

O Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) e os Grupos de Crescimento Pessoal: Metodologia que Deu Certo

Área Temática de Saúde

Resumo

O NETI/UFSC desenvolve projetos na área gerontológica, entre eles, os Grupos de Crescimento Pessoal I, II e III. Objetivos: Possibilitar autodescoberta e investimento em si próprio, oportunidade de experienciar-se como parte do Universo e, disponibilizar espaço para que ofereçam sua contribuição para a melhoria do mundo. Metodologia: Atendimento das necessidades dos integrantes dos Grupos com vivências, estudos de texto, atividades ao ar livre, exibição de filmes, palestras, Grupo de Estudos e desenvolvimento de projeto social. Nos Grupos I, participantes se redescobriram, desenvolveram potencial, criaram novos vínculos afetivos, delineararam novos projetos de vida. Desejosos de ampliação da consciência do mundo, necessitando harmonizar-se com ele; acrescendo a visão holística, emerge - o Grupo II. Após a consciência das descobertas, aspirando compartilhar o aprendizado e o impulso a contribuir para a melhoria do mundo, nasceu o Grupo III, sem tempo delimitado, visando motivar novas pessoas, dando continuidade ao desenvolvimento, possibilitando participação social. Principais resultados e conclusões: Assim, fecha-se um ciclo de crescimento que partiu do isolamento, da impotência e menos valia; passou pelo aprimoramento do olhar interno e externo, pela descoberta do próprio valor, culminando na inserção social, com disponibilização de si, construindo nova realidade.

Autoras

Virginia Grünwald, Psicóloga, Especialista em Clínica, Ms e doutora em Engenharia de Produção (Ergonomia)

Jussara Bayer, Bacharel em Letras, Especialista em Gerontologia.

Instituição

Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

Palavras-chave: NETI; crescimento pessoal; grupos.

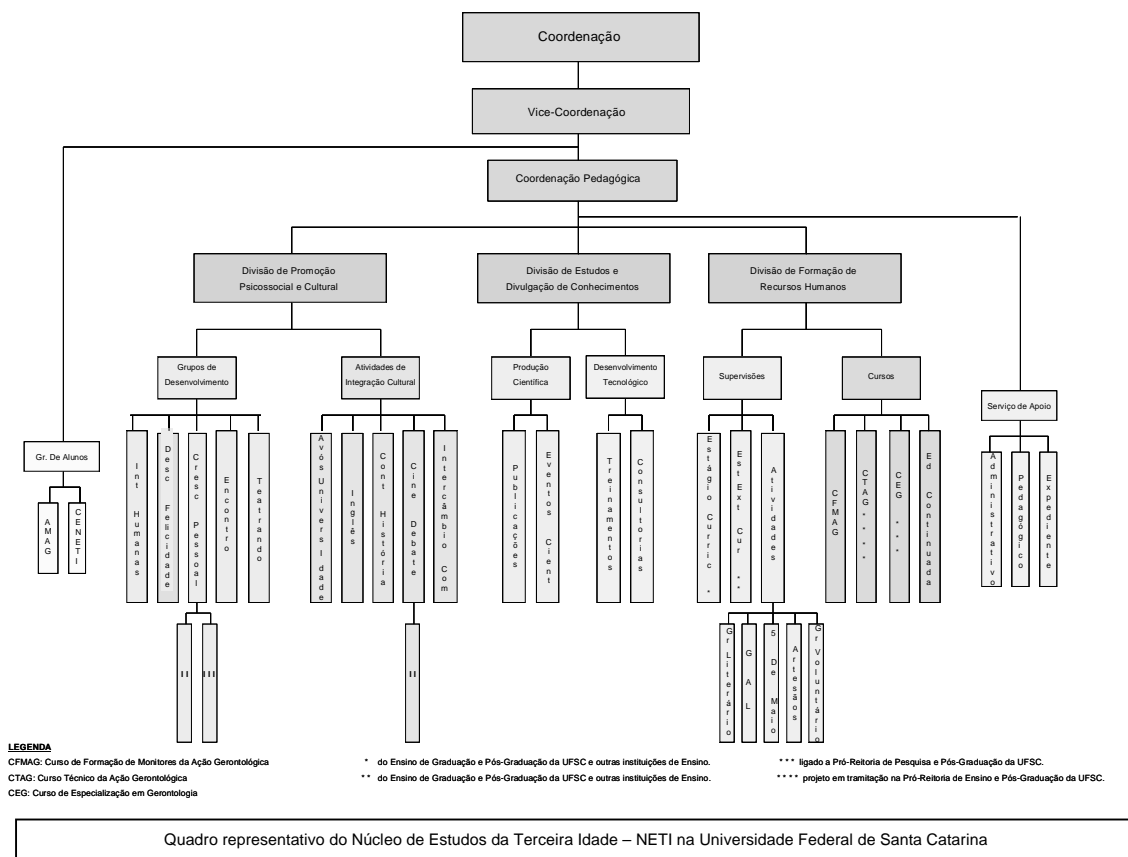
Introdução e objetivo

O Núcleo de Estudos da Terceira Idade-NETI, vinculado a Pró-Reitoria de Cultura e Extensão-PRCE da Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, surgiu em 1982 como pioneiro em inserir nas Universidades Brasileiras a preocupação com a questão social do idoso.

A grande missão do NETI é redescobrir, recriar de forma integrada, sistematizar e socializar o conhecimento de gerontologia, desenvolvendo atividades de ensino, pesquisa e extensão para inserir e promover as pessoas da terceira idade no meio acadêmico e comunitário, como sujeitos em transformação e transformadores. Ao mesmo tempo em que procuram combater os preconceitos que cercam grande parte das atividades sociais dos idosos, os membros do NETI, realizam diversos trabalhos voltados a integração, às comunidades e a orientação no desenvolvimento de potencialidades desta população, tendo como princípios que: 1- o homem é um ser histórico que se realiza no mundo; 2- o homem tem a possibilidade de aprender durante toda a sua existência; 3- a valorização da pessoa idosa se concretiza no reconhecimento de seu potencial e no incentivo ao seu engajamento

responsável e participativo na sociedade; 4- o idoso despertado para a ação renovadora na área gerontológica é o agente por excelência para colaborar no equacionamento das questões sociais brasileiras.

O NETI, com suas múltiplas atividades, tem contribuído no desenvolvimento da Gerontologia, sistematizando conhecimentos e lutando pela inserção deste saber na educação brasileira. Sua equipe operacional é composta por duas enfermeiras, duas assistentes sociais, uma psicóloga, uma pedagoga e uma socióloga. Além destes, o Núcleo conta com quatro professores aposentados da UFSC, dois psicólogos e três monitores da Ação Gerontológica, que, voluntariamente, coordenam atividades que envolvem a comunidade florianopolitana. Através de cursos, palestras, debates, grupo de estudo, grupos de vivências e seminários, objetiva a formação de recursos humanos em níveis de ensino, pesquisa e extensão na ótica do idoso, sendo um centro de apoio, irradiador de conhecimentos gerontológicos no âmbito universitário municipal, estadual, nacional e internacional. Paralelamente as atividades de ensino e desenvolvimento psicossocial, conforme o quadro abaixo, o Neti também presta consultoria sobre programas de preparação para a aposentadoria e implantação de cursos e atividades que envolvam o conhecimento gerontológico.



No presente trabalho, intentamos apresentar os Grupos de Crescimento pessoal, cuja trajetória se constrói ao andar, sem roteiros definidos. Esses Grupos são um instrumento de desenvolvimento, resignificação e reintegração social; possibilitam o fortalecimento do potencial criativo do ser humano para Ser e nortear suas ações; são partes de uma caminhada que se desenvolve no decorrer de, no mínimo quatro anos, sempre integrando sentimentos, pensamentos e ações, ampliando o movimento da construção individual para a construção social. É a vivência de um processo de autodescoberta e promoção de transformações.

Cada uma de suas três etapas possui histórico, tempo de duração, metodologia, objetivos gerais e específicos diferenciados.

Como estamos em um Núcleo de Terceira Idade, eles se destinam prioritariamente à população desta faixa etária, embora se estimule a participação de pessoas mais jovens no intuito de maior compreensão e interação entre as diferentes idades da vida e seus desafios. A escolaridade é ampla, de 1.º grau incompleto a pós-graduação e o nível sócio-econômico é variável.

A fundamentação filosófica que norteia os trabalhos encontra-se na abordagem Gestáltica, que entende ser o homem capaz de se desenvolver até o momento de sua morte; na abordagem do Encontro(Schutz) que nos mostra que temos necessidades de inclusão, controle e abertura, a serem satisfeitas nas interações com o meio; e no paradigma holístico, que nos re-aproxima do humano, do belo, do intuitivo, do mundo.

As turmas do Grupo I e II iniciam em média, com 20 integrantes. Para o Grupo III não há limite fixado.

Após o encerramento dos grupos, no final do ano, é realizada a avaliação geral do trabalho pelos coordenadores e participantes. Em nenhuma das etapas dos grupos existe um roteiro padrão. No 1º encontro de cada grupo levantam-se as expectativas, ou seja, as figuras hierarquizadas a partir das necessidades dos participantes e em função disso é que se elabora o programa, em co-participação, ressaltando assim, a responsabilidade que todos têm na construção desse caminho. Assim sendo, cada grupo tem sua história e conteúdos diferenciados, embora atenda a *objetivos* previamente estabelecidos, a saber: Possibilitar aos participantes a autodescoberta e o investimento em si próprio na 1ª etapa; possibilitar aos participantes a oportunidade de experienciar-se como parte do Universo na 2ª etapa e possibilitar aos participantes, espaço no intuito de oferecerem sua contribuição para a melhoria do mundo na 3ª etapa.

Metodologia

Iniciam-se os Grupos com o levantamento das necessidades e expectativas de seus componentes. O planejamento dos encontros é feito sempre após o término e avaliação da atividade do dia. Ele não é fixo, devendo ser modificado de acordo com o clima que o grupo estiver vivenciando no momento do encontro, caracterizando a avaliação em processo, onde há possibilidade de reformulações. Em todos os encontros do grupo é oportunizado feedback (aos coordenadores e integrantes) de como o trabalho está se desenvolvendo.

O papel do coordenador é basicamente o de dar início, sem dirigir, aos processos de contato com as emoções, pois são elas que energizam todas as nossas ações; elas são a forma de expressão do organismo e, a partir daí, facilitar a manifestação através de um discurso expressivo e descritivo (presentificação), fornecendo suporte para que a integração, ou seja, o fechamento de gestalts, ocorra, criando novas relações de significado. Esse suporte é também experimentado com os outros integrantes do grupo, oportunizando a vivência do encontro entre eles.

A seguir, um breve resumo sobre as etapas desse caminho:

Primeira Etapa: Crescimento Pessoal I (1990-2004: 47 Turmas – 940 pessoas)

Histórico:

Criado em 14 de setembro de 1990 visando prevenir psico-patologias na terceira idade e buscando a construção de um envelhecimento saudável. *Tempo de duração:* 33 encontros de 2 horas semanais, totalizando 66h de trabalho. *Metodologia:* Vivências e estudos de textos em sala para trabalhos de grupo.

Objetivos Específicos: 1- Oferecer aos integrantes possibilidades de: autoconhecimento; redescoberta de poder pessoal; experienciar intimidade e compartilhamento de emoções; reconhecimento e aceitação de seus próprios limites e dos

limites dos outros; despertar o autocuidado e responsabilidade por seu próprio crescimento; 2- Possibilitar aos participantes do grupo espaço para libertarem-se de dependências, assumir sua identidade dentro e fora do grupo, exercitar escolhas e construir soluções; 3- Motivar os participantes a criarem novos vínculos afetivos, dentro e fora do grupo; 4- desenvolver, ou aprofundar a consciência da própria responsabilidade na construção de sua realização pessoal. *Coordenadores:* Psicólogos com formação terapêutica, estagiários de psicologia e profissionais em formação em Coordenação de Dinâmica de Grupo. *Enfoques:* Clínico (desenvolvido no NETI); organizacional (Desenvolvido em empresas de Florianópolis); social (desenvolvido na Associação dos Aposentados e Pensionistas da UFSC).

Segunda Etapa: Crescimento Pessoal II (1º ano 1998-2004: 8 turmas – 160 pessoas / 2º ano 1999-2004: 6 turmas – 120 pessoas) *Histórico:* Criado em 12 de novembro de 1997 visando ampliar o auto e o hetero conhecimento de quem já havia concluído a primeira etapa. *Tempo de duração:* 66 encontros de 4h e 3 workshops de 24h, totalizando 336 horas de trabalho. *Metodologia:* Estudos de textos; vivências; filmes e atividades ao ar livre. *Objetivos Específicos:* 1. Possibilitar a descoberta do conhecimento holístico; 2. Estimular nos participantes do grupo, o auto-cuidado e o cuidado do outro enquanto Ser; 3. Despertar nos integrantes do grupo a consciência da sua responsabilidade para consigo e para com o Universo; 4. Possibilitar aos membros do grupo experienciar a natureza como sendo parte dela. 5. Exercitar o compartilhamento e a solidariedade. *Coordenadores:* Psicólogos com formação terapêutica. *Enfoques:* Clínico (desenvolvido no NETI); organizacional (ainda em projeto)

Terceira Etapa: Crescimento Pessoal III (3º anos 2004: 45 participantes). *Histórico:* criado em 28 de novembro de 2001 visando facilitar a expansão dos conhecimentos e atuação social das pessoas que haviam concluído a Segunda etapa(o que significa já terem, no mínimo, 350 horas trabalhadas). *Tempo de duração:* indeterminado. *Metodologia:* 1 vivência mensal de 4h; 1 palestra mensal; atividades por adesão: passeios; pic-nic, workshops extras; mini-cursos, etc. Todos escolhidos pela Comissão administrativa do Grupo. O Grupo também criou uma biblioteca administrada por seus integrantes. *Objetivos Específicos:* 1- Ampliar os conhecimentos do Grupo de Crescimento Pessoal II a seus integrantes, estendendo-os a comunidade; 2- Possibilitar a um maior número de pessoas, o acesso a esse conhecimento; 3- Alimentar o vínculo dessa nova proposta; 4- Dar continuidade à vivência grupal de seus integrantes, fortalecendo a continuidade do crescimento; 5 -Abrir espaço para a criação de novos projetos pessoais ou grupais, voltados a melhoria do bem comum; 6- Estimular e apoiar nos seus componentes, a iniciativa na proposição e desenvolvimento de projetos informais que contribuam para a melhoria do mundo. *Coordenadores:* psicóloga do NETI com formação terapêutica e Comissão Administrativa eleita entre e pelos integrantes do grupo. *Enfoque:* Clínico/Social (desenvolvido no NETI). *Colaboradores:* psicólogos voluntários e palestrantes.

Resultados e discussão

Tomar conhecimento, pensar, é diferente de experimentar e de Ser. Muitas vezes a premência de respostas que permitimos que a vida nos exija, leva-nos a crer que simplesmente lendo sobre conteúdos psicológicos, já os tenhamos adquirido. Acreditamos que tal fato não corresponde à realidade. Precisamos experimentar e sentir, para que realmente venhamos a conhecer ou re-conhecer o nosso verdadeiro Ser, que está em constante construção. Em muitas ocasiões, para sobreviver no meio onde estamos inseridos, acabamos nos revestindo de “máscaras, escudos e armas invisíveis” e de tanto utilizá-los, chegamos a pensar que eles são partes nossas. Acabamos por desenvolver um papel social, alienado de nós, chegando mesmo a crer, que somos esse “papel” fixo, rígido, sem consistência, sem singularidade e ausente de capacidade adaptativa e criativa.

O Grupo de Crescimento Pessoal I oferece tempo para fazer CONTATO consigo mesmo: seus sonhos, medos, angústias, celebrações, enganos, fracassos, sucessos, alegrias, etc... Sua proposta é a de uma “viagem para o interior”, onde não há espaço para armaduras, camuflagens e armas. Onde também não há promessa de rosas, nem de aplausos e nem de fogos de artifício. Esse caminho implica em silêncio, em fragilidade, em coragem para vencer o medo, em incertezas, em lágrimas, em reconhecimento de imperfeições e de lacunas, mas também, oportuniza surpresas, aprendizagens, descobrimentos, risos, crescimento e inteireza. Seu mérito está no desenvolvimento da intimidade consigo; olhar-se de frente, ouvir seus anseios mais profundos. Experimentar a intimidade e não apenas se informar sobre ela. Ser presente consigo.

A principal conquista do Grupo de Crescimento Pessoal II é o desenvolvimento de intimidade com outros seres, com a natureza, estar integrado e em paz com ela. Hospedar a sua beleza. Vivenciar o sentimento de gratidão pelo presente Vida. Sentir-se unido a todos e a tudo. A transformação com sabedoria implica em se reconhecer como parte (e não centro) do mundo, tendo o seu lugar no universo - onde a vida se manifesta em nós. Gerar quietude interna para viver no mundo com sentimento de plenitude. Experimentar um banho de cachoeira, identificar-se com o mar, a areia, as pedras, o vento e o fogo. Sentir-se honrado por participar do nascer e pôr-do-sol. Nessa etapa, expandimos o nosso olhar através de diferentes perspectivas sobre o mesmo fato. Conhecemos um pouco sobre a trajetória do homem na Terra: seu aparecimento, evolução, seus comportamentos, seus sentimentos, seus conhecimentos, suas visões de mundo... Identificamos onde estamos e para onde queremos ir. Refletimos sobre a qualidade da vida nos dias atuais e como queremos nos cuidar e cuidar do que nos cerca. Aprendemos alguns ensinamentos das grandes e diferentes tradições religiosas e sobre conhecimentos acerca da circulação de energia voltada para a saúde; meditamos. Revemos nossos valores em relação ao paradigma cartesiano-newtoniano e ao paradigma holístico, bem como a abordagem gestáltica sobre o modo de ser e estar-no-mundo.

No Crescimento III, se reúnem as pessoas que já concluíram as etapas I e II. Elas elegeram uma comissão organizadora para promover eventos que atendam as suas necessidades. Não tem um prazo definido, como o I e o II. Poderão permanecer quantos anos desejarem, pois as atividades serão sempre diferentes. Hoje, eles se envolvem com quatro atividades principais: workshop de desenvolvimento pessoal; palestras; grupo de estudos de livros e desenvolvimento de projetos sociais.

Quando iniciaram a primeira etapa, a maioria dos participantes chegaram oprimidos pelos estereótipos do envelhecimento, necessitando criar autossuporte, receber aceitação incondicional e acolhimento. Durante o ano, se descobriram, experimentaram situações diferentes. Iniciaram o processo de fazer opções por si. Na medida em que as pessoas evidenciam suas transformações e se tornam conscientes delas, simultaneamente, reformulam seu modo de estar e agir no mundo, construindo o seu próprio existir e sentindo-se mais felizes.

Após o término da primeira etapa, aqueles que desejaram ingressaram no *Grupo II*, em busca de mais conhecimento e expansão. Ao conseguí-lo, brotou espontaneamente o desejo de que outros também o conseguissem. Descobriram que tinham algo a oferecer e, no intuito de contribuir para a melhoria do mundo, fazem um planejamento para tal.

Em 2004, estamos com dois projetos de atuação social, desenvolvidos pelos componentes do Grupo III. São eles: Cuidando do Essencial e Expandindo Amor.

O Projeto *Cuidando do Essencial* se justifica pela expansão que permite, a pessoas que buscaram o NETI para realizar o caminho dos Grupos de Crescimento Pessoal. Alguns componentes do Grupo, ao completarem os três anos de atividade, se sentiram estimulados pelo trabalho realizado e se propuseram a contribuir para a melhoria da comunidade onde estão inseridos. Seu objetivo específico é oferecer a pessoas de terceira idade, ou próximas a

ela, experimentarem uma forma cooperativa de estar no mundo, valorizando o envolvimento social de pessoas na terceira idade ou que se encaminham para ela; exercitando a fraternidade; resgatando e ou fortalecendo a dignidade de idosos asilados. Atividade: Reiki. - uma palavra japonesa que significa “Energia Universal de Vida”; é um sistema de canalização, direcionamento e aplicação dessa energia. - Nossos alunos se organizaram em um pequeno grupo de pessoas. Fizeram curso de Reiki e montaram o seguinte programa: pessoas da comunidade se inscrevem para receber Reiki. Nossos alunos aplicam o Reiki e recebem. alimentos não perecíveis em troca. Esses alimentos são levados a um asilo de idosos (já previamente acertado) que, nos horários em que o Reiki está sendo aplicado, eles estão fazendo orações pela paz mundial. Dessa forma, os integrantes do Grupo de Reiki, estão se disponibilizando para melhorar a sua comunidade, as pessoas que recebem Reiki, oferecem os alimentos em troca. Os idosos resgatam parte de sua dignidade, ao terem também o que oferecer em troca dos alimentos que recebem. Parte-se do princípio que suas orações pela paz mundial beneficiarão os ministrantes de Reiki também, fechando assim um círculo de solidariedade e um pequeno passo para a construção de um mundo melhor.

O Projeto *Expandindo Amor* tem como objetivos específicos: possibilitar a pessoas de terceira idade, ou próximas a ela, exercitarem uma forma solidária e cooperativa de ser e estar no mundo; despertar e ou aprofundar, nas gestantes carentes, o interesse pelo cuidado com o bebê; resgatar e ou fortalecer a dignidade de gestantes carentes e de idosos asilados, valorizando suas contribuições. Atividade: confecção de enxovais de bebê para gestantes carentes e orientações de higiene, alimentação e psicologia infantil às mesmas. Um grupo se formou e iniciou a confecção de enxovais de tricô. Agora que estão com um número razoável deles, participaram de palestras de orientação com enfermeira, psicóloga e nutricionista. O próximo passo será orientar as gestantes com o conhecimento que elas buscaram e presenteá-las com os enxovais. As gestantes que participam do projeto trarão material de limpeza que será levado a uma instituição asilar (previamente acertada), onde idosos também farão orações pelos bebês, suas mães e confeccionadoras de enxovais, estabelecendo o círculo de solidariedade e contribuição para uma vida melhor.

Como coordenadora dos Grupos de Crescimento Pessoal, acreditamos que, uma pessoa que se reconhece como pródiga de potencialidades, que experimenta compartilhá-las e que se percebe como uma agente de transformação, é certamente, alguém incluído no seu meio social de forma saudável. Isso lhe permite desenvolver ações sociais conjuntas, harmonizadas e enriquecedoras de todas as partes envolvidas. Pode-se alcançar esse patamar de diferentes formas, porém, todas elas começam no Ser individual. Este precisa primeiro conhecer-se, desenvolver-se, para que ao expandir-se, possa brindar os seres a sua volta com contribuições realmente engrandecedoras.

Durante os três anos dos Grupos I e II, assim como na vida, nós rimos/choramos; nos abrimos/nos fechamos; nos amamos/nos odiamos; cantamos/silenciamos; dançamos/ficamos extáticos (imóveis); aprendemos/ensinamos; compartilhamos/resguardamos o que é nosso; declamamos/escutamos; sonhamos, experienciamos/ realizamos. Aceitamos o que emerge, seja em ordem ou desordem, científico, mágico, mítico, real ou ilusório, nos percebendo em cada face que se mostra diferente de momento a momento. Diminuímos as pré-ocupações com atividades de fantasia, usando nossa energia para ampliar e aprofundar o contato com as experiências de nossa realidade interna e externa.

Em 14 anos de Grupo de crescimento, encontramos pessoas que a nós chegaram com sentimento de menos valia, marginalizados na família e na sociedade e, após três anos, recuperaram seu auto-amor, sua autoconfiança, enxergaram novamente seu valor, descobriram que tem coisas muito valiosas a oferecer e que hoje, se organizam para uma ação social. No primeiro momento se acreditavam não poder crescer sem um “orientador” e

hoje, podem vê-lo apenas como um convidado, com quem escolhem compartilhar; nunca mais como dependente dele.

Conclusões

Dançar com a vida nos leva a vivenciar ciclos alternados de luz/escuridão, alegrias/tristezas, vitórias/perdas, dores/êxtases, num constante vir-a-ser onde optamos por crescer, nos transformar, expandir, ou, apenas sobreviver. Somente a tomada de consciência (a intimidade conosco) pode nos libertar dos introjetos culturais, que, juntamente com a opção por nós mesmos, enriquecerá o nosso ser-no-mundo e o nosso ser-com-os-outros, com sentimento de inteireza. Estar inteiro é olhar para seu coração e perceber de que ele está cheio, é estar pronto para propiciar o compartilhamento de si e para os outros.

No entendimento desta pesquisadora, só há crescimento quando há autonomia e liberdade. Para isso é necessário tempo e experimentação. Não há pressa e nem comparação com o ritmo de outrem, porque o caminho que se constrói e a forma de caminhar, são muito mais importantes que a chegada. É o processo que o grupo e cada um de seus integrantes desenvolve, que é o mais importante. É nesse percurso que se desenvolve intimidade com o mundo, que nos tornamos agente de transformação e crescimento. É no caminhar que desejamos ser felizes e que os outros também o sejam. É nele que aprendemos a nos responsabilizar por nós mesmos e nos comprometemos com a vida. É nele que descobrimos o nosso potencial e nos compartilhamos com o mundo.

Dessa forma, seguindo por caminhos traçados pela necessidade de todos os envolvidos e não apenas pelo coordenador, é que essa atividade obteve sucesso. Iniciou sem um projeto definido, apenas com um único objetivo geral: crescer juntos. A metodologia se fez de encontro em encontro, diferente a cada momento, no decorrer desses 14 anos de atividades, onde todos aprenderam com todos e, conseqüentemente... cresceram juntos!

Referências bibliográficas

- BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar: Ética do humano - compaixão pela Terra**. Petrópolis,: Vozes, 1999.
- BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV, CUTLER, Howard C. **A Arte da Felicidade: um manual para a vida**. SP:Martins Fontes, 2000.
- _____. **Uma ética para o novo milênio**. RJ: Sextante, 2000.
- GRÜNEWALD, Virginia. **Grupo de Crescimento Pessoal e Reintegração/Criação Laborativa na Terceira Idade: autoconhecimento e pensamento ergonômico**. Florianópolis: EPS, UFSC, 2001. Tese de Doutorado.
- _____. (Org.) **NETI: a construção de um caminho na gerontologia**. Florianópolis: Copyflo, 1997.
- _____. O Envelhecer Psicológico *in* Encontros teológicos. **Revista do Instituto Teológico de Santa Catarina**. – ITESC, n.34, Florianópolis, 2003.
- _____. Grupos de Crescimento Pessoal: auto-conhecimento, construção da autonomia, conquista da liberdade, elevação da auto-estima e inclusão social. *In: NETI aos 20 anos: Contando histórias da Gerontologia*. Florianópolis: NETI, 2004. CD_ROM.[Grünewald, V. , Bayer, J. (organizadoras)]
- TELLEGEN, T. A. **Gestalt e Grupos: uma perspectiva sistêmica**. São Paulo: Summus, 1984
- SCHACHTER-SHALOMI, Zalman. **Mais Velhos, Mais sábios: uma visão nova e profunda da arte de envelhecer**. Rio de Janeiro: Campus, 1966.
- STEVENS, Barry. **Não apresse o rio: ele corre sozinho**. SP: Summus, 1978.