

Psicologia do Idoso

É importante reconhecer que como a vida não é ilimitada, as pessoas não podem manter-se no topo até a morte. O declínio e o recolhimento são inevitáveis e de certa forma construtivos.

Na velhice, mesmo tendo que conviver com algumas limitações, as pessoas verdadeiramente maduras podem seleccionar domínios da personalidade, da inteligência, das habilidades e da actuação social, às quais poderão dedicar-se e poderão sentir-se muito bem.

A velhice é uma fase em que a pessoa pode sentir-se mais liberta de obrigações e normas, pode estar mais em contacto consigo mesma; pode ser mais compassiva e aceitar melhor; pode passar a preocupar-se desinteressadamente pelo semelhante, pode descobrir um sentido na vida e pode investir mais em si mesma.

O bom é você poder olhar para trás, fazer um balanço, uma revisão da sua vida, e ver que ela teve e tem um sentido, é ter uma sensação de realização. Assim, as pessoas idosas poderão aceitar bem o relativo afastamento da vida social, as mudanças de papéis.

Evidentemente, existem os limites e as perdas e a pessoa tem que conviver com isso também. Mas as pessoas podem ficar bem. Normalmente, as pessoas idosas que são capazes de auto-aceitação, que convivem mais suavemente com a fragilidade, que se sentem realizadas, que não se recriminam e nem sofrem inutilmente por aquilo que não alcançaram e nem tentam manter o controle sobre o mundo têm uma vida melhor.