oferece, sobretudo a possibilidade de ganhar dinheiro, prestígio e poder. O tempo livre oferece sobretudo, a possibilidade de introspecção, de jogo, de convívio, de amizade, de amor e de aventura. Não se entende por que o prazer ligado ao trabalho deveria acabar com a alegria do tempo livre.

Mas a missão que temos diante de nós consiste em educar nós mesmos e aos outros a contaminar o estudo com o trabalho e com o jogo, até fazer do ócio uma arte refinada, uma escolha de vida, uma fonte inesgotável de idéias. Até realizarmos o “ócio criativo” (De Masi, 2000,0319)

Conforme De Masi (2000, pág. 321), para cada um de nós, “tempo livre significa viagem, cultura, erotismo, estética, repouso, esporte, ginástica, meditação e reflexão”. Significa, antes de tudo, nos exercitarmos em descobrir quantas coisas podemos fazer, desde hoje, no nosso tempo disponível, sem gastar um tostão: passear sozinhos ou com amigos, ir à praia, fazer amor com a pessoa amada, adivinhar os pensamentos, os problemas e as paixões que estão por trás dos rostos dos transeuntes, admirar os quadros expostos em cada igreja, assistir a um festival na televisão, ler um livro, provocar uma discussão com um motorista de táxi, jogar conversa fora com os mendigos, admirar a sábia beleza de uma garrafa, de um ovo ou as carruagens antigas que ainda passam pelas ruas. Balançar numa rede, que, como já disse, me parece encarnar o símbolo por excelência do trabalho criativo, perfeita antítese da linha de montagem, a qual foi o símbolo do trabalho alienado. Em suma, dar sentido às coisas de todo o dia, em geral lindas, sempre iguais e sempre diversas, que infelizmente são depreciadas pelo uso cotidiano.

Para Girardi (2009), quem já entrou na contagem regressiva ou já se encontra aposentado deve continuar alimentando sonhos e ideais a médio e longo prazos.

No universo nada acontece por acaso. Tudo o que existe foi antes sonhado e pensado por alguém. Se você não sonhar vai acabar realizando sonhos dos outros. Se você não tiver um projeto de vida pessoal, fatalmente vai acabar cumprindo projetos dos outros.

Para Girardi (2009, p.31) o momento da aposentadoria é a oportunidade para aproveitar momentos importantes na vida, conforme abaixo:

“Aproveite toda a experiência que você adquiriu durante anos de trabalho para fazer seu projeto pessoal de vida. Esta é a oportunidade de repensar a vida, de fazer um balanço de suas realizações no campo pessoal, profissional e familiar, computando erros e acertos. É o momento de definir ou reavaliar claramente sua missão pessoal e suas novas atividades. É o momento de resgatar e aprofundar seus valores, com reforço das relações familiares, de amizade, e na melhoria da qualidade de vida. É o momento também de listar suas forças e fraquezas, além de estabelecer as ações em cada uma das dimensões da vida, necessárias para realizar seus sonhos e alcançar seus objetivos.”

É preciso buscar nos sonhos a possibilidade de inventar seu futuro, Mas, lembre-se de que a realização de um sonho depende de muito suor, dedicação e esforço. Ninguém acorda um vencedor e um projeto pessoal de vida é determinante para o sucesso nessa nova etapa (Girardi, 2009).

Neste momento de transição é preciso acordar a “águia” que existe dentro de nós, ousar novos voos, inventar novos caminhos e tirar de dentro de nós mesmos, de nossos sonhos e ideais as razões para lutar, criar e viver (Boff, 2001)

Enfatizamos nesta pesquisa a importância de se colocar o foco na redescoberta de ser, de seus sonhos e das novas ocupações e projeto de vida. Refiro-me ao desenvolvimento de seu talento que estava lá no ‘fundo do baú (ou da gaveta)’, ao autoconhecimento, ao seu mundo interior.

Em todo este processo, desacelerar faz parte sim, mas parar jamais. O comodismo é o grande mal que nos imobiliza e nos faz estacionar num patamar mais cômodo. A falta de sonhos vai aos poucos tirando nosso vigor a ponto de

não termos forças para reagir quando mais precisamos. Nossa mente precisa estar sempre aberta para superarmos os limites, da mesma forma que nosso corpo precisa de exercícios para se manter em forma.

Os desafios que nos propomos devem conter exigências que pareçam além de nossas forças. Só dessa forma poderemos descobrir nosso poder e conhecer nossas energias escondidas.

O grande desafio de quem se aposenta é não cair na tentação da ociosidade. Ficar sem fazer nada, não alimentar ideais, sonhos e realizações pode levar à acomodação e, em alguns casos, à depressão (Girardi, 2009)

São doze passos que servem como dicas para o desenvolvimento de um projeto pessoal de vida, conforme Girardi, 2009.

1. Vire a página! – vire a página sem rancor, mágoas e ressentimentos. Tal atitude é fundamental para que você possa elevar sua auto-estima e encarar esse período como uma rica e promissora travessia de uma etapa para a outra da vida (2009, p. 74,)
2. Tenha uma atitude positiva –Tenha competência técnica e coloque paixão naquilo que faz. Dificuldades e contrariedades podem ser vistas de duas formas, como obstáculos que nos fazem parar e jogam nossa motivação ao seu estado mínimo, ou como desafios a serem superados e que elevam nossa motivação ao seu grau máximo de criatividade (2009, p. 82).
3. Resgate sua identidade pessoal – aproveite a aposentadoria para resgatar a si mesmo como um indivíduo único e insubstituível e deixe, gradativamente, o mundo corporativo na busca de um universo mais individualizado, personalizado e empreendedor. Siga o exemplo das águias e renove-se para novos e altos vôos (2009, p. 88).
4. Busque um sentido maior para sua vida – a busca da espiritualidade resulta em maior motivação e felicidade, mostrando que os bens materiais não são um fim em si mesmos (2009, p. 89).

5. Priorize sua família – sua família é o seu maior bem; portanto, insubstituível e duradouro. Pense nisso.(2009, p. 95).

6. Descubra sua vocação – a aposentadoria é a oportunidade de retomar os projetos parados, os sonhos abdicados em favor dos filhos ou mesmo do trabalho. É a hora de retomar o seu ritmo e buscar reinventar seu mundo, agora com calma e maior satisfação interior. Abrir um negócio próprio, prestar alguma consultoria e assessoria, abraçar uma causa social, trabalhar na franquias de um membro da sua família, montar um negócio para prestação de serviços terceirizados são apenas algumas das opções. (2009, p. 96-97).

7. Amplie sua rede de amigos – procure tornar felizes as pessoas ao seu redor, sem exigir nada em troca. Não permita que alguém saia de sua presença sem se sentir melhor e mais feliz. (2009, p. 100).

8. Seja um voluntário – a aposentadoria oferece uma grande oportunidade de servir. Refiro-me à nobre iniciativa de doar parte de seu tempo aos serviços comunitários. É a grande oportunidade de você devolver um pouco do muito que conseguiu e conquistou ao longo da vida profissional. (2009, p. 101).

De acordo com Girardi (2009) é nossa obrigação deixarmos para as futuras gerações uma herança maior do que aquela que recebemos, ajudando a construir um mundo mais justo, com menos exclusão e no qual a felicidade seja a nova moeda universal.

Quem mais credenciado e com maior credibilidade do que os maduros e sábios aposentados para reforçar os propósitos e minimizar as dificuldades da população brasileira?

9. Busque equilíbrio na vida – O equilíbrio é a palavra chave. Para ser feliz e se realizar plenamente é preciso viver em paz consigo mesmo, com os outros e com a natureza. É preciso encontrar um novo estilo de vida,

baseado em valores internos e não apenas externos. Buscar uma nova razão de viver (2009, p. 105).

10. Valorize o “ser” em vez do “ter”- Os bens materiais são importantes e necessários sim, mas não podem ser o sentido de nossas vidas. O perigo é darmos a eles um sentido maior do que realmente têm. (2009, p. 105).

Nós nos preocupamos tanto em ter e quando nos damos conta esquecemos do mais importante, que é o “ser”. Às vezes, para sermos felizes, não precisamos tanto ter. Podemos nos dar conta que o mais importante na vida é ser amado (a), ser gente, ser pai, ser mãe, ser amigo, ser humano.

Com a aposentadoria é necessário fazer um balanço e organizar suas finanças e isso também é fundamental. Embora pareça óbvio, coloque no papel suas receitas e suas despesas e faça as adequações necessárias para manter um equilíbrio no seu orçamento e que possa garantir uma estabilidade financeira e uma vida digna.

Todos os nossos bens, na verdade, não nos pertencem, nós somos apenas nossas almas. Não somos donos de nossas vidas, estamos apenas vivendo uma experiência terrena.

11. Viva o presente – Vegetar, ir levando a vida para ver se melhora, “quem sabe, um dia talvez?” Esqueça tudo isso e faça acontecer! Você é o protagonista da sua história. O passado são recordações que não voltam mais. O futuro você cria a partir do que realiza agora. (2009, p. 108).

Tempo todo mundo tem, por igual. Ninguém tem menos do que 24 horas por dia. A diferença é o que cada um faz do seu tempo. Precisamos saber aproveitar cada momento, como se fosse o último.

12. Coloque-se em primeiro lugar! (Girardi, 2009).

Utilizaremos nesta pesquisa a visão e compreensão do Pathwork considerando que seu objetivo é trabalhar o autoconhecimento e a transformação pessoal, conduzindo-nos nos ao universo interior, em busca

do nosso verdadeiro Eu. Ele é um caminho de autodesenvolvimento através da auto-observação, capacitando-nos a olhar, por meio do exercício da auto-responsabilidades, o que existe de melhor e pior dentro de nós.

Todo o material contido no Pathwork foi transmitido através de Eva Pierrakos, por uma entidade que veio a ser conhecida como “Guia do Pathwork”. São 258 palestras com ensinamentos sobre as leis fundamentais da vida, sobre a natureza da realidade psicológica e o processo de desenvolvimento espiritual.

O foco maior dos ensinamentos do Guia está na importância de confrontarmos e trabalharmos nossas negatividades. É isso que distingue o Pathwork de outros caminhos espirituais, filosóficos e psicológicos, concentrados na bondade essencial da natureza humana. Para o Guia, a escuridão dentro de nós não deve ser ignorada, nem suprimida, mas confrontada, reeducada e transformada com a ajuda de nosso Eu Superior ou Universal.

"Esse não é um caminho fácil; requer profunda honestidade, bastante autoconsciência, prática diária consistente e um desejo de expor à Luz o lado mais sombrio da alma humana." Guia do Pathwork.

Na palestra do Pathwork, nº 157, o guia nos ensina que a criação é infinita em suas possibilidades e que o potencial do homem para perceber essas infinitas possibilidades de felicidade está no âmago do seu ser.

O medo da felicidade, do prazer, de uma expansão ampla das experiências de vida de uma pessoa, se baseia na ignorância de que tal satisfação possa existir; na ignorância de que vocês possuem todos os poderes, capacidades e recursos para criar e ocasionar o que desejam; se baseia em concepções erradas, tais como a de que o prazer é errado, de que é egoísta desejar satisfação pessoal; no medo de ser aniquilado e desintegrado, se alguém confia no fluxo das forças universais e o acompanha. Para haver tal confiança, é necessário se desligar das vontades e forças do ego, e se entregar às forças benéficas de sua natureza profunda.

Na palestra do Pathwork, nº 192, o guia diz que a maioria dos seres humanos não está, ainda, consciente do imenso potencial e poderes espirituais que possui. Ensina-nos que a plenitude tão dolorosamente buscada pode ser obtida apenas quando a pessoa segue buscando dentro de si mesma tudo aquilo que ela ainda busca fora de si.

Na Palestra do Pathwork nº 208, de acordo com o guia, a soma total de todos os seus pensamentos, crenças, suposições, intenções, sentimentos, emoções e vontades conscientes, semi-conscientes, inconscientes, explícitos e implícitos – por mais conflitantes que sejam – gera um resultado definido. Esse resultado é a sua experiência atual e o modo como a vida de vocês se desenrola. A vida presente de vocês expressa exatamente, como uma equação matemática impecável, o seu estado interior.

Quando vocês meditam, vocês criam. Nesse estado concentrado e relaxado, a energia e a consciência encontram um foco tal que as poderosas sementes criativas são liberadas. Quando vocês perceberem que a voz interior resiste ao processo de pensamento criativo, tomem isso como um sinal de que há passos a dar no plano interior. Quais são esses passos é algo que vocês precisam perguntar. Vocês precisam mudar o foco da criação para explorar o significado de sua relutância em criar aquilo que corresponde aos seus anseios, e descobrir quais os empecilhos. Em seguida vocês precisam criar, não a experiência desejada, mas sim a consciência e a compreensão dos obstáculos interpostos. Com isso, a relutância acabará por desaparecer e vocês terão liberdade total para plantar novo material de pensamento criativo no solo da substância da alma.

Tudo o que vocês precisam saber sobre si mesmos e sua vida já existe em seu íntimo, e esse conhecimento pode manifestar se vocês aprenderem a se concentrar, a desejar, a ter essa meta, comprometer-se com ela, criá-la.

Em cada ser humano encontramos a nostalgia de uma felicidade completa, permanente, absoluta. Estamos seguros de que ela existe em algum lugar, mas não sabemos onde. Em geral nós a procuramos fora de nós mesmos; numa amizade, num casamento ou religião. Mas não a encontramos e, quanto mais isso acontece, mais infelizes nos tornamos. Essa infelicidade aumenta ainda mais pela influência de uma série de fatores, a que demos o nome de neurose do paraíso perdido. (Weil, 2000, p. 125)

Trata-se de um círculo vicioso, uma compulsão repetitiva, uma sucessão de causas e efeitos que se retroalimentam. É extremamente difícil sair desse círculo sem uma tomada de consciência do processo, que começa pela informação geral sobre seu funcionamento. Essa informação já tem por si mesma um efeito terapêutico.

A 'Normose do Paraíso Perdido' (Weil, 2000) se forma a partir de uma fantasia: a separatividade. Trata-se de uma miragem, de uma ilusão fundamental, que faz com que nos percebamos como seres separados do resto do mundo. (...) Exprime uma ilusão de percepção que em filosofia se chama dualidade. A dualidade divide o real em sujeito e objeto. Há o eu" e o "mundo", o "universo"; o "observador" e o "objeto observado"; o "conhecedor" e o "conhecimento".

Conforme Weil (2000, p. 126) "a fantasia da separatividade é um fenômeno individual. Contudo, como a maior parte da humanidade é submissa a essa ilusão, forma-se um consenso que a reforça radicalmente. Constitui-se, assim, uma miragem coletiva."

É fácil constatar que a Neurose do Paraíso Perdido é uma normose. A fantasia da separatividade, por meio da divisão sujeito-objeto, leva-nos a atitudes de desapego, rejeição ou ignorância dos objetos, que são vistos como externos. Isso nos leva a comportamentos agressivos e/ou possessivos, que são habituais e repetitivos. A fantasia da separatividade é reforçada por um consenso. Então certas atitudes e comportamentos, considerados normais, acabam fazendo parte de uma "normalidade" que nos conduz ao sofrimento moral e físico.

Até que ponto a dissolução progressiva das normoses, não seria uma das características do sentido da mudança ... a mudança de sentido também atinge cada cidadão deste planeta na sua própria existência. A procura de sentido é também, e quem sabe, antes de tudo, pessoal (Weil, 2000).

Compreende-se que a transformação pessoal é o caminho mais eficaz para que se obtenha um novo sentido em relação à aposentadoria pois considera-se que a visão que se tem do "estar aposentado" depende diretamente da visão de mundo que a pessoa compartilha.

2 . Pesquisa de intenções

Foi realizada uma pesquisa junto a 10 servidoras da Procuradoria Federal em Goiás em vias de aposentarem-se, todas residentes em Goiânia, e com idade acima de 55 anos. Dentre elas apenas uma ainda não tem o direito adquirido para aposentar-se e duas pretendem exercer o direito desde já.

Perguntamos:

1 - Se a perda do convívio com os colegas seria uma agravante para não se aposentarem.

Resposta: Três disseram que sim.

2 – O prazer em ter algo para fazer, a rotina de todos os dias, sair de casa, aprender coisas novas, pesa na hora de se aposentar?

Resposta: Sete responderam afirmativamente.

3 – O status de ser um servidor da Procuradoria Federal em Goiânia interfere na decisão?

Resposta: Uma resposta afirmativa e uma resposta em branco.

4 – Ao aposentar pretende exercer alguma atividade?

Resposta: Oito respostas afirmativas e entre as atividades respondidas estavam: artes plásticas, advocacia, autônoma, viajar, engenharia, magistério.

5 – A aposentadoria é a realização de um sonho?

Resposta: Três responderam que sim e uma deixou em branco.

6 – Possui outros sonhos e quais?

Resposta: Duas não responderam e entre as que responderam a explanação foi: viajar, casa no campo, realização profissional, filhos, vida plena, reproduzir experiências pessoais e profissionais, curtir a família, ser feliz, realizar atividades físicas.

7 – Qual o maior desafio que a aposentadoria traz para a sua vida?

Resposta: Entre os desafios estavam: medo de sentir-se inútil, sem atividades; elaborar nova rotina; procurar outra atividade; buscar qualidade de vida; medo da ociosidade; fazer trabalho voluntário; buscar conhecimento; fazer atividade física; continuar trabalhando.

Concluimos que o prazer em fazer coisas novas, a rotina de todos os dias e o fato de aprender coisas novas, pesam na decisão por aposentar-se. Como

vimos, a maioria pretende exercer outra atividade. Percebemos que não há uma ansiedade quanto a aposentar-se e nem clareza sobre os sonhos a seguir. O maior desafio é não sentir-se excluído, inútil.

Considerações finais

Compreendemos que é saudável encarar a aposentadoria como um reconhecimento pela dedicação de toda uma vida ao trabalho. É preciso se preparar para essa nova etapa, criar novos hábitos de vida, escolher atividades prazerosas, buscar um novo significado para a vida, renovar a mente e os sonhos.

Resignificar a aposentadoria é sair da normose de que aposentado é fim de linha, fim da vida, sinônimo de pijama e chinelo. Nesta fase é saudável alimentar sonhos e através deles, inventar o futuro.

Não se deve cair na ociosidade, pelo contrário, deve-se viver o ócio criativo. Conscientizar-se das infinitas possibilidades de felicidade que estão no âmago de nosso ser, através do hábito da meditação e visualização criativa, entre outras praticas integrativas e harmoniosas.

Procurar uma nova forma de viver a vida e de agir no mundo facilita o processo de livrar-se do apego, permitindo assim, desenvolver o amor incondicional e em conseqüência ampliar as possibilidades de ver a si mesmo no mundo com inúmeras possibilidades que antes o trabalho limitava.

Se a maioria dos aposentados se dedicasse a trabalhos voluntários, atenuando a dor das crianças, dos velhos, dos carentes, dos excluídos, teríamos um mundo melhor.

Sim, há infinitas possibilidades após a aposentadoria.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- ANDRADE FILHO, J. H. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro, RJ: Editora Record.
- ANDRADE FILHO, J.H. *Yoga para nervosos*. 6ª Edição. Rio de Janeiro, RJ: Editora Record.
- BOFF, L. *Saber Cuidar*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2008.
- CAPRA, F. *A teia da vida*. São Paulo: Cultrix, 1997.
- DE MASI, D. *O ócio criativo*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2000.
- GIRARDI, Armelino. *Desaposentado melhor agora, Curitiba, PR, Index, 2009*.
- HUNTER, J. C. *O monge e o executivo*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2004.
- KELDER, P. *A fonte da juventude*. São Paulo, SP: Editora Best Seller, 1989.
- LELOUP, J.Y. *Cuidar do ser*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1997.
- PIERRAKOS, J. C. *Energética da Essência (Core Energetics): desenvolvendo a capacidade de amar e de curar*. 17ª Edição. São Paulo, SP: Record, 1990.
- PIERRAKOS, E. *O caminho da autotransformação*. São Paulo, SP: Editora Cultrix, 1998.
- RIBEIRO, M. A. *Ecologizar: a cidade e o planeta*. Belo Horizonte, MG: Arte, 2008.
- RISO, D. R.; RUSS, H. *A sabedoria do eneagrama*. São Paulo, SP: Editora Cultrix, 1999.
- ROSS, E. K. *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo, SP: Editora da Universidade de São Paulo, 1977.
- TALBOT, M. *O universo holográfico*. São Paulo, SP: Editora Nova Cultural, 1991.
- WALSCH, N. D. *Conversando com Deus*. Rio de Janeiro, RJ: Ediouro, 2005.
- WEIL, P. *A mudança de sentido e o sentido da mudança*. Rio de Janeiro, RJ: Rosa dos Tempos, 2000.

WEIL, P. *A arte de viver em paz*. Brasília, DF: Letraviva, 2001.

WEIL, P.; LELOUP, J. Y.; CREMA, R. *Normose: a patologia da normalidade*.
Campinas, SP: Verus Editora, 2003.

WEISS, B. L. *A divina sabedoria dos mestres*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 1999.