



Ana Mouta
{anamouta@fpce.up.pt}
Inês Nascimento
{ines@fpce.up.pt}

Serviço de Consulta Psicológica
de Orientação Vocacional (CPOV).
Faculdade de Psicologia e de Ciências
da Educação da U.P. (FPCEUP).

(RE) FORMAR PARA O COMPROMISSO SOCIAL

O contributo de uma Experiência de Intervenção no Serviço de Consulta Psicológica de Orientação Vocacional da FPCEUP

RESUMO

Na última década a política social portuguesa alterou-se, de modo expressivo, face à questão da reforma. Se, no passado, eram dados incentivos às pessoas para se reformarem, no presente, a idade de entrada na reforma aumentou e são penalizados aqueles que se reformam antecipadamente. Deparamo-nos, ainda, com a inexistência de formas progressivas de reforma e de oportunidades para uma recolocação satisfatória no mercado de trabalho da população sénior. Sob um ponto de vista psicológico, esta realidade poderá criar desajustamentos, na medida em que os indivíduos se vêem forçados a rever o seu projecto vocacional no dealbar de uma crise de valores, expectativas e consensos. Estando atento e acompanhando as evoluções deste contexto sociocultural, bem como as suas concomitantes psicológicas, o Serviço de Consulta Psicológica de Orientação Vocacional, da FPCEUP, promoveu, entre Maio e Julho de 2006, um projecto de intervenção para pessoas reformadas, no qual a presente comunicação se foca. A intervenção em causa abrangeu 9 pessoas e teve como principal objectivo a prestação de apoio psicológico aos participantes no processo de transição e adaptação à reforma, contribuindo para uma integração pessoalmente significativa do papel de reformado e para a construção e viabilização de um projecto individual de reforma. Em termos estratégicos, foram privilegiadas actividades que estimulassem processos psicológicos chave na resolução das tarefas de adaptação psicossocial à reforma (tais como a recordação, resignificação, projecção no futuro, entre outros) cuja relevância, como se viria a verificar, se mostrou diferenciada em função do momento do processo de transição em que cada um dos participantes se encontrava. No final do processo, os participantes demonstraram uma melhor compreensão das suas prioridades de vida e uma maior autonomia na gestão das mesmas. Simultaneamente, foram observados progressos notáveis a nível da integração afectivo-emocional deste acontecimento de vida – a reforma; os

participantes tornaram-se, desta forma, capazes de extrair da vivência desse acontecimento consequências positivas para o seu percurso vocacional e desenvolvimento pessoal global.

“Era um criança que avançava dia após dia,
E o primeiro objecto que via, nela se transformava,
E esse objecto tornava-se parte dela, durante o dia ou certa parte do dia,
Ou durante muitos anos ou muitos ciclos de anos.”
Walt Whitman (2003, p. 303)

INTRODUÇÃO

O considerável aumento da longevidade que se tem verificado nos últimos anos veio exigir uma redefinição do significado da reforma, aos mais diferentes níveis (e.g., político, social, cultural). Do ponto de vista do desenvolvimento vocacional, uma vez que o período de vivência da reforma, se tornou, progressivamente, tão ou mais alargado do que outros ciclos anteriores da nossa relação com o mundo da formação e do trabalho, tal implicou que passasse a ser encarada como uma etapa normativa desse desenvolvimento, que importa planejar, rever, transformar e significar idiossincraticamente.

No contexto português, tem-se verificado uma acentuada alteração das políticas face à reforma. Os anteriores incentivos à reforma foram substituídos por penalizações àqueles que pretendem reformar-se antecipadamente e as formas progressivas de reforma, bem como as oportunidades para a recolocação no mercado de trabalho da população sénior parecem ser, ainda, realidades distantes do nosso quadro social. No advento de uma crise de valores, expectativas e consensos em torno desta situação de vida, muitos reformados não sabem o que podem, ou devem, desejar e/ou esperar, e muito menos sabem como enquadrar-se na sociedade, para cumprirem o mandato de transmissão cultural que, socialmente, lhes cabe, dado que ainda não foram criadas condições sociais óptimas para a integração dessa faceta do seu papel.

No mundo globalizado, por sua vez, o aumento dos investimentos culturais no sentido pessoal de agência e na capacidade produtiva dos indivíduos, acompanha-se do sentimento de ameaça experimentado pela população mais velha: é que muitos destes indivíduos pensam ter perdido controlo sobre as suas vidas, e estarem impossibilitados de agir como cidadãos verdadeiramente produtivos (Gergen, 2000).

Sob o ponto de vista psicológico, destaca-se, com a entrada na reforma, o aparecimento de um conjunto de alterações com impacte inegável no processo de avaliação, significação e estruturação dessa experiência no plano pessoal. Espera-se que quanto mais longo e satisfatório tiver sido o percurso profissional, maior saliência o papel de trabalhador assuma enquanto domínio central de identidade e de realização pessoal (Brewington & Nassar-McMillan, 2000 *cit. In* Nascimento & Coimbra, 2002). Se a satisfação que o indivíduo sentiu ao longo do seu percurso profissional tiver substrato numa relação de elevada diferenciação e integração profissional, será, igualmente, plausível que a capacidade de integrar o papel de reformado seja superior (Barreto, 1984), na medida em que esse indivíduo poderá ter tido mais oportunidades de alargamento, avaliação e compreensão dos seus interesses, valores e competências, os quais possivelmente pretende actualizar durante a reforma. A nível financeiro, a maior diferenciação profissional, poderá ter permitido, inclusivamente, fazer uma poupança ou assegurar uma pensão de reforma que favoreça o acesso a actividades mais consonantes com as necessidades individuais de realização pessoal. No entanto, o modo de significar e integrar as experiências de vida, nesta fase do desenvolvimento, é marcado por uma acentuada diferenciação interindividual. Esta heterogeneidade na vivência da reforma estriba-se na singularidade dos percursos pessoais, os quais, em cada ciclo subsequente, se tornam progressivamente mais diferenciados de indivíduo para indivíduo. Assim sendo, e apesar de ser mais plausível que para alguém que tem a sua profissão como dimensão preferencial de avaliação da sua identidade, a reforma seja um processo difícil de assimilar de modo satisfatório, é também possível esperar o contrário.

No que concerne à dimensão interpessoal, para grande parte da população portuguesa, ao término da actividade profissional corresponde o enfraquecimento ou mesmo o cessar de algumas relações com uma importância central para o auto-conceito, a auto-estima e para a satisfação das expectativas de responsividade (do outro)

face às necessidades e/ou apelos pessoais. De facto, é muitas vezes no contexto de trabalho que se encontra a rede de relações mais significativa no que diz respeito à oportunidade de construção de uma representação mais realista acerca das qualidades e competências pessoais: os colegas de trabalho constituem fontes de elogio, crítica e *feedback*, que os indivíduos podem utilizar na definição de si próprios. O fim da vida profissional pode, assim, traduzir-se na perda de reforços interpessoais significativos mas também na falta de gratificação para necessidades de interacção social que se assemelham às experienciadas na adolescência.

Uma outra alteração com impacte psicológico está associada à experiência subjectiva do tempo. A entrada na reforma constitui-se, na percepção de muitos, como um ponto de ruptura relativamente àquele que era considerado um tempo/mundo de oportunidades e que estava intimamente relacionado com o facto de se estar empregado. Assim, dá-se uma mudança de foco, em que o indivíduo passa a perspectivar o futuro como algo desconhecido, com oportunidades menos tangíveis. Com efeito, com a reforma, observa-se uma viragem de perspectiva do “tempo que sobra” (para a realização de actividades desejadas) para “o tempo que resta” (até ao final da vida). Apesar de se assistir a uma acentuada mudança em termos da esperança média de vida, ao nível das narrativas pessoais e sociais pouco ainda se alterou persistindo visões conformistas e um certo sentimento de desmoralização e desânimo em relação ao tempo que ainda falta viver.

A situação financeira é outra preocupação que a entrada na reforma vem pôr em evidência e assiste-se a casos em que as oportunidades decorrentes dessas condições económicas promovem o progressivo isolamento face à comunidade. Os devaneios e aspirações que, na época de trabalho, se projectavam para o período da reforma (e.g., viajar), em grande parte da população portuguesa, depressa se desvanecem. Pare este aspecto parece contribuir, para além da situação financeira, o estado geral de saúde. Este, por sua vez, pode ser concebido como um antecedente ou um conseqüente da reforma. Se a saúde tiver sido a causa para a entrada antecipada na reforma, então, poder-se-á esperar uma maior dificuldade do indivíduo para integrar o seu papel de reformado, tanto mais se o estado geral de saúde impedir ou condicionar o envolvimento em actividades que possam contribuir para auto-avaliações de desempenho positivas e, por conseguinte, para o incremento das percepções de mestria e de validade pessoal. Por outro lado, o estado físico geral pode ser afectado pelas alterações decorrentes no estilo de vida (e.g., maior sedentarismo, desestruturção no horário quotidiano) e pelo modo como, subjectivamente, o indivíduo representa tanto no plano emocional como cognitivo, a situação da reforma. A atribuição à reforma de significados menos adaptativos pode inclusivamente gerar complicadas somatizações (e.g., ansiedade generalizada).

Algumas variáveis moderadoras poderão explicar a heterogeneidade no modo como os indivíduos criam expectativas, representam, constroem significados e agem durante o período de reforma. Entre elas destacam-se o estilo de personalidade, a idade, o género, o nível de escolaridade, o estado civil, a longevidade e a especificidade do percurso profissional, a situação económica/financeira, o tempo de reforma e a rede social de apoio (família, grupo de pares, comunidade). A especificidade do percurso profissional é uma variável particularmente importante, na medida em que poderá ter proporcionado, em maior ou menor grau, oportunidades de revisão do próprio percurso. Essas oportunidades, induzidas por acontecimentos externos (e.g., desemprego) ou precipitadas por processos de questionamento pessoal, poderão ter permitido aos indivíduos fazer uma reflexão acerca do significado e direcção do percurso profissional, na sua relação com os outros domínios pessoais de vida (a família, o lazer, os amigos, etc.). A geração que, actualmente, se encontra na reforma ou prestes a reformar-se, é constituída, na grande maioria, por indivíduos que passaram 20 ou mais anos a construir uma identidade profissional vinculada a uma organização e/ou a um grupo de colegas (Hall & Mirvis, 1995; in Nascimento & Coimbra, 2002). Para estes indivíduos ficar, de repente, só consigo próprio, inteiramente responsável pela definição das suas rotinas e objectivos, pode ser extraordinariamente problemático (ibid.), tanto mais se as oportunidades de revisão da trajectória de vida tiverem sido raras ou nulas ao longo de um percurso profissional pouco promotor de crise e de momentos de questionamento. Com as características conjunturais da sociedade actual, em que o percurso profissional resulta de um conjunto imprevisível de oportunidades de trabalho e em que aos indivíduos é exigida grande flexibilidade e abertura à diversidade e à mudança, poder-se-á esperar que a geração que, no presente, ronda os 30 anos, venha a demonstrar, em termos gerais, uma maior capacidade de se adaptar à reforma. No entanto, o percurso da geração que, actualmente, está reformada ou prestes a reformar-se caracteriza-se, grosso modo, por carreiras longas e relativamente estáveis, e, conseqüentemente, por menores desafios no que diz

respeito à exigência de flexibilidade e permeabilidade à mudança. O ponto de vista que aqui se defende é o de que terão faltado a estes indivíduos oportunidades para o desenvolvimento da sua adaptabilidade vocacional, sendo essa uma circunstância que pode dificultar o processo de ajustamento psicossocial implicado na transição para a reforma¹.

No processo de reorganização pessoal que a transição e adaptação à reforma implica, o indivíduo, despojado de uma cultura histórica sobre a qual alicerçar as exigências do seu *role-making*² de reformado na especificidade do contexto actual, organiza-se como pode. Para o fazer, baseia-se na sua experiência anterior de relação com a dimensão de formação/trabalho e no maior ou menor grau de potencial adaptativo que esta lhe ter proporcionado. Para muitos, essas condições poderão ser suficientes para garantir a (sobre)vivência, dando lugar a estratégias básicas de *coping*, mas insuficientes enquanto meios de garantir a plena adaptação psicossocial e, com ela, o papel aglutinador desta geração face às mais novas, contribuindo para a complexificação da produção de saber e de *saberes fazer*. “As heranças culturais em geral e, por conseguinte, também aquelas que se consubstanciam nas atitudes, nos significados e nas crenças vinculadas ao trabalho enquanto domínio de realização humana, encontram nas relações entre gerações um canal de transmissão privilegiado.” (Nascimento & Coimbra, 2002, p. 428). Para que este canal funcione como veículo de conhecimento e de produção de um sentido comum sustentado pela(s) cultura(s), as diferentes gerações deverão mostrar-se capazes e ter a oportunidade para ouvir-se mutua e retroactivamente. O projecto de intervenção que, com esta comunicação, se apresenta procurou constituir-se como uma oportunidade inicial de dar voz aos participantes, dotando-os de competências que lhes permitissem cumprir as necessidades subjectivamente avaliadas como fundamentais para uma vivência positiva e saudável da reforma.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA INTERVENÇÃO

Segundo Erikson (1989), “com algum planeamento e avaliação das competências pessoais, a vida, especialmente nos primeiros anos do envelhecimento, pode ser repleta de actividade criativa e mesmo de novas identidades profissionais [...], transformando-se as competências anteriores em novas direcções produtivas” (p. 300). Para Atchley (1989), a continuidade entre as experiências anteriores e posteriores à reforma favorece o ajustamento psicossocial. Neste sentido, será necessário contemplar a dimensão a) da estrutura, no que se refere à manutenção de rotinas, de ritmo e níveis adequados de desafio; b) da participação em actividades profissionais e/ou não profissionais, no sentido da manutenção dos investimentos ou do envolvimento noutras actividades valorizadas e c) dos contactos e interacções sociais, o que implica a procura e manutenção de redes de relação na família, pares e comunidade (ibid.). Para Taylor-Carter & Cook (1995), dois aspectos podem conduzir a uma adaptação bem sucedida à reforma: a) a manutenção de um sentido de continuidade e envolvimento na vida, em que o passado não é esquecido e o futuro é planeado e b) o investimento no estabelecimento de relações mais próximas com outros e a realização de actividades que proporcionem bem-estar e prazer. Finalmente, as teorias, no âmbito do desenvolvimento vocacional sobre a intervenção psicológica durante o período de reforma, preconizam o papel prioritário do apoio na identificação de competências que podem ser transferidas para novas actividades, a ajuda na clarificação de valores individuais (Sommerstein, 1986; in Tinsley & Schwendener-Holt, 1992), a avaliação de interesses vocacionais, de necessidades e de habilidades (Overs et al., 1974; Overs et al., 1977; ibid.) e a ajuda no estabelecimento de objectivos (Cahill & Salomone, 1987; ibid.) para o período da reforma.

As perspectivas dos autores mencionados foram enquadradas numa abordagem de natureza ecológica (concepção do indivíduo imerso e influenciado por uma miríade de contextos e acontecimentos de vida), desenvol-

¹ Para além das variáveis moderadoras referidas, outros aspectos pontuam subjectivamente a experiência de ser reformado em Portugal. Em muitos casos, ficar reformado significa voltar à terra natal, da qual se esteve afastado, em virtude da actividade profissional, durante muitos anos ou até décadas. Noutras casos, cada vez mais característicos da estrutura da sociedade actual, corresponde à altura de entrada na reforma dos pais a saída de casa dos seus filhos para viverem autonomamente.

² Conceito que centra no indivíduo a função de integrar as variáveis ambientais dos seus contextos de vida e construir subjectivamente, a partir da interpretação que delas faz, a sua identidade de reformado (Mazimiliane & Stanley, 1999; in Nascimento & Coimbra, 2002).

vimentista [o desenvolvimento vocacional inicia-se desde cedo, e desenrola-se à medida que, ao longo da vida, o indivíduo se confronta com novas oportunidades e escolhas] e construtivista [concepção do indivíduo como um agente pró-activo face à realidade, que não se limita a assimilá-la e/ou adaptar-se a ela, mas que é capaz de a transformar atribuindo-lhe significados pessoalmente relevantes]. O paradigma teórico adoptado foi o da exploração reconstrutiva do investimento vocacional (Campos & Coimbra, 1991), uma perspectiva que advoga a possibilidade de intervir intencionalmente de modo a otimizar o modo como os indivíduos dão direcção e sentido aos seus investimentos vocacionais, através da criação de oportunidades significativas de acção e de integração pessoal das suas experiências de exploração da realidade.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO E OBJECTIVO GERAL

Sendo sensível à vulnerabilidade da população reformada num contexto socio-cultural pouco favorável a uma integração positiva desta transição de vida, concebeu, divulgou e implementou uma intervenção psicológica junto de reformados da área metropolitana do Porto.

As primeiras tentativas de divulgação permitiram constatar as dificuldades em apelar à participação desta camada da população, dificuldade em grande parte explicada pela ausência de uma cultura de suporte ao período de reforma, que leva a que muitos reformados se mostrem desconfiados e resistentes em relação a uma proposta gratuita de apoio.

A intervenção em causa teve início em Maio de 2006 e decorreu até ao final do mês de Julho, num total de seis sessões, com uma duração aproximada de 90 minutos cada. Nela participaram nove reformados que, após a fase de divulgação, se inscreveram voluntariamente. O objectivo geral definido para o processo foi o apoio à integração do percurso profissional e a facilitação do processo de transição e adaptação à reforma. Em termos concretos, procurou-se apoiar o planeamento satisfatório desta fase do desenvolvimento vocacional, no sentido da continuidade de um projecto alargado de realização pessoal, permitindo, não apenas, a significação pessoal do *ser reformado*, mas, também, em alguns dos casos, a sua tradução comportamental pela via da promoção de uma atitude pró-activa face à cidadania e à participação social enquanto alternativas para a expressão pessoal dos valores e interesses de cada participante.

METODOLOGIA E OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Tanto a metodologia de intervenção, como os objectivos específicos contemplados no processo, tiveram em consideração o perfil específico dos participantes inscritos pelo que se atendeu a variáveis como a idade, o tempo de reforma, a escolaridade, a profissão anterior/percurso profissional, a situação económica e financeira, o género e o estado civil dos participantes. Assim, o processo foi concebido e organizado para sete elementos do sexo feminino (quatro pessoas casadas, duas viúvas e uma divorciada) e dois do sexo masculino (ambos casados), entre os 55 e os 70 anos. Estas pessoas encontravam-se em diferentes momentos da transição para a reforma, ainda que apresentassem necessidades em muitos aspectos semelhantes ou complementares. De facto, os tempos de reforma variavam entre um e 10 anos, mas a tónica era comum: nenhuma delas parecia ter integrado devidamente o seu percurso profissional e, menos ainda, resolvido a reforma como um desafio singular do desenvolvimento vocacional, que importa questionar, planejar, significar e continuamente rever. Os percursos profissionais dos participantes eram pouco diferenciados e as actividades desempenhadas enquadravam-se, na sua maioria, no sector industrial. O nível de escolaridade apresentava um acentuado intervalo de variação (desde a iliteracia até ao caso de um participante com o 11.º ano), ainda que a maior parte dos participantes possuísse um nível de escolaridade médio-baixo (1.º — 6.º ano de escolaridade). Ao nível dos interesses, prevalecia o estado de indiferenciação: os participantes sentiam desconhecer aquilo de que gostavam para além do que a profissão os habituou a fazer. Uma preocupação partilhada por todos os participantes residia no baixo rendimento económico obtido mensalmente. A habilitações mais baixa e a profissões menos diferenciadas associavam-se, assim, para além de uma pensão de reforma mais baixa, menos interesses específicos e uma baixa capacidade de envolvimento em actividades de tempos livres (Barreto, 1984).

Desde a primeira sessão, os participantes manifestaram a necessidade de serem apoiados no momento actual das suas vidas. Tal justificava-se pelo facto de se sentirem, mais ou menos, insatisfeitos com as suas rotinas, desde que deixaram o trabalho. Importa salientar que, para a maioria, não era tanto o término da actividade profissional, associada ao elevado interesse pela natureza do trabalho, que os desalentava, mas a perda de uma rotina ou estrutura de vida antes conferida pelos objectivos e regras profissionais a cumprir. No presente, sentiam-se sem referências que os apoiassem no planeamento e estruturação do seu dia-a-dia, mesmo aqueles que se encontravam em centros de dia e que, tendo passado a fase inicial de “enamoramamento” face ao activismo do seu quotidiano, compreendiam a ausência de significado que se havia instalado na sua acção diária.

No sentido de restituir ou desenvolver a capacidade de construir significados adaptativos para a vivência do papel de reformado, na intervenção em causa adoptou-se uma abordagem qualitativa na exploração do significado que o trabalho ocupou e ocupa na vida de cada um, estimulando-se a auto-orientação para projectos de vida significativos, considerando os recursos (pessoais e sociais) ao dispor dos consulentes. Em termos da metodologia utilizada, privilegiou-se a organização de oportunidades para os indivíduos se questionarem e explorarem dimensões psicológicas (e.g., auto-conceito, autonomia, iniciativa, motivação, etc.) e dimensões sociais, isto é, condições que o meio oferece para a realização de acções que tenham em vista a integração psicossocial e a realização pessoal da população reformada. Todo este trabalho culminou com o planeamento de projectos de vida dotados de realismo, porquanto resultantes de 1) um processo de integração da experiência de trabalho e do papel de reformado e de 2) um sentido pessoal de compromisso entre aquilo que são as necessidades e aspirações pessoais actuais e as oportunidades sociais que o meio lhes oferece.

Neste sentido, os objectivos específicos das sessões centraram-se na exploração e integração de temáticas relevantes para uma transição e adaptação satisfatória à reforma. Entre essas temáticas ressalta-se a exploração das seguintes: a) significado do trabalho e do papel de trabalhador; b) características pessoais preditoras de ajustamento à reforma; c) atitude face à reforma e disponibilidade pessoal para a integração do papel de reformado; d) formulação de pensamento divergente positivo em relação ao envelhecimento, à aprendizagem e ao papel que ocupam na sociedade; e) valores e sua expressão nos investimentos; f) diversidade de papéis sociais, atitude cívica e participação social; g) rede social de apoio; h) mecanismos pessoais de *coping* utilizados no desempenho de diferentes papéis de vida; i) interesses e reorientação de investimentos em função desses interesses; j) desenvolvimento de competências (e.g., análise, crítica e planeamento); l) projecção e planeamento do futuro e m) integração da experiência subjectiva de tempo.

REFLEXÃO EM TORNO DOS SINAIS DE MUDANÇA

A heterogeneidade do grupo, no que diz respeito, essencialmente, às suas experiências profissionais, ao tempo de reforma, ao grau de suporte social e ao modo de construir significados para a experiência, constitui uma dimensão de relevo na explicação das mudanças operadas. Com efeito, a diversidade dos elementos foi o primeiro desafio com que se depararam e aquele que mais contribuiu para a flexibilidade e abertura à experiência que os participantes demonstravam pelo final do processo. Essa abertura consubstanciava-se, nalguns casos, na adopção de comportamentos alternativos nas rotinas quotidianas, partindo de experiências reportadas por outros elementos ou de ideias emergentes em discussões de grupo. Ainda a este nível, o facto dos elementos se encontrarem em momentos diferentes do processo de transição e adaptação à reforma permitia activar processos psicológicos diferentes em cada um dos consulentes desde a descentração, à identificação, passando pela recordação, evocação e projecção. Tendencialmente, aqueles que se encontravam reformados há mais tempo, centravam a exploração no imediato — presente e futuro a curto prazo —, enquanto que os reformados mais recentemente se mostravam ou demasiado focalizados no passado ou demasiado projectados no futuro, manifestando, implicitamente, um sentimento subjectivo de desarticulação do presente. Em todos os casos, o passado não era mais do que memória (e não integração) e o futuro pouco mais do que fantasia (e não acção, planeamento). Assim, a qualidade da experiência de recordação ou projecção, inicialmente, destinada a uns eliciava processos análogos nos outros, sendo possível atenuar a tendência para a centração exclusiva num período temporal e abordar conteúdos ainda não integrados. Assim, por exemplo, uma das participantes, usualmente centrada, aquando das discussões de grupo, nas suas actividades actuais no centro de dia foi capaz de reportar-se à sua

história pessoal de escolha profissional e explorar a influência das suas circunstâncias de vida (e.g., nível socio-económico familiar baixo) na cedência do seu sonho profissional: ser enfermeira.

Desde a primeira sessão foi possível explorar o percurso profissional dos participantes e apoiá-los na integração daquele que foi, em muitos casos, fonte de ambivalência, não pelas descontinuidades entre prazer-cansaço-frustração, mas pela compreensão tardia de que nele se estribava grande parte das suas histórias de vida. Foi pela exploração desse percurso que, muitos, se aperceberam a) da relação que a sua profissão mantinha com o enquadramento familiar e as suas circunstâncias pessoais de vida, b) do papel dos investimentos, feitos na escola e principalmente no trabalho, não que se refere à satisfação de necessidades pessoais e c) do potencial que esse percurso, e o modo como se expressam face a ele e o significam, tem para o planeamento de actividades subsequentes que possam assegurar a continuidade do desenvolvimento vocacional, no sentido da realização pessoal. A título ilustrativo, refira-se o caso de uma das participantes que tomou consciência da valor que para si assume a independência pessoal quando compreendeu (1) tratar-se de uma dimensão presente na sua profissão (motorista do automóvel de serviço de uma empresa), (2) de um valor que a ajudou a enfrentar a situação de divórcio e que, no presente, (3) ocupa um lugar crucial na forma como encara o planeamento do futuro: tal como em momentos anteriores da sua vida, e para além do apoio que lhe possa ser dado e cujo valor reconhece, é o seu sentido de autonomia e individualidade que, segundo a participante, lhe permite fazer escolhas com significado pessoal (e.g., continuar a aprender, através da realização de formação em áreas de interesse pessoal e apoiar os pais que se encontram acamados, sem, no entanto, abdicar de morar no seu apartamento, no qual vive sozinha).

A exploração de mensagens socialmente veiculadas face à reforma, mais do que facilitar o acesso e a exploração das atitudes pessoais relativamente à mesma e possibilitar a compreensão dos mecanismos de *coping* utilizados para lidar com esta transição, despertou, em muitos participantes, um apurado sentido crítico. Alguns recordaram-se, inclusivamente, de situações experimentadas nos seus quotidianos ou de mensagens discriminatórias subtilmente (ou inadvertidamente) veiculadas pelos meios de comunicação social acerca dessa etapa de vida ou com ela relacionadas. Um participante apelou para o facto de alguns anúncios (e.g., poupança reforma) terem como personagens indivíduos muitos envelhecidos que podem representar mal uma grande camada da população recentemente reformada, que se encontra na meia-idade e que, desde logo, não se sente identificada com o protagonista do anúncio.

Numa das actividades realizadas, em que se solicitava a um elemento que construísse o perfil psicológico e social de um outro, é de realçar o efeito surpreendente produzido: possivelmente por efeito de um processo de identificação, a maioria dos participantes reviu-se no perfil traçado sobre si, procurando aprofundá-lo e, através da visão de outro, reforçar o seu sentido de identidade. Um dos participantes sentiu-se fortemente identificado com a com o modo como foi caracterizado por uma colega do grupo que fez referência ao seu gosto por futebol, ao seu desagrado e insatisfação com o comportamento rebelde ou insurrecto de muitos adeptos e com o “negócio” em que a “cultura do futebol” se tornou. A partir do sentimento de identificação com tudo o que havia sido expresso pela colega, este participante revelou a sua preocupação com a justiça, a educação e o civismo, contando episódios pessoais em que estas dimensões foram, de algum modo postas em causa e, consequentemente, reforçaram a sua consciência de que constituíam valores essenciais para si.

A generatividade, para além de se constituir como um desafio imposto pela sociedade às gerações mais velhas, ao nível da transmissão de um legado às gerações mais novas, é, acima de tudo, uma tarefa desenvolvimental que assume máxima importância nesta fase da vida. Assim, muitas vezes ainda durante a actividade profissional, os indivíduos sentem uma necessidade pessoal de transmitir, ensinar ou dar a conhecer saberes e/ou experiências, tendo por base o desejo de que estas se constituam como fontes válidas para os outros, em termos da avaliação, reflexão e implementação de diversas opções ou comportamentos. Daí que, tanto na exploração de valores, como na exploração da rede social de apoio dos consulentes, tenha sido possível identificar a forte componente interpessoal das suas necessidades e a maior satisfação daqueles que desempenham um papel bem definido na estrutura familiar, em particular no que se refere à educação dos netos ou ao suporte (emocional e instrumental) dos filhos. Para uma das participantes, era o seu papel de avó aquele que mais contribuíra para o sentimento de realização pessoal. Assim sendo, as actividades de exploração realizadas permitiram-lhe, não apenas, construir este significado global para a experiência de ser avó, mas, de modo mais concreto, identificar as dimensões/valores (e.g., educação, respeito, amizade, bondade) que serão conteúdos privilegiados de transmissão intergeracional de si para os seus netos, e que poderão dar substância ao seu sentido de generatividade.

Na quarta sessão, a visualização do filme “O último homem”, de *F. Murnau* [1924] constituiu um momento altamente integrador das temáticas exploradas nas sessões precedentes. Este filme revelou ser um estímulo eficaz na produção de opiniões e, até, de sentimentos ainda não revelados (e.g., sentimento de inutilidade pessoal e de isolamento) confirmando a perspectiva de Morin de que “O cinema é, como o imaginário, comércio afectivo com o mundo. O seu núcleo, que é a projecção-identificação imaginária, possui todas as riquezas da participação.” (Morin, 1997, p. 239). A partir desta sessão foi, então, possível (re)conhecer os consulentes na sua vivência afectivo-emocional e trabalhar os sentimentos menos adaptativos que emergiram. Neste sentido, a sessão seguinte viria a ter um importante papel. Através de uma actividade que pressupunha a construção de um *quiz*³ a partir de questões construídas pelos consulentes, estes viram o seu auto-conceito e auto-estima reforçados. Com efeito, ao partir-se dos conhecimentos actuais dos participantes, todos tinham a oportunidade de evidenciar os seus saberes, ainda que em diferentes áreas. O humor positivo desencadeado pela actividade permitiu uma exploração de interesses altamente significativa, coadjuvada pela percepção de mestria que a participação na actividade anterior permitiu reforçar. Para a exploração significativa de interesses contribuiu, ainda, a progressiva capacidade dos participantes (com o desenvolvimento do processo) para reorientar investimentos passados em prol de acções com significado e continuidade no presente. Assim, os consulentes não só foram capazes de associar os seus valores, a interesses e acções a empreender (e.g., o interesse de uma participante por pintura levou-a a pesquisar acerca de cursos sem custo nesta área, sendo que encontrou um que correspondia a esses requisitos numa Junta de Freguesia), como se mostraram curiosos pela exploração do meio ambiente, no sentido de se enquadrarem em actividades sociais com relevância pessoal (e.g., voluntariado, desporto, formação, associativismo). Este processo permitiu, ainda, minimizar o isolamento social de alguns dos participantes, que souberam reconhecer no grupo uma oportunidade privilegiada para o estabelecimento de relações de amizade. Na última sessão do processo, os consulentes manifestaram um elevado envolvimento afectivo com a generalidade dos elementos do grupo, incluindo a equipa de psicólogos, expressando alguma tristeza pela dissolução do grupo e pelo desaparecimento daquele espaço formal de exploração-acção sobre si e sobre a realidade. No entanto, a rede de relações criada entre alguns dos elementos poderá permitir a manutenção desse espaço interpessoal de reflexão, expressão emocional, crítica, acção e integração das vivências, num contexto natural. De facto, ao longo da intervenção, um grupo de pessoas começou a encontrar-se fora do espaço das sessões, com o objectivo de sair, passear e divertir-se. No final do processo, este grupo afirmou a intenção de manter esses mesmos hábitos.

Entre os principais ganhos observados e descritos pelos participantes no momento de finalização do processo, destacam-se a) a compreensão do período de vida que atravessam, em termos das exigências internas e externas que ele coloca; b) a diminuição do sentimento de isolamento social e do sentimento de *ser o único* a experimentar sentimentos ambivalentes na reforma (e.g., prazer *VS.* apatia); c) o desejo de participar activamente em iniciativas comunitárias, sob a forma do voluntariado, como forma de responder à necessidade de transmitir os seus saberes a outros (generatividade) e garantir o sentido de autoria pessoal (identidade); d) o conhecimento de modos de explorar alternativas ao planeamento do seu quotidiano, no que se refere à dimensão lazer (e.g., através das Juntas de Freguesia, associações e, mesmo, para alguns, da consulta na Internet apoiada por familiares ou conhecidos); e) a compreensão do sentido e a integração do seu percurso vocacional e f) a aceitação da reforma como uma etapa fundamental do desenvolvimento vocacional e, concomitante, satisfação com a vida. A estes acrescentar-se-ia uma dimensão implícita que está subjacente a muitos dos sinais de mudança/aspectos positivos identificados, e que surge intimamente relacionada com a metodologia de intervenção utilizada: a abertura à experiência, a capacidade de produzir pensamento divergente e de desfrutar emoções positivas. As actividades realizadas na intervenção proporcionaram aos participantes um sentimento de prazer há muito não experimentado. A natureza das actividades, associada à sua aparente simplicidade, produzia um sentimento generalizado de satisfação com cada uma das tarefas que, em cada ocasião, lhes foram propostas tentando-se que fossem diferentes das experiências dos seus quotidianos. Essa diferença era encarada, por alguns, como um desafio, embora tivesse havido o cuidado de garantir que o fosse num nível de exigência a que pudessem corresponder. A dimensão de prazer na tarefa, associada à percepção do desafio da mesma, e o envolvimento do grupo produziam um sentimento de capacidade de realização que acabava por levar os consulentes

³ Espécie de questionário com carácter lúdico ou de entretenimento.

a exprimir outras competências suas, adquiridas, na maioria dos casos, no contexto de trabalho [e.g., trabalhar com uma máquina]. Para além deste aspecto, esse sentimento, associado à capacidade de realização, tinha uma influência inequívoca ao nível do auto-conceito, da auto-estima e da flexibilidade dos participantes face à novidade/experimentação, deixando-os mais disponíveis e até mesmo curiosos e interessados por desenvolver outras competências, que, até então, julgavam estar longe do seu alcance [e.g., aprender a dactilografar, a pintar a sua casa, a cozinhar, etc.].

O principal constrangimento com que o processo aqui relatado se deparou relaciona-se com a sua duração. Com efeito, para garantir que algumas das mudanças observadas perdurem no tempo, uma intervenção mais duradoura (cerca de 10 sessões) e menos concentrada temporalmente parece preferível. Esta avaliação baseia-se no facto de, por um lado, não ser possível garantir que as mudanças se tenham operado com a mesma consistência em todos os participantes e, por outro, o ter sido impossível [por falta de tempo] realizar actividades estruturadas para a exploração do potencial de manutenção dos ganhos ao longo do tempo e do potencial de adaptação positiva em futuras transições. Tendo em conta que “What the therapist seeks to do within this model is teach clients to handle these future transitional experiences with new understandings and new security so that they are independent of the therapist, more able to order and create their lives, and more capable of regulating their lives by stepping outside of their own problems to work with those same problems.” (Carlsen, 1999, p.143), torna-se essencial, mas de momento inviável, a compreensão do grau no qual este processo terá possuído (mais) essas virtudes⁴.

IMPLICAÇÕES PARA O COMPROMISSO SOCIAL

Apesar dos sinais de mudança identificados nos participantes, impõe-se questionar em que medida terão a oportunidade de concretizar os investimentos que a intervenção lhes permitiu explorar e configurar se são tão as escassas possibilidades de realização pessoal que a sociedade oferece à maioria dos reformados. Com efeito, numa grande parte das vezes, muitos dos interesses identificados e muitas das actividades profissionais ou não profissionais que lhes poderão dar expressão estão fora do alcance da maioria destes indivíduos. O que está aqui em causa não é a legitimidade dos objectivos que cada um define para si mas a sua viabilidade. Sobressai, por isso, a necessidade da concertação social e de iniciativas que possam conduzir à alteração de representações e à definição de políticas e acções mais favoráveis à inserção social e cívica das pessoas no período da reforma. Uma implicação, que o projecto em questão revelou a este nível, foi a de se justificar a realização de trabalhos de maior proximidade entre profissionais de áreas distintas [e.g., das áreas sociais, do desenvolvimento e educação ao longo da vida, da saúde]. Esta colaboração ou parceria teria como objectivo a divulgação de projectos de intervenção directamente junto de profissionais devidamente enquadrados no quotidiano dos reformados [e.g., segurança social, centros de emprego, centros de saúde, etc.], sendo estes a propor-lhes a participação em acções desta e doutra natureza, após avaliação prévia da pertinência das mesmas para cada um.

Ao nível das políticas governamentais assiste-se, ainda, a uma grande centração na resposta aos cuidados básicos de saúde, sendo raras as medidas que se focam na resposta às necessidades sociais, de realização pessoal e de auto-actualização que continuam a existir nos cidadãos mais velhos (Tinsley & Schwendener-Holt, 1992). Se a qualidade de vida psicológica for vista como um factor determinante do bem-estar físico dos indivíduos, poderá admitir-se que um investimento superior nestas áreas possa, inclusivamente, contribuir para minorar os custos elevados que a saúde comporta ao Estado. Apesar do parco apoio que é proporcionado aos reformados em dimensões essenciais da existência [concebida em sentido mais alargado do que o da sobrevivência], continua a recair nas gerações mais velhas uma grande parte da responsabilidade pelo desenvolvimento do potencial das mais novas. Esta falta de apoio e, conseqüentemente, a percepção de não se ter condições para cumprir o papel acima descrito pode gerar sentimentos de frustração e impotência, que, por sua vez, adensem os sentimentos de isolamento, de inutilidade e de exclusão social.

⁴ Neste sentido o Serviço de CPOV encontra-se a desenvolver um instrumento de follow-up para os participantes das intervenções que leva a efeito.

Das Universidades espera-se um compromisso constante com a actualidade. Esse compromisso passa por reunir conhecimentos que evidenciem novas realidades e tendências e que impeçam o tecido social de ficar indiferente à necessidade de se transformar e se mostrar mais adaptado às condições e necessidades da diversidade humana. Tal como a *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) preconiza, as acções das instituições de educação superior têm o potencial para promover a educação através {1} da investigação, {2} do desenvolvimento de competências de excelência nos profissionais e {3} do serviço à comunidade (UNESCO, 1998). A presente comunicação dá a conhecer um trabalho que cumpre estes três pontos de acção. Em primeiro lugar porque a partir da reflexão em torno desta experiência de intervenção, se pretende promover a investigação e a qualidade das práticas desenvolvidas neste domínio. Em segundo lugar, porque ao dar-se a dois estudantes da Licenciatura em Psicologia, a oportunidade de participar nesta intervenção e noutras intervenções do género se aposta no desenvolvimento de competências profissionais específicas preparando o futuro psicólogo para a implementação de intervenções que procurem dar resposta a necessidades da sociedade em que vivem. Em terceiro lugar, porque se desconhece a existência de outros projectos de intervenção semelhantemente orientados para o apoio à comunidade.

Finalmente, das instituições em geral, em qualquer ramo de actividade, espera-se que sintam o compromisso de {1} se {re}formar (e.g., em termos de políticas empresariais que valorizem o capital humano e não concebam a exclusão de trabalhadores seniores exclusivamente em função de um critério etário) e, aquelas a quem esse papel puder caber, {2} formar para a reforma (oferecer uma formação/intervenção que responda às necessidades daqueles que se encontram prestes a entrar na reforma, a partir de necessidades subjectivamente avaliadas e não numa lógica de aplicação de programas/pacotes empresariais, o que implica uma formação e preparação especializada dos próprios formadores. No âmbito da formação destes formadores, um processo de consultoria, sob a responsabilidade de um psicólogo, poderia dotar de competências de intervenção específicas aqueles que, nas empresas, se encarregassem de um projecto de apoio à transição dos seus empregados mais velhos. Um dos aspectos positivos da consultoria, que importa aqui realçar, associa-se ao facto desta ter potencial para favorecer a descentração, por parte desses formadores, dos problemas/especificidades da sua organização, dando-lhes, porém, a possibilidade de desenvolverem intervenções que integrem essas mesmas particularidades e condições. Nos casos em que a instituição não possua pessoal qualificado ou disponível para a realização deste tipo de intervenções, esta poderá ser assegurada por psicólogos externos à empresa/organização.

Se é às gerações actuais que compete a responsabilidade de cuidar e salvaguardar as necessidades e interesses das gerações futuras (UNESCO, 1997), é crucial não só reconhecer, como tornar evidente o papel da camada mais velha da população, enquanto transmissora de conteúdos, valores e epistemas. Para que esse potencial se torne actualizado, urge, ainda, transformar um nível altamente implícito de criação e manutenção do estereótipo e preconceito face ao reformado. O que se espera das oportunidades de reflexão conjunta, como aquela em que esta comunicação tem lugar, é o desenvolvimento de atitudes conscientes que permitam, simultaneamente, transformar e integrar, pela acção e retroacção, as nossas práticas e, especificamente, o modo como produzimos e promovemos a produção de conhecimento. Para que a consciência crítica e o sentido de síntese e inovação pontue a nossa época e se perpetue.

Como algures, no século XIX, *Walt Whitman* escreveu na sua poesia: “Era um criança que/avançava dia após dia, /E o primeiro objecto que via, nela se transformava, /E esse objecto tornava-se parte dela, durante o dia ou certa parte do dia, /Ou durante muitos anos ou muitos ciclos de anos” (2003, p.303). Do mesmo modo se processa todo o desenvolvimento humano, diacrónica e sincronicamente. Com efeito, em cada etapa da vida, os indivíduos *crecem* no exercício do seu (novo) papel e o que se espera é que, progressivamente, *revelem esse papel e se revelem* por ele. São tarefas específicas a todas as transições rever representações e construir novos significados, transformando consequentemente a realidade e transformando-se activamente com ela. Daí que a qualidade da experiência de ser reformado não se alicerce apenas no percurso passado de integração e transformação sobre o meio, mas na potencialidade das condições e oportunidades actuais para se constituírem como algo mais do que momentos de activismo e/ou satisfação efémeros. O que se procura com práticas como as que este texto dá a conhecer, é proporcionar mais do que oportunidades pontuais de expressão, exploração e integração pessoal: o que se procura é dotar os indivíduos de significados e competências generativas que dêem origem a acções de procura, transformação e {re}construção dessas oportunidades, “durante muitos anos ou muitos ciclos de anos” (ibid.).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29, pp. 183-190.
- Barreto, J. (1984). *Envelhecimento e saúde mental. Estudo de epidemiologia psiquiátrica*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Faculdade de Medicina, Universidade do Porto.
- Campos, B. P. & Coimbra, J. L. (1991). Consulta Psicológica e Exploração do Investimento Vocacional. *CADERNOS de Consulta Psicológica*, 7: 11-19.
- Carlsen, (1999). *Meaning-making : therapeutic processes in adult development*. New York : W. W. Norton & Company,
- Erikson, E.; Erikson, J. & Kivnick, H. (1989). *Vital Involvement in Old Age*. New York: W.W.Norton & Company.
- Fonseca, A. & Paul, C. (2002). Adaptação e validação do “Inventário de Satisfação com a Reforma” para a população portuguesa. *Psicologica*, 29, pp. 169-180.
- Gergen, K. & Gergen, M. (2000). The new aging: self construction and social values. K. W. Schaie (Ed.). *Social structures and aging*. New York: Springer.
- Nascimento, I. & Coimbra, J. (2002). Formação, trabalhadores seniores e capital humano: valor de mercado e decisão em investir. In Antonio Rial Sánches e Margarita Valcarce Fernández (Coord.), “*Novos horizontes para a formação profissional*”, *Actas do III Encontro internacional de Galiza e Norte de Portugal de formação para o trabalho*. Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela.
- Taylor-Carter, M., Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *The career development quarterly*, 44, pp. 67-82.
- Tinsley, D. & Schwendener-Holt, M. (1992). Career and educational counseling. *Handbook of counseling psychology* / Steven D. Brown, Robert W. Lent (Eds.) - 2ª ed. - New York : John Wiley & Sons, 1992.
- UNESCO (1997). *Thessaloniki Declaration*, International Conference on Environment and Society: Education and Public Awareness for Sustainability. UNESCO and the Government of Greece, Thessaloniki, Greece. [http://www.unesco.org/iau/tfsd_thessaloniki.html]
- UNESCO (1998) *Final Report*, UNESCO World Conference on Higher Education: Higher Education in the Twenty-First Century, Vision and Action. UNESCO. Paris, France. [<http://www.unesco.org/education/wche/>]
- Whitman, W. (2003). *Folhas de Erva*. Lisboa: Assírio e Alvim.