

SIGNIFICANDO O VIVIDO NA MATURIDADE. UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Marlene Marchi de Sousa - USC
Vera Engler Cury - PUCAMP

Resumo

Este estudo objetivou compreender o modo pelo qual as pessoas que se encontram na fase da maturidade intermediária, também chamada meia-idade (40 - 65 anos), significam sua trajetória existencial. Tendo como referencial teórico a Psicologia Humanista Existencial, a pesquisa constitui um estudo qualitativo, cujos dados foram analisados com base no método fenomenológico, seguindo-se os passos propostos por Amedeo Giorgi (1985) para a apreensão e interpretação da essência do vivido em relação ao tema. Foram coletados sete depoimentos, sendo três de homens e quatro de mulheres, com idades variadas entre 48 e 65 anos. Os resultados indicaram que a meia idade é compreendida como uma fase de possibilidades existenciais, permitindo reformulações a partir de reflexões e avaliações pessoais acerca da própria vida e do modo como tem sido conduzida. O provável amadurecimento psicológico, associado às experiências vividas e sobre as quais se refletiu, parece possibilitar o desenvolvimento de uma consciência maior a respeito de si mesmo, das próprias potencialidades e das responsabilidades diante da existência. A abertura a uma compreensão ampliada da realidade favorece o desenvolvimento de novos significados e de novas formas de lidar consigo mesmo e com o mundo.

ABSTRACT

The aim of this study was to understand the way which people who are in the intermediate maturity phase, also known as middle-age phase (40-65 years), mean their existential trajectory. Having as a theoretical reference the Existential Humanist Psychology, the research is a qualitative study, whose data were analysed based on the phenomenological method, according to the steps proposed by Amedeo Giorgi (1985) for the apprehension and interpretation of the living essence related to the theme. Seven statements were collected, with 3 males and 4 females, with age range from 48 to 65. The results showed that the middle-age is understood as a phase of existential possibilities, permitting reformulations based on reflexions and personal evaluations, about life itself and the way it has been led. The probable psychological maturity, associated to life experiences that were reflected, seems to enable the development of a larger awareness about the person himself, his own potentialities and responsibilities facing existence. The openness to a vaster comprehension on the reality optimizes the development of new meanings and new ways to deal with himself and the world.

A FASE DA MATURIDADE INTERMEDIÁRIA

A vida adulta é a parte mais longa do ciclo vital, sendo geralmente dividida em três períodos principais: a idade adulta jovem ou inicial que compreende dos 20 aos 30 anos, a idade adulta intermediária, dos 40 aos 65 anos, e posteriormente a esta, a idade adulta tardia ou velhice (Kaplan, 1999).

As condições psicológicas com que se chega à vida adulta dependem, em grande medida, da forma como se viveu ou se passou pelas fases do desenvolvimento.

A idade adulta intermediária ou maturidade intermediária, também chamada de meia-idade, é um período da vida em que normalmente a pessoa faz uma revisão do passado; analisa como tem vivido a própria vida, quais são as suas possibilidades, e avalia se os compromissos e os estilos de vida assumidos e escolhidos na fase em que era adulta jovem estão valendo a pena e se ainda fazem sentido.

Por muitas razões, para algumas pessoas, esta fase do ciclo da vida pode ser a mais problemática de todas. O ninho se esvaziando com a saída dos filhos de casa; a mulher enfrentando

a menopausa com todos os sintomas físicos e psicológicos. O homem enfrentando a andropausa, e com ela uma diminuição ou perda de sua potência física e sexual; profissionalmente se aposentando, ou em vias de se aposentar, angustia-se pelo declínio e pela perda de poder. Quanto às pessoas que estão sozinhas, em decorrência de separação ou viuvez, as dificuldades, incapacidades e insuficiências às vezes podem assumir proporções bem maiores nesta fase. Porém, para outras pessoas, a maturidade intermediária envolve os anos de maior realização nos papéis ocupacionais, podendo representar o período de maior satisfação, produção e realização nas diversas esferas da existência. Atingir esse estágio da vida com serenidade e de forma saudável, pode ser um projeto existencial de muitas pessoas.

Nesse sentido, este estudo teve como objetivo compreender como as pessoas que se encontram na fase da maturidade intermediária, significam a sua trajetória existencial, tendo possibilitado assim, uma apreensão da estrutura do fenômeno do próprio viver, considerado subjetivamente.

Este estudo favoreceu a ampliação do conhecimento acerca de uma fase fundamental do ciclo vital, bem como a compreensão dos diversos modos de existir, nesta fase da vida, tendo como base a singularidade de cada depoente.

MÉTODO

A opção por uma pesquisa qualitativa e pelo método fenomenológico justificou-se em virtude de esta modalidade de pesquisa proporcionar a compreensão particular dos fenômenos estudados e de este método possibilitar uma aproximação com o vivido e com o significado nele contido.

1- Sujeitos:

Foram convidados a participar deste estudo, 07 (sete) pessoas: 03 (três) homens e 04 (quatro) mulheres na faixa de 40 a 65 anos de idade, fazendo elas parte do círculo de contatos profissionais da pesquisadora.

2- Material:

Os instrumentos utilizados durante o depoimento foram gravador e fitas cassetes.

3- Procedimentos:

Para a coleta do depoimento, foi lançada a pergunta disparadora: *A forma como você conduziu a sua vida, as escolhas que fez, as decisões que tomou, foram de acordo com suas vontades, com seus desejos e com suas necessidades?*

Durante o depoimento, a pesquisadora só interveio com eventuais questionamentos quando estes se fizeram necessários para o esclarecimento de dúvidas sobre o tema.

Após a coleta dos depoimentos, o primeiro passo foi a sua transcrição literal com a finalidade de possibilitar, à pesquisadora, o acesso a eles na sua íntegra.

O segundo passo foi deixar o texto gramaticalmente compreensível, fazendo apenas as pontuações necessárias, de forma que a fala do depoente não sofresse nenhuma distorção de sentido e o texto escrito estivesse compreensível.

Em seguida, foi utilizado o método proposto por Amedeo Giorgi (1985), para análise fenomenológica dos depoimentos.

Giorgi (apud Amatuzzi, 1996) foi um dos pioneiros na sistematização dos passos dos procedimentos analíticos da pesquisa fenomenológica empírica, tendo como base depoimentos sobre a experiência vivida, em relação a um determinado assunto, que é objeto de pesquisa.

Este autor operacionalizou quatro passos, que estão discriminados a seguir:

3.1 Visão global do conjunto do depoimento, visando captar seu sentido diante do objeto da pesquisa.

Neste primeiro passo, apreende-se a visão global do depoimento, procedendo-se à sua leitura completa, por várias vezes, com o objetivo de ter uma compreensão fidedigna e de captar a idéia geral do sentido do todo, entrando em contato com a linguagem do sujeito.

3.2 - Divisão do relato em unidades de significado.

Para se fazer a divisão do relato em unidades de significado, volta-se ao início do texto, destacando-se as unidades, de acordo com o objetivo da pesquisa. O pesquisador, com muita sensibilidade, deverá perceber os momentos em que ocorre uma mudança no sentido do relato. Cada unidade traduzirá um sentido, sendo cada uma delas demarcada de acordo com as mudanças de sentidos. Os parágrafos estão, de certa forma, colocados de acordo com as divisões de significados.

3.3 - Transcrição de Cada Unidade de Significado em Compreensão Psicológica.

A transcrição de cada unidade de significado consiste na transformação da fala do sujeito em uma compreensão psicológica, isto é, na leitura psicológica da pesquisadora sobre o relato, com a finalidade de abstrair os significados, dos modos particulares de ver e compreender a realidade, apreendendo a vivência emocional do sujeito.

3.4 - Composição das Sínteses Específicas e Geral, extraíndo-se a estrutura do vivido.

A síntese específica é realizada para cada depoimento em particular, a partir da compreensão psicológica, consistindo num nível de interpretação do vivido, que já é fruto da elaboração da pesquisadora sobre os elementos contidos na íntegra do próprio depoimento.

A síntese geral consiste na junção das sínteses específicas de todos os depoimentos coletados no estudo, de forma que se componha um conjunto de elementos do vivido ou seja, invariantes que possibilitem apreender-se a sua estrutura em relação ao tema estudado, aqui compreendido como um fenômeno.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os resultados obtidos neste estudo revelaram que, embora os depoentes tenham significado de forma peculiar as suas experiências individuais e a forma como têm conduzido a própria existência, foi possível apreender a essência do vivido, tendo em vista que elementos comuns emergiram dos depoimentos.

Na análise destes, um dos elementos comuns encontrados foi a consciência que os participantes revelaram quanto aos “erros” e “acertos” experienciados no decorrer de suas vidas. Demonstraram ter, nesta fase da maturidade, uma percepção clara dos seus potenciais, de suas fragilidades e limitações.

Pôde-se constatar que esse nível de consciência possibilitou mudanças significativas na forma de se relacionarem consigo mesmos e com os determinismos e circunstâncias que se impõem no cotidiano, o que lhes propiciou condições para fazerem escolhas e tomarem decisões mais coerentes com os próprios sentimentos e desejos.

Os depoimentos revelaram também que, de certa forma, todos os sujeitos chegaram à fase da maturidade sentindo-se mais autoconfiantes e mais capazes de dirigir a própria vida, como parece emergir do nível de satisfação experimentado em relação ao modo como têm conduzido a própria existência.

Nesse sentido, confirma-se a asserção de Pikunas (1979) de que, na fase intermediária da vida, a autoconfiança e o senso de competência alcançam o seu apogeu.

D’Andréa (1987) também enfatiza que a fase da maturidade representa o momento de maior colheita de tudo aquilo em que se investiu e que se plantou durante a vida. Neste período, a pessoa reúne uma série de traços que lhe possibilitam viver de forma mais realística e menos ilusória, com maior capacidade de reconhecer os próprios sentimentos.

Os depoimentos apontam que a possibilidade de os participantes terem vivenciado uma diversidade de experiências envolvendo dores, fracassos, frustrações, angústias, perdas,

incongruências, conquistas, realizações e acertos, favoreceu uma ampliação da consciência nesta fase da vida, com relação à constituição da própria essência.

Ao abordar a questão do desenvolvimento da autoconsciência, Rudio (1998) afirma que esse possibilita, à pessoa, aproximar-se mais de si mesma, podendo conhecer-se e reconhecer o que lhe acontece internamente, assim como as influências passíveis de serem sofridas, bem como o nível em que pode ser afetada por elas. Torna-se mais capaz de avaliar seu passado, libertar-se dele e projetar-se no futuro. A autoconsciência amplia as possibilidades de liberdade, capacitando-a a fazer escolhas e tomar posições quando e como quiser, tendo em vista o domínio adquirido sobre si mesma.

O presente estudo permite supor que, possivelmente, a maturidade psicológica associada às experiências vividas e sobre as quais se refletiu, possibilitou aos participantes, compreensão e reconhecimento acerca de suas responsabilidades diante do processo de construção existencial. Isto contribuiu para se tornarem capazes de reconhecer as próprias capacidades, bem como as dificuldades e limitações ante as escolhas que fizeram no decorrer de suas vidas, levando-os a vivenciar os acertos, erros, conquistas e fracassos. O nível de maturidade conquistado nesta fase da vida é definido por La Sala Batá (1997) como a possibilidade de o homem desenvolver, de forma total e harmoniosa, todas as suas faculdades, bem como de tornar-se capaz de expressá-las ao longo da vida.

Os depoimentos mostraram que, de certa forma, todos os participantes, a seu modo, lutaram para superar as barreiras e dificuldades pessoais e chegaram à fase da maturidade experienciando uma forma de vida mais autêntica, mais congruente e, conseqüentemente, mais livre, conseguindo então expressar seus verdadeiros sentimentos e desejos.

Viver de forma autêntica implica conquistar autonomia perante a própria vida, estar em constante processo de mudança e abertura à experiência, tanto interna quanto externa, ter confiança e aceitação em relação a si mesmo e ao outro. Na perspectiva de Rogers (1985), é buscar ser o que realmente se é.

Heidegger (1975) afirma que o homem, na sua relação com o mundo, tem a liberdade de escolher viver de forma autêntica ou inautêntica. A escolha pela autenticidade torna-o livre e capaz de ouvir a própria consciência, conclamando para que se realize. Se escolher viver de forma inautêntica, será escravo do mundo, submetendo-se à massa.

Os depoimentos dos participantes revelaram que, embora tenham caminhado em direção a uma vida mais autêntica, quase todos, no decurso de suas vidas, experimentaram, ao menos em algum período, experiências de inautenticidade, relacionando-se de forma submissa, atendendo às expectativas dos outros, não priorizando a si mesmos, não ouvindo a própria voz interior, por estarem distantes de si mesmos.

Observou-se que os participantes atribuíram grande parte das experiências de inautenticidades vivenciadas, ao longo da vida, às próprias dificuldades ou fragilidades, como: imaturidade, carências afetivas, desconhecimento em relação a si mesmos, medos, inseguranças, sentimentos de desvalor e baixa auto-estima.

Rudio (1998) afirma que, quando o homem age contrariamente aos seus desejos ou escolhas, ou permite que os outros escolham e decidam por ele, está produzindo uma violência contra si mesmo. Ao permitir que o outro interfira na sua vontade, torna-se inautêntico, pois nega e trai a si mesmo, renunciando assim à própria liberdade.

Viver de forma autêntica, numa sociedade conturbada, com tantas inseguranças e problemas de ordem social, econômica e política, exige muita coragem, como enfatiza Tillich (1992). Muitas vezes tal coragem somente se desenvolve quando o ser humano se confronta com a dor, com o sofrimento e com as angústias produzidas pelos fracassos, frustrações ou crises existenciais.

Os depoimentos obtidos neste trabalho permitiram constatar que os participantes, de um modo geral, enfrentaram crises e sofrimentos em diferentes áreas de suas vidas, relacionados a doenças, perdas afetivas, fracassos pessoais, conflitos de ordem familiar, de valores ou conseqüentes das próprias escolhas.

As teorias psicológicas confirmam que os seres humanos devem enfrentar a realidade de que a vida será sempre passível de problemas e de conflitos, pois estes surgem de forma inexorável, em algum momento da existência. A forma de lidar com tais problemas, porém, dependerá da

significação atribuída a eles individualmente e dos recursos internos de que se dispõe, no momento, para resolvê-los.

Para Jaspers (1997), as crises podem representar momentos de rupturas e de questionamentos e traduzem, com frequência, a mudança de uma etapa para outra, ou delimitam o final de um processo normal ou sintomático. Para este autor, as crises existenciais possibilitam, na maioria das vezes, uma reformulação dos valores, crenças e projetos de vida.

Os depoimentos revelaram que as crises e as angústias vivenciadas, diante dos mais variados problemas, possibilitaram crescimento e conquistas aos participantes, na medida em que lhes permitiram desenvolver a coragem para o seu enfrentamento.

A forma como a pessoa enfrenta seus problemas, ou como significa as suas crises existenciais, revela o seu modo peculiar de existir ou de ser no mundo. A constituição da essência humana e do seu modo particular de existir é fruto dessa relação do homem com o mundo e do mundo com o homem (Romero, 1998). Nessa relação, o homem afeta e é afetado, por meio de suas experiências e vivências, definindo assim o seu modo peculiar de ser, agir e reagir no mundo.

Os resultados obtidos possibilitaram compreender que, à medida que a pessoa passa a apreender a realidade de uma outra perspectiva, torna-se possível uma mudança na sua forma de lidar com ela, uma vez que uma nova percepção traz a possibilidade de se fazerem diferentes escolhas, produzindo mudanças no modo de se relacionar consigo mesma e com o mundo, em decorrência do encontro de novos significados. Conclui-se, portanto, que somente o vivido pode possibilitar uma nova compreensão da realidade e novas formas de significá-la.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu compreender que a maturidade intermediária pode ser uma das mais promissoras e criativas da existência humana, uma vez que as experiências vivenciadas, associadas à provável maturidade psicológica, podem possibilitar o desenvolvimento de maior autoconhecimento e consciência a respeito de si e das responsabilidades diante do projeto existencial. Essas condições tendem a favorecer o fortalecimento no sentido de enfrentar as dificuldades pessoais e, sobretudo, o reconhecimento das próprias potencialidades e recursos internos, gerando a possibilidade de redirecionamentos, a partir de uma avaliação e reflexão mais amadurecida sobre a forma como se viveu a vida até então, e como se deseja vivê-la nas próximas etapas.

Palavras-chave: maturidade, estudo fenomenológico, Psicologia Humanista Existencial.

BIBLIOGRAFIA:

- BATÁ, A.M.S. *Maturidade Psicológica*. São Paulo: Ed. Pensamento, 1997.
- D'ANDREA, F.F. *Desenvolvimento da Personalidade*. Rio de Janeiro, RJ: Ed. Bertrand Brasil, 1987.
- GIORGI, A. *A Sketch of Psychological Phenomenological Method. Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburg: Duquesne University Press, 1985.
- HEIDEGGER, M. *Ser e Tempo*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1975.
- JASPERS, K. *Psicopatologia Geral*. Vol. 2. São Paulo, SP: Livraria Atheneu, 1987.
- PIKUNAS, J. *Desenvolvimento Humano*. São Paulo: Ed. McGraw-Hill, 1979.
- ROGERS, C.R. *Tornar-se Pessoa*. 6. ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1999.
- ROMERO, E. *O Inquilino do Imaginário. Formas de Alienação e Psicopatologia*. São Paulo: Lemos Editorial, 2000.
- RUDIO, V.F. *Diálogo Maiêutico e Psicoterapia Existencial*. S. José dos Campos, SP: Novos Horizontes Editora, 1998.
- TILLICH, P. *A Coragem de Ser*. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1992.

Marlene Marchi de Sousa

E-mail: marlenemarchi@bol.com.br

Vera Engler Cury

E-mail: wavey@dglnet.com.br