

Se aposentando . . .

*Do livro: O que é escolha profissional?
Dulce Helena Penna Soares. Ed. Brasiliense, 2009*

Bem, já escolhemos a profissão, já planejamos a carreira, já vivemos 30 a 40 anos no mundo do trabalho, dando a nossa contribuição social e agora chegou a hora de se aposentar. À primeira vista parece o melhor momento da vida! “Enfim, vou poder ganhar sem trabalhar! Vou poder só descansar!”

Mas não é bem assim. Um grande número de profissionais, com tempo de serviço e condições legais para se aposentarem não querem fazê-lo. Sentem medo de não ter o que fazer, como ocupar tanto tempo do seu dia, antes dedicado somente ao trabalho! Este vai se tornar “tempo livre”.

Aposentar-se também é uma escolha!

Puxa, a gente não para nunca de escolher? Até para “não fazer nada” preciso decidir, refletir e me preparar! Mas é complicada esta vida profissional, pensei que seria mais fácil!

O trabalho é central na vida das pessoas. Toda nossa vida está de alguma maneira vinculada ao trabalho e é definida por ele. Conforme a profissão escolhida, temos um tipo de vida. Por exemplo, se decidimos pela carreira militar, provavelmente estaremos sempre viajando, morando em cidades diferentes, assumindo cargos cada vez com maior responsabilidade para subirmos na carreira militar. Isso acarreta um tipo de vida para a nossa família, obrigada a nos acompanhar em todas estas mudanças!

Então, a profissão também nos permite construir uma identidade profissional, e muitas vezes a pessoa é confundida com o trabalho desempenhado. Por exemplo, dois jovens conversando: “Sabes o pai de fulano, o fiscal da receita, pois é, ele adora futebol”. Então, o pai do amigo é “o fiscal da receita”, este é o “sobrenome profissional dele”. E assim também para os funcionários das grandes empresas. O “fulano de tal da Eletrosul”, o “beltrano é da Caixa”. A empresa passa a fazer parte do nome da pessoa, e ele é apresentado socialmente sempre com mais este sobrenome.

Então, como é se aposentar? É deixar de ser o “engenheiro da ELETROSUL” para ser quem? Um aposentado? Muitas vezes, gentilmente denominados como “inativo”. Este é mais um momento de escolha, em que é preciso se preparar, refletir sobre sua trajetória profissional, avaliar todas as realizações e o que ainda não foi feito para poder decidir qual o melhor momento para deixar de trabalhar!

Quando nos aposentamos, saímos de um emprego, de uma instituição, de um local que nos abrigou durante tantos anos. Os profissionais liberais muitas

vezes não podem se dar ao luxo de se aposentarem, pois com certeza seu salário vai diminuir e muito.

Quem se aposenta não é o contador “João do Banco do Brasil”. É uma pessoa com sua história de vida, uma trajetória profissional, ingressou no banco com 18 anos como *office-boy*, fez sua vida dentro dele, o banco se confunde com sua vida pessoal e familiar. Todas as conquistas foram dentro do banco, subiu de cargo, agora é gerente, estudou pós-graduação, mas sempre em função do banco. Como deixar tudo isso para tornar-se um inativo!?

Voltamos à questão da primeira escolha, aquela da juventude! O que eu gostaria de ter escolhido aos 18 anos? Quais eram os meus sonhos? Será que consegui realizá-los durante minha vida, até agora? Com certeza sempre encontraremos algo que ficou para trás. Algum sonho como: aprender a tocar violão, saber falar uma língua estrangeira, ou conhecer a Índia. Pois agora chegou a hora de realizar os sonhos que ficaram para trás. Esta pode ser a saída para resolver a angústia de deixar de trabalhar. Encontrar os sonhos de juventude perdidos. Aquele passeio de moto pelo Brasil afora conhecendo do Oiapoque ao Chuí, ou aquela viagem pela América Latina! Agora temos dinheiro – pelo menos alguma condição construída nestes 30 a 40 anos de trabalho. E temos tempo, muitas vezes foi a nossa desculpa para não fazer as coisas!

O lado bom da aposentadoria – curtindo o tempo livre

Pessoas habituadas a terem suas atividades de lazer, a curtir outras atividades além do trabalho, outros amigos, frequentando grupos diferentes, sentem-se mais tranquilos neste momento da aposentadoria.

Aquelas para as quais o trabalho não se constituía como a sua única atividade na vida, envolvidas com outras situações de vida, aposentar-se não é tão difícil assim. Por praticarem um *hobby*, por exemplo, andar de barco, competir em regatas, viajar, ou jogar futebol com os amigos e depois ficar “jogando conversa fora”.

Aquelas que sabem aproveitar o tempo livre para fazer alguma atividade esportiva, caminhar, apreciar a natureza, ou um bom vinho, se sentem mais seguras na hora da aposentadoria, pois tem mil coisas para fazer no tempo livre.

Muitas participam de grupos religiosos e com a aposentadoria podem dedicar-se mais tempo, desenvolvendo outros projetos comunitários. Participar de ONGs, em programas sociais, pode ser outra forma de se sentir útil e se envolver após a aposentadoria.

Aposentar-se significa usufruir o tempo livre, aliás essa expressão foi criada justamente para significar isto: tempo “**livre do trabalho**”. Que bom! O que sempre sonhei, tempo livre para fazer o que eu quiser, sem dar satisfação para ninguém. Mas não é bem assim, muitas vezes não sabemos, afinal, o que gostaríamos de fazer nesse tempo livre. Nunca nos dedicamos a outras

atividades além do trabalho. Nem sabemos bem aquilo que gostaríamos de fazer! Será que nos conhecemos bem? Quem somos, o que é mais importante para nós? O que gostaríamos de fazer?

Afinal, por que será tão difícil aproveitar o tempo livre? Não seria este o nosso maior desejo, o que sempre almejamos, poder fazer todas aquelas coisas que sempre sonhamos, mas nunca tínhamos o tempo suficiente?

Sempre o trabalho era mais importante, nos chamando para jornadas extras, finais de semana, à noite, viagens de negócios etc. e tal. Precisávamos ganhar mais dinheiro, para adquirir as coisas, comprar a casa própria, o carro, pagar os estudos das crianças, e a faculdade dos filhos. E agora?! Precisamos é curtir esse tempo livre!

Trabalhar significa ficar de 40 a 60 horas ocupado durante a semana. 40 horas seria a jornada normal de trabalho, embora muitas pessoas estejam envolvidas muito mais horas por semana, e algumas até nos fins de semana.

Então, o que fazer com todo esse tempo livre, agora aposentado? É preciso se preparar, discutindo com os amigos na mesma situação e principalmente com a família, pois estaremos “voltando para casa”, permanecendo mais tempo em casa, conviveremos mais tempo com nossos filhos e familiares. Como será esta nova vida?!

O lado ruim da aposentadoria – a perda da identidade e do *status* profissional

O lado mais difícil de encarar a aposentadoria está ligado a questão da nossa identidade profissional. Como falei antes, nosso trabalho passa a fazer parte da nossa identidade, somos a nossa profissão.

Por exemplo, os policiais quando iniciam seus trabalhos recebem uma Carteira de Identidade profissional de Policial e fazem um juramento no qual prometem serem policiais 24 horas! Em qualquer situação, onde seja necessário um policial, se eles estiverem por perto, serão chamados a intervir e deverão comparecer. Eles são literalmente policiais 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ao se aposentarem, recebem uma nova Carteira de Identidade, mas dessa vez de inativo, significa que eles não serão mais policiais, nunca mais! Como é difícil perder a identidade de uma hora para a outra. Por isso, a importância de um trabalho psicológico para auxiliar as pessoas a se aposentarem sem perderem a sua identidade, pois continuam sendo elas mesmas, a pessoa que sempre foram, em sua família, com seus amigos. Perderam sim a condição de policiais, mas continuam com a sua identidade pessoal.

Alguns adoecem por não aceitarem essa nova situação, de perda do *status* social, da admiração das pessoas em geral. Muitos dirigiam um grupo de pessoas, tinham poder e eram respeitados em suas decisões. Voltam para casa e quem eles vão dirigir, dar ordens? Quem está em casa? Alguns encontram a esposa no lar, outros não, pois esta continua trabalhando, e os

filhos estão estudando ou trabalhando e passam fora de casa o dia todo! O que ele vai fazer? Pode até adoecer! Por isto é importante se preparar para este momento, buscando novas atividades, interesses antigos podem ser colocados em prática.

Algumas vezes a pessoa não se conhece muito bem, nunca parou para pensar em outras coisas além do trabalho, não sabe do que gosta, quais atividades ou fazeres lhe dão prazer em fazer, nunca parou para pensar em si mesmo, sempre se ocupou do trabalho. É chegada a hora de parar e pensar em si mesmo.

Pensando o futuro – qual o nosso propósito de vida?

Viemos ao mundo para realizar um propósito de vida, ou uma **missão!** Esta é maior que o emprego que realizamos ou a família que construímos. É uma missão de aprendizagem e de prestação de serviços ao próximo, à sociedade, e àquelas pessoas que nos rodeiam. É o trabalho que realizamos em benefício das pessoas, para alegrar sua vida, para construir uma melhor situação em suas vidas, para dar-lhe mais condições de ser feliz.

Para melhor compreender este propósito, ele está intimamente relacionado aos aspectos mais profundos da nossa personalidade. Precisamos parar um pouco para pensar em nós mesmos, em todas as coisas que fazemos e gostamos de fazer, e naquelas que gostaríamos de ter feito e, por algum motivo, não realizamos. Na aposentadoria teremos tempo e dinheiro para fazer.

Como descobrir o nosso propósito? Através do autoconhecimento, conhecendo nossos sonhos, nossas motivações e alinhando o propósito com as condições financeiras. É preciso parar para pensar nas coisas que gosta de fazer, e por vários motivos não realiza no seu dia a dia, coisas simples como cuidar do jardim, cozinhar uma boa refeição para as pessoas que mais gosta, estudar um novo assunto que tenha curiosidade, ou aprender a tocar um instrumento.

Será que temos consciência sobre qual é nosso **propósito de vida?** Será que realizar o **proposito nos traz felicidade?** Será que nossa missão é o trabalho, ao qual nos dedicamos toda uma vida? Ou pode ser outras coisas, que talvez nem imaginássemos no momento? PARE E PENSE, REFLITA E REALIZE o seu **propósito de vida e seja feliz . . .**