

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

KAROLINE SEQUII SAKURAI

A VIVÊNCIA DO ENVELHECIMENTO:

Um diálogo entre o Envelhecimento, o Corpo e o Processo de Individuação

SÃO PAULO

2023

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

KAROLINE SEQUII SAKURAI

A VIVÊNCIA DO ENVELHECIMENTO:

Um diálogo entre o Envelhecimento, o Corpo e o Processo de Individuação

Trabalho de conclusão de curso como exigência parcial para graduação no curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica, sob orientação do Profa. Dra. Flavia Arantes Hime

SÃO PAULO

2023

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à minha família, que é base, que me guia, me acolhe e me cuida por todos os cantos que eu vou, independente de qualquer coisa. Sei que família é uma construção social, mas tive o privilégio de nascer em uma que me ama e nutre os afetos de formas bonitas e atenciosas.

Agradeço especialmente meu pai, que é quem me incentiva a não desistir dos meus sonhos, que mesmo com tantas questões, é quem sempre esteve e está ao meu lado. Foi este sujeito que me inspirou para falar sobre um tema tão difícil. Agradeço minha mãe que me carregou em seu ventre e possibilitou minha vinda ao mundo, que teve inúmeras noites mal dormidas e fez tantos sacrifícios para que eu pudesse estar aqui hoje. Mãe e pai... muito obrigada!

Agradeço às minhas irmãs por serem minhas melhores amigas e me cuidarem tanto! Agradeço ao André, meu sobrinho, que me deu energia e tanta alegria para vivenciar este processo com momentos de respiro.

À minha querida e atenciosa orientadora, Flávia Hime, te agradeço imensamente pelo carinho, cuidado, paciência e guiança neste trabalho tão difícil de ser realizado. Entendo que não é só um trabalho justamente por ser tão simbólico, é a passagem do tempo e a finalização de um ciclo que vos fala. Obrigada por trazer sua experiência e tanto conhecimento.

Agradeço minha parecerista, Teca, por topar estar junto neste momento de finalização bem como esteve presente no começo da minha graduação.

Às minhas grandes amigas, agradeço profundamente por me acolherem, me cuidarem, escutarem meus grandes surtos neste processo e em todos estes anos de graduação. Agradeço às que conheci no começo, meio e no fim desta jornada. Obrigada Júlia Dias e Giovana Todescan por iniciarem a caminhada comigo. Ao Daniel Benjamin, Victoria

Kalil, Juliana Abujamra, Raquel Andrade e Ana Clara Azanha por sobrevivermos à pandemia. À Luísa Brandão, Isadora Luzio, Bruna Guimarães e Isabella Cornachionni, vocês me ajudaram muito em lidar com tantas questões que me atravessaram para continuar nessa empreitada. Há tantas outras pessoas que poderia citar, mas me contendo à maravilha de que o coração entregará a mensagem de gratidão para aqueles que vivenciaram a graduação comigo.

À minha grande amiga Ana Clara, te agradeço por estar comigo nessa. Conseguimos! Você me inspira imensamente e foi de extrema importância vivenciar esse caos ao seu lado.

À minha psicóloga, Marina, te agradeço pelos anos e por processos tão profundos e ancorados.

Por fim, agradeço à Psicolata Bateria, minha entidade formadora de carácter, crenças e subjetividades, que me possibilitou amizades, amores, inúmeros aprendizados, crescimento, muito samba e Psicologia. Nossa profissão é política e jamais me esquecerei que foi com vocês que pude aprender isso.

RESUMO

O processo de envelhecimento é fenômeno pouco falado e discutido dentro dos campos de pesquisa e ensino. Os estudos referentes ao assunto são ainda recentes e dentro do campo do saber da Psicologia isso não é diferente. Tendo em vista o aumento populacional deste nicho, faz-se importante compreender o que é o processo de envelhecimento e a fase da velhice, bem como as alterações implicadas. O envelhecimento faz parte do processo de desenvolvimento e, pensando nas bases da Psicologia Analítica, ele é, portanto, parte do Processo de Individuação. Como se dá este diálogo? O estudo presente teve como objetivo elucidar as possíveis relações entre estes processos, bem como os desdobramentos envolvidos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Velhice; Corpo; Processo de Individuação

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	8
CAPÍTULO 1. O Processo de Individuação.....	9
CAPÍTULO 2. O Envelhecimento.....	11
CAPÍTULO 3. O Corpo no Envelhecimento.....	18
CAPÍTULO 4. DISCUSSÃO.....	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

1. INTRODUÇÃO

Compreender o ser humano e seus processos é ambição do sujeito para entendimento de sua existência. Os caminhos que percorremos no decorrer da vida são muitos. Inúmeras são as vivências e experiências, sem falar na quantidade de pessoas que cruzam nossos rios, deixando marcas, presentes, histórias e afetos.

Conhecer a si mesmo é tema de interesse de quase todo ser humano. Conhecer todas as partes, os pólos opostos e o espectro de possibilidades que existe entre um e outro. Entrar em contato com as motivações e com a história de vida que levam uma pessoa a ser do jeito que é instiga estudos e pesquisas em todas as áreas do conhecimento. A Psicologia Analítica estuda um fenômeno existencial, o chamado Processo de Individuação. No entanto, pouco aprofundado no curso de Psicologia. Diante o que é pouco falado na graduação, é possível observar que estudos do desenvolvimento são voltados ao nascimento, as primeiras fases da vida, a adolescência e a fase adulta, pouco se fala a respeito do processo de envelhecimento. O que é o processo de envelhecimento, o que ele envolve e como acontece? Quais são as modificações corporais e psíquicas envolvidas? Como auxiliar uma pessoa que vivencia o processo de envelhecimento, mas não ter recursos para entendimento do mesmo?

Neste sentido, se o Processo de Individuação diz respeito a todo o desenvolvimento do ser humano, desde seu nascimento até a sua morte, como pode ele se relacionar com o processo de envelhecimento, o corpo e a velhice?

A proposta deste trabalho é de realizar um estudo a fim de compreender a relação entre o Processo de Individuação e o processo de envelhecimento, à luz do referencial da Psicologia Analítica. Além disso, faz-se necessário: (I) Compreender o Processo de Individuação, (II) Compreender e descrever o processo de envelhecimento, (III) Compreender o lugar do corpo no envelhecimento e, por fim, (IV) Investigar e analisar os encontros entre o Processo de Individuação e o processo de envelhecimento, além de explorar o lugar do corpo neste diálogo.

Para responder essas questões, este trabalho está organizado em quatro capítulos.

No capítulo 1 será apresentado o Processo de Individuação empregado por Carl G. Jung em sua obra, bem como demais conceitos associados por ele.

No capítulo 2 pretende-se falar sobre o Envelhecimento, com o objetivo de compreender sua história e concepção.

No capítulo 3 o tema do Corpo no Envelhecimento será central, relacionando-o tanto com a subjetividade do sujeito e a questão de gênero.

No capítulo 4 será realizado um estudo sobre os encontros e desencontros entre o Processo de Individuação e o processo de envelhecimento bem como a relação com o corpo.

2. MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa teórica de revisão da literatura. Como o tema é profundo e extenso optou-se por fazer um recorte, priorizando autores clássicos e reconhecidos como Carl G. Jung, Murray Stein e Paul B. Baltes. Além disso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com artigos, teses e dissertações produzidas nos últimos 15 anos. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo, Periódicos CAPES, Google Acadêmico e Portal Regional BVS. As palavras-chave usadas na pesquisa foram: Envelhecimento; Velhice; Corpo; Processo de Individuação.

CAPÍTULO 1. O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

Como o curso natural das águas, que passa por trajetos sinuosos, por vezes semelhantes e em alguns momentos tampouco parecidos, o chamado Processo de Individuação consiste no curso natural do desenvolvimento psíquico de todo ser humano. Como uma teia, que está lá e, ao mesmo tempo, é quase invisível aos olhos do ser humano, que dá sentido e direção aos desdobramentos da vida, de modo que o sujeito caminhe para um crescimento psíquico.

O Processo de Individuação é uma possibilidade de vivência do ser humano, mas que nem sempre se concretiza, consiste na realização de si-mesmo, ou seja, do *Self*. De acordo com Jung, a estrutura psíquica é organizada pelo *Self*, que é tanto seu centro organizador, quanto sua totalidade, envolvendo o eixo da consciência, do inconsciente pessoal e do inconsciente coletivo.

Segundo Von Franz (2008, p. 212) descreve:

O centro organizador de onde emana esta ação reguladora parece ser uma espécie de "núcleo atômico" do nosso sistema psíquico. É possível denominá-lo também de inventor, organizador ou fonte das imagens oníricas. Jung chamou a esse centro o *self* e o descreveu como a totalidade absoluta da psique, para diferenciá-lo do *ego*, que constitui apenas uma pequena parte dela.

A individuação é um tornar-se consigo mesmo e com a humanidade toda, isso porque a individuação faz sentido se faz-se justa oferta para si e para o meio. A psique busca um equilíbrio e por meio de uma relação compensatória entre a consciência e o inconsciente, conteúdos opostos aos que estão presentes no âmbito consciente serão produzidos no terreno inconsciente da psique, de modo que o inconsciente complemente a parte consciente da psique, buscando evitar o desequilíbrio entre essas instâncias.

A partir disso, o tornar a si-mesmo diz respeito à tomada de consciência sobre aspectos inconscientes para que se tenha um contínuo desenvolvimento da psique do indivíduo, a fim de que ele se torne aquilo que de fato é em sua totalidade. No entanto, a totalidade do ser não é fato dado, ou seja, por mais que o Processo de Individuação

seja um possível desenvolvimento a todos os seres humanos, ele só é factível se o ego iluminar este caminhar.

Segundo Graça (2020), o sujeito deve entrar em contato com a dualidade de sua existência, mais especificamente com suas personas e sombras. É necessário, ao longo do Processo de Individuação, que o indivíduo faça retirada de suas projeções, realize e integre suas sombras.

Um dos objetivos do Processo de Individuação é reaproximar os opostos e possibilitar um olhar para além dessa oposição para conseguir ter uma visão mais global de si, ou seja, o indivíduo não é apenas aquilo que pensa ser, ele é uma vastidão de conteúdos e jeitos de ser.

CAPÍTULO 2. O ENVELHECIMENTO

Os estudos referentes ao envelhecimento dentro da Psicologia são recentes. Até os anos 60 do século XX, olhava-se para a velhice como um período apenas de declínio físico, biológico e cognitivo. A Psicologia do Desenvolvimento era uma psicologia do crescimento orientada à produtividade e à autonomia física e cognitiva características do adulto (NERI, 2006). Foi com os avanços científicos e envelhecimento populacional nos países desenvolvidos, além de movimentos sociais norte-americanos com olhar voltado aos direitos das minorias, que surgiram os estudos a respeito da velhice. Além disso, passaram a ser questionados postulados sociais a respeito do envelhecimento como uma fase de declínio.

Para falar sobre envelhecimento é importante elucidar o que é o desenvolvimento humano. Para Baltes (1979; 1983 *apud* Neri, 2006), trata-se de um processo contínuo, multifatorial e multidirecional, influenciado por questões biológicas, genéticas, sociais e culturais. O desenvolvimento conta com processos e etapas previsíveis, como os genético-biológicos que estão diretamente ligados à idade; transformações sociais que tange o processo de socialização do sujeito em sociedade; e ocorrências não previsíveis resultantes de processos biológicos e sociais.

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento em que ocorrem transformações neurobiológicas, funcionais, químicas, emocionais e socioculturais, que leva até a fase da velhice. Ela é marcada pela alteração do ritmo biológico e diminuição da rede social, além da maior ocorrência de perdas do que de ganhos. Segundo Neri (2006), conta com redução da plasticidade comportamental e da qualidade de enfrentamento e recuperação de eventos não esperados como doenças, imprevistos e acidentes. No entanto, a diminuição dessas capacidades depende dos contextos socioculturais e recursos do indivíduo e, desta forma, é possível dizer que o envelhecimento é uma experiência heterogênea. Bandura (1986 *apud* Neri, 2006), fala sobre apoios sociais e recursos de personalidade como fatores de autorregulação do *self*, que auxiliam no desenvolvimento psicossocial e na subjetividade durante a velhice, apesar das perdas cognitivas, biológicas e sociais que podem estar presentes no

envelhecimento. A família é um dos apoios sociais importantes a ser percorrido neste trabalho.

O papel da família em todas as fases do processo de desenvolvimento é indispensável e isso não é diferente no envelhecimento e na fase da velhice. Estudos como o de Magnaboso-Martins, Camargo e Biasus (2009 *apud* Biasus, 2016) mostram que as dinâmicas familiares anteriores ao processo de envelhecimento são indicadores de como essas relações dar-se-ão neste processo e na velhice. Diante das transformações e perdas, é comum que a família tenha papel de cuidadora no momento do envelhecimento, de forma que muitas vezes o idoso torna-se dependente de seus entes próximos. A família pode ser espaço de proteção e integração social: de um lado existe a possibilidade de que a relação se dê de maneira saudável, afetiva e cuidadosa com inclusão do idoso, noutro a chance de ocorrer violências intrafamiliares, desgastes e desentendimentos, resultando em relações disfuncionais e de exclusão. A relação familiar neste período é também multifacetada, na medida em que a família ajuda na redução do estresse, na saúde mental, no auxílio do funcionamento cotidiano e na manutenção dos vínculos afetivos, que contribuem para uma boa qualidade de vida; ela também tem papel influente na autoestima do idoso, que se vê numa nova dinâmica de necessidade do outro. Isso quer dizer que ao mesmo tempo que o auxílio familiar permite um desenvolvimento funcional para o idoso em certos sentidos, há o possível efeito negativo no sujeito no que diz respeito à falta de autoestima quando são reconhecidas a dependência, a diminuição de autonomia e a impossibilidade de retribuir certas ajudas recebidas. Estes efeitos negativos podem gerar sentimentos de estresse, insatisfação e depressão. Segundo Morosini e Biasus (2013 *apud* Biasus, 2016) o relacionamento familiar saudável promove bem-estar de cuidado e apoio, o oposto disso traz sentimentos de solidão e carência.

A necessidade de cuidados por parte da família gera inversão de papéis: o fato de que pais que antes cuidavam e agora precisam de auxílio, gera mudanças nas relações intrafamiliares e faz com que entes queridos entrem em contato com a finitude da vida, não somente dos parentes idosos, mas de si mesmos. Desta forma, idosos, filhos e netos são impactados por este processo, assim a família inteira é afetada pelo envelhecimento.

Segundo Biasus (2016, p. 61),

Preservar a saúde mental do idoso significa, além de aumentar as chances de uma velhice satisfatória, garantir a satisfação de necessidades pessoais e sociais, o que repercutirá inclusive nas relações familiares. Percebe-se que, em muitos casos, a família não está preparada para perceber e lidar com tantas transformações que ocorrem com a pessoa que envelhece e, mesmo querendo ajudar, não consegue se posicionar adequadamente. A família precisa preparar-se para ver seu idoso como uma pessoa que tem desejos próprios e planos para o futuro.

Não é tarefa fácil preparar-se para o envelhecimento, porém, entende-se que almejar um processo saudável e funcional, é importante que tanto o indivíduo como a família trabalhe em mecanismos e formas para que o aconteça. Assim, o cuidado, a presença e o afeto são necessários na mesma medida que o idoso não seja colocado num lugar de falta de autonomia completa e apagamento de individualidade.

O envelhecimento, por ser um processo multifatorial, pode dar-se de várias maneiras, tendo como pólos o envelhecimento bem-sucedido e o mal-sucedido. Por este motivo, vários autores falam de velhices, e não de velhice. No estudo presente, verificaremos do que se trata o envelhecimento bem-sucedido e quais as transformações psíquicas envolvidas nesta fase do desenvolvimento.

a) Bem-sucedido

Ao longo da vida os indivíduos se relacionam com os contextos biopsicossociais a partir da relação com seus recursos disponíveis, estabelecendo uma dinâmica entre as perdas e os ganhos que é influenciada pelo diálogo entre fatores pessoais e culturais. Ou seja, o desenvolvimento é influenciado pela distribuição e aplicação de instrumentos e recursos ao longo da vida e, por conta disso, Baltes desenvolveu a modelo SOC (1990), que trata da seleção, otimização e compensação de recursos utilizados nas diferentes etapas da vida como infância, adolescência, fase adulta e velhice. Para que o desenvolvimento mantenha-se funcional, é importante o estabelecimento de metas

peçoais e manutenção de meios que facilitarão o alcance de objetivos até o fim da vida. O diferencial da velhice é que, diante o curso natural da vida, há mais perdas e “declínios naturais” do que em outras etapas do desenvolvimento, o que exige uma modulação de estratégias para manutenção dos objetivos e ferramentas disponíveis, ou seja, é necessária uma avaliação, uma vez que os instrumentos são mais limitados do que em outras etapas. Trata-se, portanto, da maximização dos recursos para obtenção de resultados positivos ou desejáveis, e a minimização de resultados indesejáveis ou negativos. Esse modelo teórico, proposto por esses autores na década de 1980, reflete a interação dinâmica entre ganhos e perdas, entre a plasticidade orientada para o desenvolvimento e os limites desta plasticidade, que estão relacionados à idade (Freund & Baltes, 1998b *apud* Freire, Resende e Rabelo, 2012).

A seleção diz respeito à avaliação dos instrumentos, metas e objetivos de vida. Ela é feita através do olhar para as relações do indivíduo-ambiente, com o intuito de reorganizar o direcionamento de energia, tempo e esforço para as metas, que também passam por uma análise de viabilidade de realização, uma vez que ocorre alteração na plasticidade individual de recursos. Isso quer dizer que a seleção é direcionada a tentativas de minimizar perdas e maximizar ganhos diante do declínio desenvolvimental natural da vida. Os objetivos pessoais do sujeito precisam ter coerência com a realidade material e subjetiva de cada pessoa inserida em determinado ambiente, de forma que tenha sentido para o sujeito.

A otimização começa quando os objetivos estão estabelecidos, assim, os instrumentos pessoais e do ambiente (internos e externos) são organizados e distribuídos a fim de possibilitar ao indivíduo o alcance das metas colocadas. Neste aspecto da Teoria SOC, são avaliados quais recursos devem ser reforçados e quais são dispensáveis para que a pessoa alcance altos níveis de funcionamento, considerando que certas capacidades comportamentais são restritas. Esta restrição é experimentada particularmente quando metas específicas requerem uma ampla escalada nas atividades e um alto desempenho (por exemplo, escalar montanhas, esportes competitivos, situações de risco no trânsito, complicações diárias e situações que requerem pensamento rápido e memorização (Baltes & Baltes, 1991 *apud* Freire, Resende e Rabelo, 2012).

Com as perdas naturais do desenvolvimento humano, a compensação é o meio para manejar as perdas do indivíduo tanto biológicas quanto psicossociais, com o objetivo de viabilizar as metas diante os recursos disponíveis. A compensação pode acontecer por instrumentos tecnológicos e estratégias comportamentais como, por exemplo, o uso de cadeiras de rodas e bengalas ou aparatos que facilitem a realização de alguma atividade, bem como o reforço de atividades e hábitos que aumentem o funcionamento.

Os três pilares da teoria são necessários para o desenvolvimento e manutenção de objetivos e metas pessoais para que se tenha um desenvolvimento bem-sucedido, como escrevem Baltes, Staudinger & Lindeenberger (1999 *apud* Freire, Resende e Rabelo, 2012, p. 199):

Acredita-se que existem três causas principais que atuam em conjunto para fazer emergir uma dinâmica compensatória. A primeira é condicionada pela seleção e pela otimização, pois tempo e esforço têm limites e ambas podem implicar na perda de meios relevantes na busca de outros objetivos. A segunda vem de mudanças associadas ao ambiente, isto é, mudar de um ambiente para outro pode envolver a perda de recursos baseados no ambiente ou tornar disfuncionais alguns recursos já adquiridos. A terceira causa refere-se à perda de recursos devido aos declínios relacionados ao envelhecimento normal e a eventos tais como acidentes ou doença.

Diante o envelhecimento e os mais diversos contextos, é importante a constante reavaliação dos domínios a serem investidos na vida da pessoa, de modo que o que foi uma vez uma meta, pode tornar-se um meio e aquilo que já foi um instrumento compensatório pode ser utilizado como recurso compensatório. Considerando ainda fases mais avançadas do envelhecimento, reconhece-se que a gama de possibilidades de metas, objetivos e recursos estreita-se cada vez mais, de forma que se tenha um trabalho constante sobre isso.

Muito se fala sobre envelhecimento ativo, porém, diante uma sociedade capitalista e economicista em que a produtividade e o mercado são prioridades, é relevante elucidar que ao falar sobre envelhecimento ativo é importante desvincular o desenvolvimento da produção de capital. Isso quer dizer que o envelhecimento ativo é pensado ainda num lugar de que quanto mais pessoas idosas trabalharem e menos estiverem

institucionalizadas, menores serão os custos estatais com essa parcela da população. No entanto, é necessário uma ruptura com essa lógica, claro, é primordial que pessoas idosas trabalhem sua autonomia e continuem a trabalhar se suas aptidões e recursos o permitirem, mas que seja realizado em prol do bom funcionamento e desenvolvimento saudável do sujeito.

b) Transformações psíquicas

Por ser um processo marcado por perdas neurológicas, físicas e sociais, o indivíduo tem sua existência alterada, uma vez que o ritmo biológico e as relações sociais não são mais as mesmas. Há limitação de recursos bem como a necessidade de reajuste de metas e objetivos pessoais. A reavaliação de um modo de existir pode levar à frustração, à recusa da aceitação das mudanças e saídas regressivas como tendência ao recolhimento narcísico, envelhecimento não ativo e idealização da infância, adolescência e juventude, somados ao fato do maior convívio com a finitude e todas as angústias relacionadas ao processo de envelhecer. Alguns quadros frequentes na velhice são o de depressão diante as perdas, impotência e angústias, e ansiedade com o passar do tempo e proximidade da morte.

Em contrapartida às saídas regressivas, o modelo SOC surge como possível movimento de transformação psíquica. A otimização seletiva com compensação é tida como um mecanismo autorregulatório do *self*, que ajuda na manutenção do funcionamento psicológico positivo. Dispositivos autorreguladores auxiliam no controle sobre a motivação, o pensamento, o comportamento e os estados afetivos levando em conta os objetivos pessoais, de forma que influenciam na experiência subjetiva do desenvolvimento e, neste caso, no envelhecimento.

A limitação de recursos, mudanças na relação do indivíduo com o ambiente e a reorganização das possibilidades de objetivos pessoais ocasionadas pelo envelhecimento podem gerar impactos negativos no *self*, uma vez que alteram-se a estrutura e a dinâmica social do indivíduo, a rotina e a condição de vida, assim como certas percepções individuais sobre si mesmo. Os idosos nestas condições usualmente

têm que redefinir o significado de competência e autoconfiança (Fontes 2010 *apud* Freire, Resende e Rabelo, 2012), com relaxamento dos controles e se desidentificando do coletivo.

A expectativa é que os indivíduos adquiram e integrem ao seu repertório comportamental métodos e conhecimentos do modelo SOC.

A partir de estudos de Freund, Li e Baltes (1998) a respeito de indicadores subjetivos de envelhecimento bem-sucedido, foi possível verificar que pessoas que relataram o uso dos instrumentos do modelo SOC obtiveram pontuações mais altas em três domínios avaliados: bem-estar subjetivo, emoções positivas e ausência de sentimentos de solidão. Freire, Resende e Rabelo (2012) citaram diversos estudos de autores como Freund e Baltes (2002a), Baltes e Heydens-Gahir (2003) e Resende (2006), que verificaram impactos positivos no bem-estar e funcionamento de idosos que utilizam formas de manejo relacionadas ao modelo de otimização seletiva por compensação.

Segundo Freire, Resende e Rabelo (2012, p. 205),

Nesse sentido reconhece-se que o envelhecimento traz oportunidades para o acionamento de recursos do self que permitirão que a pessoa lide melhor com os eventos e se mantenha bem. Conhecer esses mecanismos, destacando aqui o SOC, é importante para a geração de alternativas de intervenções voltadas ao bem-estar subjetivo de idosos com limitações funcionais bem como para compreender as estratégias de adaptação utilizadas ao longo do desenvolvimento humano com vistas ao ajustamento psicológico. É relevante ter em mente que, quanto mais integrados psicologicamente e socialmente os idosos estiverem, mais ajustados irão se sentir e menos ônus trarão para suas famílias e seus cuidadores, bem como para os serviços de saúde.

De modo geral, o modelo SOC é utilizado nas diferentes etapas da velhice, nas mais e menos avançadas, de forma que nos estágios mais avançados o mecanismo de compensação é mais utilizado devido às maiores perdas cognitivas, sensório-motoras e sociais. Segundo Neri (2001, 2001a *apud* Biasus, 2016) o domínio psicológico pode atuar como atenuante e adaptativo frente às perdas e a depreciação orgânica presente no processo de envelhecer, dependendo exclusivamente da qualidade de seu funcionamento e manutenção.

CAPÍTULO 3. O CORPO NO ENVELHECIMENTO

Experienciar o processo de envelhecimento é acompanhar as mudanças corporais e vivenciar uma outra forma de existir, onde o ritmo metabólico diminui e a aparência se modifica. Aparecimento de rugas, redução da elasticidade da pele e surgimento de cabelos brancos são características comuns do corpo idoso e, essas alterações corporais podem influenciar na subjetividade do sujeito, a depender de como são vivenciadas e significadas.

Desde os anos 60, o ideal de beleza disseminado fundamenta-se em ideias centrais de juventude e vigor, uma vez que é valorizado o ideal de superfície lisa, pele sedosa, corpo jovem e magro. Diante disso, a velhice encontra-se fora de mão do que segue este ideal, uma vez que as transformações físicas e naturais não dialogam com o que é colocado e, assim, o corpo idoso não é tido como desejado e apreciado.

Bauman (1998 *apud* Maia, 2008) fala sobre o “sonho de pureza”, que nega as transformações advindas do envelhecimento, de forma que corpos que não se encontram em consonância com os ideais do que é considerado belo e jovial, são desviantes. Apesar da possibilidade de envelhecer com boas relações com o corpo, muitos indivíduos têm dificuldade de vivenciar o processo com as mudanças tanto da aparência quanto de aspectos funcionais, especialmente no que diz respeito à imagem social e às expectativas colocadas no ideal de corpo resultando num entendimento de corpo idoso como enfermo, não produtivo e inadequado. Para adiar o envelhecimento da pele, maquiar as rugas e disfarçar os cabelos brancos, a pessoa idosa pode buscar formas de renovar o corpo, encaixando-se no que é social e culturalmente aceitável: afinal, como não buscar meios que aproximem o sujeito ao que é colocado como belo e que possibilite o encaixe dentro da sociedade, afastando de si a exclusão e julgamento social?

O que a sociedade rejeita não é apenas o corpo velho, ou seja, ele não se encerra em sua materialidade, representa o passar do tempo, carregando em si a finitude da vida e aproximando o sujeito da morte. A sociedade contemporânea não fala e não elabora o que é o envelhecimento, a velhice e os possíveis desdobramentos desta fase; pelo contrário, nega-os, através do apagamento das marcas que o revelam. Segundo

Kingsberg (2000 *apud* Maia, 2008), as modificações corporais podem influenciar a imagem corporal, a qual exerce influência sobre o interesse sexual dos indivíduos, principalmente das mulheres que percebem as modificações (cabelos brancos, rugas) como perda da feminilidade.

Moreira e da Silva (2008, p. 140-142) em pesquisa realizada pela PUC Minas, com professores universitários idosos com idade entre 60 e 77 anos, com 25 homens e 15 mulheres, puderam verificar que o elemento que melhor anuncia o envelhecimento é a imagem corporal e, além disso, 42% dos professores afirmaram que as mudanças corporais são a característica mais negativa no processo de envelhecimento. Os autores falam sobre a “cultura do corpo”, cultura central da contemporaneidade, com vislumbre de padrões de beleza inalcançáveis e este fato gera muita angústia e frustração nas pessoas. Desta forma, é comum na atualidade que idosos passem por processos estéticos e utilizem substâncias com o objetivo de atender ao culto da beleza e juventude.

Segundo Moreira (2012 *apud* Moreira e da Silva, 2013, p. 142),

As novas tecnologias biomédicas vendem a ilusão de que a decadência do corpo pode ser evitada através de intervenções cirúrgicas. O envelhecimento da imagem corporal seria uma tragédia que pode ser evitada pela força da vontade, o sujeito acredita ser livre para escolher a intervenção técnica mais eficiente contra o envelhecimento de sua imagem corporal. Parece-nos um pacto mefistofélico: venda sua alma para conseguir a imagem de juventude eterna.

É importante salientar que alguns estudos mostram que o investimento em práticas de beleza pode contribuir para o autocuidado e alimentar a boa relação com o corpo, podendo aumentar a qualidade de vida da pessoa. No entanto, o uso expressivo de procedimentos, produtos e substâncias alimenta a supervalorização do corpo jovial, afastando outras possíveis formas de lidar com as modificações corporais. Em paralelo

ao culto do ideal de beleza pode-se ter o afastamento da realidade, a negação do envelhecimento, a privação de desejos e a modificação das subjetividades em nome dos padrões disseminados pela mídia.

A questão de gênero se faz presente no processo de envelhecimento e na relação com o corpo. Diante do ideal imposto e socialmente desejado, há a valorização da mulher jovem, magra e de pele lisa. Segundo estudo realizado por Negreiros (2014 *apud* Schiavo, 2018), o corpo feminino que envelhece não apresenta atributos desejáveis, entra em questão a preferência de homens, seja qual for a idade, por mulheres jovens.

Segundo Goldenberg (2007 *apud* Sibilia, 2011, p. 88), o corpo humano se apresenta como um verdadeiro capital físico, simbólico, econômico e social". E, a partir dos padrões idealizados, um corpo velho hoje vale menos do que um corpo jovem (SIBILIA, 2011). Segundo Sibilia (2011, p. 91),

O mais curioso dessas ressonâncias é que, mas de seis décadas após tais constatações, e apesar de todos os avanços nas conquistas de direitos e nas mudanças socioculturais que se sedimentaram no mundo desde então, não perdeu validade essa noção do corpo juvenil da fêmea humana como sendo um capital em que convém investir com bom tino porque vai se desgastando inelutavelmente. Não só não se extinguiu essa peculiar mitologia como parece ter crescido, na medida em que se estendeu para outros segmentos de mercado, que agora abrangem não apenas as moças casadoiras mas também as "coroas" e, inclusive, os varões de todas as idades.

Segundo pesquisa realizada por Fernandes e Garcia (2010), constatou-se a existência da velhice assexuada muito relacionada à menopausa. Tem-se culturalmente que a menopausa, que envolve o desequilíbrio hormonal e o fim do ciclo reprodutivo, significa o início do envelhecimento das mulheres, bem como uma saída da imagem do considerado belo e a diminuição da atividade sexual. Existe uma imagem social negativa construída em cima da mulher menopausada e a indústria farmacêutica reforça esta imagem com a venda massiva de produtos antimenopausa, antirrugas e anticelulite, ou seja, produtos que remetam a juventude. Tendo desejo sexual ou não, o fato é que mulheres idosas tem maior dificuldade do que mulheres jovens de ter relações sexuais, devido à situação conjugal (algumas viúvas e outras que não tem parceiro) e, muito em

consequência à limitação de relacionamentos afetivos e a preferência de homens idosos viúvos ou solteiros por mulheres mais jovens.

CAPÍTULO 4. DISCUSSÃO

A partir da pesquisa entende-se que envelhecimento é um processo que faz parte do desenvolvimento humano e que leva até a fase da velhice. Ele envolve processos biológicos, físicos, psíquicos, emocionais e socioculturais. Por ser um processo de desenvolvimento, verificou-se que ele é também multifatorial, que envolve transformações internas e externas ao sujeito que envelhece.

Não é possível falar sobre um processo de envelhecimento único e singular, uma vez que os indivíduos são atravessados por diferentes questões como genética, biologia, condições culturais e transformações sociais. Assim, é somente tangível discorrer a respeito de processos de envelhecimento e velhices, ou seja, existem inúmeras formas de vivenciar o envelhecimento e a fase da velhice. Algumas questões se mostraram importantes de destaque: envelhecimento na família; envelhecimento bem-sucedido; envelhecimento do corpo e transformações psíquicas.

O processo de envelhecimento de um indivíduo na família impacta não somente o sujeito em questão como a estrutura familiar inteira. Ao passo que a família é elemento indispensável no desenvolvimento do ser humano, entende-se que no processo de envelhecimento podem ocorrer inversão de papéis que abalam certas dinâmicas de funcionamento e de relação intrafamiliar, ou seja, ao mesmo tempo que a família pode ajudar na redução de estresse, na saúde mental, no auxílio do funcionamento cotidiano e na manutenção de vínculos afetivos, ela também tem possíveis efeitos negativos no sujeito, que geram estresse, insatisfação e dependência. O trabalho com o envelhecimento é em relação ao indivíduo que vive o processo bem como com a família que tem papel fundamental e de auxílio na experiência. É necessário um preparo para entendimento do que é o processo do envelhecimento e o que é a fase da velhice. É importante que a família possa auxiliar o sujeito idoso, sem que sua autonomia e subjetividades sejam desconsideradas, pois o idoso continua a ser um indivíduo com vontades, individualidade, objetivos, metas e subjetividades.

O envelhecimento bem-sucedido é uma das saídas para manejo deste processo ainda tão pouco falado muito importante, pois visa o bem-estar do indivíduo e um desenvolvimento funcional para aquele sujeito que envelhece, sem deixar de lado sua individualidade, metas, capacidades e objetivos. Ao contrário do que antes era dito sobre o envelhecimento, como um processo apenas de declínio, ele faz parte do desenvolvimento e envolve manejos muito importantes para que o indivíduo continue a vida tendo suas metas e objetivos reavaliadas.

O envelhecimento do corpo é fenômeno que não se encaixa nos padrões de beleza da contemporaneidade, de forma que indústrias e mídias sociais reforcem a ideia de que o corpo belo é o corpo jovem, com pele lisa, sem marcas e sem cabelos brancos. Entende-se que há uma rejeição do corpo idoso em prol da manutenção da juventude a todo custo através do uso de produtos de beleza, processos estéticos e substâncias que distanciem o passar do tempo. A questão é que o corpo é um corpo simbólico o qual carrega uma história e indica um momento de vida. Maquiar a passagem do tempo é manter-se num ideal de juventude idealizada, o que corresponde a um movimento regressivo do processo de envelhecimento, busca-se o aniquilamento do envelhecimento e o afastamento da morte. Pensando nesta saída regressiva, uma outra saída poderia ser a valorização desse tipo de beleza na velhice - rugas, celulite, cabelos brancos - entendendo que o envelhecimento é natural ao ser humano e que há algo de problemático com a valorização da juventude. Por que a sociedade contemporânea possui dificuldade de olhar para o envelhecimento, o passar do tempo e a chegada da morte? Por que o padrão de beleza é o corpo jovem?

Os padrões sociais afetam o processo de envelhecimento, já que sujeitos idosos podem optar por utilizar procedimentos estéticos, substâncias e outras formas de rejuvenescimento. Ainda, essa supervalorização do jovial leva à juventude idealizada, de forma que o indivíduo possivelmente fuja da realidade, não entrando em contato com questões e vivências necessárias no processo de envelhecimento, atendendo à necessidades e pressões externas. O Processo de Individuação fala sobre a realização de si mesmo, com a renúncia dos padrões externos e sociais, caminhando cada vez mais para uma coerência da pessoa com ela mesma. Neste sentido, seria possível colocar que entrar em contato com um sentido de vida que dialogue mais com a realidade atual

e que caminhe na direção do processo vivenciado faz parte do envelhecimento bem-sucedido. Seria então o envelhecimento bem-sucedido uma forma de caminhar no fluxo do Processo de Individuação? Isso porque vivenciar o envelhecimento bem-sucedido é elencar metas e objetivos condizentes com as condições e recursos disponíveis a pessoa idosa, de forma que a mesma possa renunciar aquilo que já não faz mais sentido. O envelhecimento bem-sucedido ajuda o sujeito a lidar com perdas no meio do caminho e olha, de forma saudável, para um bom funcionamento e uma boa qualidade de vida do indivíduo, olhando para questões subjetivas, funcionais, orgânicas e psíquicas, que não forcem o sujeito a ser como a sociedade espera. Há neste processo um olhar minucioso que respeite as individualidades e as existências, sem estar ligado a lógica do mercado economicista.

Ainda, retirar o processo de envelhecimento da lógica do capital pode abrir a possibilidade para que mulheres idosas vivenciem o processo sem tantas dores e tantos julgamentos acerca de seus corpos. É importante que se valorize o corpo idoso, as marcas que representam histórias, vivências e muita bagagem de aprendizados. A mulher, porque chegou na menopausa, não quer dizer que seja menos, menos bonita, menos sedutora, com menos desejos e anseios pela vida. Olhar para a mulher idosa com olhos de um envelhecimento bem-sucedido é olhar para as diversas possibilidades de existência ainda possíveis na fase da velhice. Retornar ao passado não traz benefícios ao processo de envelhecimento e tampouco ao Processo de Individuação, uma vez que a pessoa continua a negar o que está vivendo.

É imprescindível uma reavaliação dos padrões e para que eles servem, é sobre saúde ou sobre superficialidade? É sobre bem-estar ou sobre mercado capital? As indústrias farmacêuticas e de produtos de beleza pensam no bom desenvolvimento do indivíduo ou pensam apenas na superprodução e faturamento?

Por fim, o estudo mostrou que o pouco aprofundamento acerca do tema envelhecimento e velhice é reflexo da importância que o aparato estatal e as agências de pesquisa dão a este processo e a esta fase do desenvolvimento. É necessário que se fale mais a respeito e que tenha, por exemplo, respaldo de instituições que preparem a sociedade e as famílias para passar pelo processo de envelhecimento.

CAPÍTULO 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa trouxe mais perguntas e questionamentos do que respostas. Foi possível elucidar que o processo de envelhecimento não é apenas pouco estudado, mas também é mal compreendido e a imagem social da pessoa idosa na sociedade é ainda muito problemática. Existe uma rejeição da passagem do tempo e um aniquilamento do envelhecimento e da morte. É possível dizer que as saídas regressivas do envelhecimento são como uma fuga e negação da realidade que não conversam com o fluxo natural do Processo de Individuação. Para que ele ocorra é necessário o desinvestimento de certas pressões e expectativas sociais. O envelhecimento e o nicho populacional idoso ainda há de ser muito estudado e considerado dentro dos padrões da sociedade, a beleza do grisalho e as marcas que carregam histórias hão de ser valorizadas.

O Processo de Individuação se faz ainda muito difícil de entendimento e há ainda um grande estudo pela frente do que é e de como pode acontecer. Seria interessante também olhar para o corpo como objeto que costuma ser alterado pela sociedade, se não alteramos nossas subjetividades e modos de ser tão bruscamente, por que o fazemos com nosso corpo que nos carrega nesta existência?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIASUS, F. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar. **Perspectiva.**, Erechim, v. 40, n. 152, p. 55-63, dez. 2016. Disponível em: <https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_594.pdf>. Acesso em 24 out. 2023.

GRAÇA, G. A. **O Processo de Individuação na Psicologia Analítica: uma jornada natural ou voluntária.** Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto Grangeiro Rodrigues. 2020. 136 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade de Taubaté, Departamento de Enfermagem e Nutrição, São Paulo, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/5100/1/TG_Gabriel%20Alvarenga%20Graca_Psicologia_2020.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2023.

FIN, T. C.; Portella, M. R.; Scortegagna, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia.**, Rio de Janeiro, 2017; 20(1): 77-87. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PLLZqrf54wx699GCnPhgWN/?lang=pt#>>. Acesso em 01 de nov. 2023.

FREIRE, S. A; RESENDE, M. C de; RABELO, D. F. Enfrentando mudanças no envelhecimento: o modelo de seleção, otimização e compensação. **Perspectivas em Psicologia.**, Uberlândia, v. 16, n. 1, , p. 190-211, jan/jun 2012. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/27556>>. Acesso em 20 out. 2023.

MAIA, G. F da. Corpo e velhice na contemporaneidade. **Estudos e pesquisas em psicologia.**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, dez. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000300011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 out. 2023.

MOREIRA, J. de O.; SILVA, J. M. da. A imagem corporal e o envelhecimento na perspectiva de professores de uma universidade brasileira. **Salud & Sociedad,** Antofagasta, v. 4, n. 2, p. 136-144, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 31 out. 2023.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. **Temas em Psicologia.**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 17-34, jun. 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 25 set. 2023.

SANTOS, F. H dos.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo.**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan/marc. 2009.

Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=pdf&lang=pt>> .
Acesso em 25 set. 2023.

SCHIAVO, J. C. **Imagem corporal e mudanças físicas relacionadas ao envelhecimento: Um estudo de caso**. Orientadora: Fernanda Alves da Cruz Gouveia Paulino. 2018. Monografia de Mestrado em Gerontologia - curso de Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/21128/2/Ja%c3%adne%20Cristo%20Schiavo.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2023.

SIBILA, Paula. A moral da pele lisa e a censura midiática da velhice: o corpo velgo como uma imagem com falhar. In: Mirian Goldenberg (org.). *Corpo, envelhecimento e felicidade*. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 2011.

SILVA, J. L. da.; ALVES. L. F.; COELHO, M. R. M. A família em fase última. In: CERVENY, C. M. de O.; BERTHOUD, C. M. E.; et al. **Família e Ciclo Vital**. 2. Ed. São Paulo. Casapsi Livraria e Editora LTDA, 2010, p. 119-130.

SILVEIRA, N. Processo de Individuação. In: SILVEIRA, N. **Jung: Vida e Obra**. 7. ed. Rio de Janeiro. Editora Paz e Terra, 1981. p. 87-102.

STEIN, M. O surgimento de si-mesmo (Individuação). In: STEIN, M. **Jung: O mapa da alma**. 5. ed. São Paulo. Editora Cultrix, 2000, p. 153-176.

FRANZ, M. - L. V. O processo de individuação. In: JUNG, C. G. (Org.). **O Homem e seus símbolos**. Tradução de Maria Lúcia Pinho. 6. ed. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira. 2008, p. 154-225.