

(Auto) biografia e formação: relato de um processo

Ivany Antiqueira,
Maristela Catanoso,
Maria da Graça Lorenzetto,
Lúcia M. Pupo,
Maria Augusta Lós Reis

Neste trabalho apresentamos os desdobramentos do projeto de formação continuada realizado no Grupo de Estudos da Memória – GEM - iniciado em 2001 mantendo, desde então, reuniões mensais sob a supervisão da Profª Vera Brandão. Composto por profissionais de diversas áreas do conhecimento, que atuam majoritariamente na área gerontológica, egressos das oficinas *Memória (Auto) biográfica: Teoria e Prática* (iniciadas em 2000), que se integraram gradativamente ao grupo. Atualmente conta com quinze membros: cinco psicólogas, cinco pedagogas, três assistentes sociais, uma socióloga, uma professora do ensino médio, das quais duas são mestres em Gerontologia, uma em Serviço Social, uma doutora em psicologia, e uma doutora em Antropologia.

O GEM está vinculado ao Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da PUC/SP, e tem por objetivos aprofundar os estudos teóricos sobre o tema memória (auto) biográfica; construir um saber enriquecido pelas contribuições multidisciplinares, realimentado pelas experiências profissionais de seus membros; realizar produções coletivas; promover e divulgar pesquisas com enfoque na memória social (auto) biográfica.

Referencial teórico e metodológico

As pesquisas se iniciaram com dois autores clássicos que se dedicaram ao estudo do tema Memórias: Maurice Halbwachs (2006) - o primeiro a sistematizar estudos em memória social, e as interligações entre as memórias individuais, coletivas e históricas, trazidas ao presente como reconstrução; Henri Bergson (1999) - que aponta o corpo - “meu presente” - e as sensações por ele filtradas, como geradoras de estímulos, que, dele partindo, nos impulsionam para o passado, trazendo novamente ao presente, de modo criativo, essas imagens como (puras) manifestações de nossas memórias conscientes ou latentes.

Na área neurobiológica uma das referências é Ivan Izquierdo, ressaltando como principal função da memória a aprendizagem, graças a qual “aprendemos”, por meio dos cinco sentidos, todas as experiências que, se consolidadas, formarão memórias de longa duração - as memórias autobiográficas. Baseado em suas pesquisas, afirma que a formação dessas memórias e os esquecimentos são regidos por sistemas complexos,

envolvendo aspectos físico-químicos e emocionais, e que os esquecimentos são fundamentais para manutenção de nossa capacidade de apreender novos conteúdos, e na manutenção da sanidade. Esquecemos [...] para não ficar loucos; esquecemos para poder conviver e para poder sobreviver (2004:22).

Na área da psicologia social Ecléa Bosi (2007) apresenta um belíssimo trabalho sobre o caráter social das lembranças de velhos, utilizando-se do método de observação participante, construindo um vínculo de amizade e confiança com seus narradores, passando da fala à escuta, desvelando de forma, simultaneamente, acadêmica e poética as palavras dos velhos trabalhadores de São Paulo.

Estes relatos, analisados nas perspectivas teóricas de Halbwachs e Bergson, apresentam claramente as inter-relações entre memórias individuais, coletivas e históricas, e as articulações entre corpo, tempo e espaço. A autora evidencia que o modo de lembrar é social – a memória está no grupo – e, ao mesmo tempo individual, pois se o grupo conserva e transmite as lembranças, fortalecendo-as para quem recorda, a memória emocional do sujeito conserva aqueles fatos, ou detalhes, que tiveram para ele significados especiais.

Lembrar é refletir e refazer o momento presente, a partir de fatos de outrora - trabalho ativo e criativo - pois o modo como as pessoas contam a sua trajetória mostra diferentes modos que têm de lembrar, e a singularidade e subjetividade de cada representação das memórias.

As reflexões de Michel Pollack, referência nos estudos dos temas identidades, memórias, e subjetividades neles expressas - aqui se incorporam [...] as características de todas as histórias de vida sugerem que estas últimas devem ser consideradas como instrumentos de reconstrução da identidade, e não apenas como relatos factuais [...], salientando a importância da memória coletiva nos sentimentos de pertencimento aos diferentes grupos dos quais participamos ao longo da trajetória. (1989, p.13).

As histórias que contamos para os outros, e para nós mesmos, se constroem e materializam no momento das narrativas, no espaço dialógico que é oferecido. É pela palavra que contamos, ficcionamos ou calamos, sobre quem somos, ou pensamos e idealizamos - tentativas de apresentarmos a melhor versão de nós mesmos naquele momento.

David Harvey (1989) e Zygmunt Baumann (2001) são autores que nos auxiliam na contextualização desses estudos na sociedade “pós-moderna” ou “líquida” na qual a “compressão do tempo-espacô” e o impacto sobre a vida social e cultural faz com que prevaleça o efêmero, o fragmentário e o descontínuo, assim como o caráter imediato dos eventos, características marcantes da sociedade de consumo globalizado.

Refletindo o que acontece na economia, não nos desfazemos apenas de bens materiais, mas também de valores, estilos de vida e maneiras de ser e agir.

Bauman afirma que [...] *todas as sociedades são fábricas de significados [...] são sementeiras da vida com sentido [...]* e que a moderna sociedade industrial, caracterizada pela “liquidez das coisas” - a volatilidade de valores, atitudes e comportamentos - interfere na segurança dos relacionamentos. (2008:8)

A fluidez das restrições e limites traz a impressão de que nossa liberdade se ampliou, mas, na verdade, não temos certeza de que [...] os *investimentos de hoje trarão ganhos amanhã*. (ibid, p.61).

Nesta nova ordem social todos são substituíveis e as posições sociais precárias, ampliando o sentimento de vulnerabilidade.

Ante a complexidade dos temas que se inter-relacionam, em uma sociedade em constante movimento e flutuação, constatamos a necessidade de uma abordagem multi / interdisciplinar, integrando o todo e as partes, a partir da disciplina e da razão, mas incluindo a afetividade, imaginação e fantasia - prosa e poesia – constitutivas do *homo sapiens - demens* que existe em nós. (Morin, 1996)

Nos projetos com relatos (auto) biográficos centrados na formação, entramos em territórios que Christine Josso (2008) chama de “invisíveis e não tangíveis”, percebendo a força do simbólico, tanto em nós, quanto nos elementos dos grupos dos quais participamos.

Assim, o projeto de formação dos membros do GEM trouxe à tona questões de pertencimento e identidade, e referentes ao sentido do exercício profissional e das vivências individuais, confirmado com Josso que [...] esse *trabalho permite evidenciar a pluralidade, a fragilidade e a dependência de nossas identidades ao longo da vida*. (ibid. p.25)

Percorso de formação também validado em Momberger (2008b) na medida em que

[...] organiza temporal e estruturalmente os episódios e as experiências da vida no quadro de uma história. Toda experiência vivida é formativa, na medida em que se inscreve numa configuração biográfica, na qual encontra sua forma e seu sentido em relação a um conjunto ordenado de experiências construídas (p.10).

[...] biografia e formação remetem uma à outra, como as duas faces de uma mesma iniciativa: aquela que faz do ator biográfico um contínuo educador de si mesmo. (p.12).

Utilizando a memória (auto) biográfica como metodologia de formação e investigação continuada, na construção de um saber ampliado, adotamos os conceitos de resignificação e memória afetiva positiva, pois ressignificar é um processo dinâmico de atualização das histórias, das identidades e dos projetos, ao longo da vida, dependendo dos do lugar social que assumimos ou abandonamos.

A memória afetiva positiva se constitui na relação com o desejo – do que posso e quero fazer – conduzindo a uma nova perspectiva na (re) configuração e realização de projetos existenciais. (Brandão, 2008).

Resultados

Projetos de Pesquisas

O primeiro projeto (2001) surgiu do aprofundamento de estudos teóricos, incluindo as referências da Neurociência articuladas com o tema Memória, Tempo e Espaço. Referenciados pelo livro *A memória coletiva*, de Maurice Halbwachs, foi realizado um exercício de pesquisa qualitativa, utilizando como instrumento a entrevista aberta, com sete idosos – ambos os sexos, faixa etária entre 68 a 90 anos - registrando momentos significativos da (auto) biografia. Os resultados, aliados a uma experiência de comunicação intergeracional via Internet, foram publicados na Revista Kairós (2003).

Posteriormente, a formação teórica foi enriquecida com diversos autores e temas destacando-se o da religiosidade e espiritualidade no envelhecimento, e de que forma esse processo se organiza e manifesta por meio das memórias (auto) biográficas.

A partir de texto de Leo Pessini (2004), iniciamos os estudos teóricos sobre os temas que encaminharam o grupo para um projeto-piloto de pesquisa, de cunho qualitativo interdisciplinar com perguntas abertas, realizado na cidade de São Paulo (2005-2008), envolvendo dez idosos, de ambos os sexos, idade média de 82 anos. Foram analisados os significados da espiritualidade ao longo da trajetória, e os possíveis benefícios à qualidade de vida no envelhecimento. O material resultante do projeto foi apresentado em Congresso, publicado na Revista Kairós (2009), e está sendo organizado para publicação.

Apresentamos a seguir as diferentes ações e projetos realizados pelos profissionais participantes do GEM, decorrentes do processo de formação continuada.

Projetos de Educação Continuada

A - Em Universidades Abertas à Terceira Idade

A participação na Oficina Memória (Auto) Biográfica: Teoria e Prática e no GEM permitiu aliar nossas experiências profissionais a uma nova visão do processo de envelhecimento. Segundo Brandão e Mercadante (2009) informação, formação e educação continuada são recursos fundamentais para enfrentar os desafios gerados pela longevidade.

O processo de envelhecimento implica variadas perdas, mas, nosso olhar se volta para as possibilidades da construção de novos projetos, respeitando as

diferenças individuais do ser que envelhece. Salientamos que o foco nesse estudo se volta para a celebração

[...] do sujeito do desejo, proclamando o seu direito de existir com sofrimento e prazer, até o momento do triunfo da morte sobre a vida, quando, enfim, deverá entregar-se como história e legado aos que permanecem vivos. (Py, 2004:110).

A ação educativa, em qualquer faixa etária é um processo contínuo e permanente, desafiador e mobilizador cujo núcleo é o ser humano, que assim se afirma crítica e criativamente, participando dos diferentes grupos sociais e tornando-se responsável por sua vida e sua história. Implica intencionalidade – metas, objetivos, acompanhamento e avaliação.

O trabalho em UNATIs, localizadas na cidade de São Paulo, atende um público majoritariamente feminino, e por não haver política educacional destinada aos idosos, ele se baseia no universo de conhecimentos e aspirações dos alunos - processo centrado no sujeito aprendiz.

Nossas reflexões surgiram das práticas nos grupos, quando se evidenciava que para entender a complexidade do envelhecimento é fundamental a troca de conhecimentos com outras áreas, expandindo o trabalho multidisciplinar.

Apesar de se apoiar nos temas de interesse dos educandos - cidadania, projetos de vida, formação de memórias, entre outros – a ação exige uma abordagem crítica por parte de professores e coordenadores. Ao utilizar a memória e a (auto) biografia, foi possível redescobrir a criatividade, o bom humor, a espontaneidade e a alegria, como nos versos da Sra. P (88a.): “*Nunca pensei em sentir / Já na terceira idade / Nesta escola iluminada / Tão grande felicidade!*”.

Nesse processo surge a discussão de problemas atuais, aprofundando a criticidade e o auto-conhecimento, pois o idoso, cada vez mais longevo, se mostra ativo e desejoso de aprender e superar. Emerge com renovada força, e capacidade para enfrentar seu cotidiano, com novas possibilidades de escolhas e participação na vida social.

“Lancei-me à aventura de, aos 71 anos, programar-me para um curso de 2 anos”.

B – Em Centros de Convivência

O Centro de Convivência é um espaço que permite aos idosos, através do processo de educação continuada, a interação, o auto-conhecimento e a inclusão social. Nele são realizadas diversas oficinas sócio-educativas:

Grupos de vivência - a dinâmica de grupo e a escuta sensível estimulam a reflexão sobre o envelhecimento e a velhice, as trajetórias de vida (auto) biográficas e a sociabilidade.

Aprendizado social - fundamentado no projeto de alfabetização de Paulo Freire estimula a capacidade criativa dos educandos, seu conhecimento geral e a cidadania. O resultado desta iniciativa assim se mostra - *"Estava chovendo, eu uso bengala e meu filho não queria que eu viesse, mas gosto de vir, pois aqui eu aprendo fácil e minhas amigas me esperam"*. (mulher, 85 anos).

Artesanato - o uso da metodologia participativa e dialógica permite a ressignificação de antigas práticas artesanais, o aperfeiçoamento do gosto estético e da maneira de ser do idoso, fortalecendo sua identidade.

C – Em Programa de Qualidade de Vida

O conceito de educação ao longo da vida abrange, potencialmente, uma profunda renovação da concepção de formação e de aprendizagem, e provoca notáveis repercussões nas representações da existência. (Momberger, 2008a:106)

Fundamentado nesta premissa, o projeto iniciado em 2006 na Associação dos Funcionários Santander-Banespa, focado na qualidade de vida, objetiva o bem estar dos aposentados, considerando a possibilidade de ressignificação de experiências de vida, competências e habilidades.

São centrais o resgate de laços afetivos, a garantia de direitos e benefícios adquiridos e temas gerais - saúde, nutrição, exercícios físicos, aspectos de relacionamentos interpessoais, envelhecimento, entre outros.

Nestes espaços, onde se reaviva a memória individual e coletiva, os participantes estreitam laços construídos durante longos anos de trabalho, e se abrem a novas perspectivas na revisão de vida e redirecionamento de trajetórias.

Esses encontros mensais contam com uma média de participação de cinquenta pessoas, e neles é fundamental a abordagem do tempo: os trabalhadores que dedicaram suas vidas basicamente ao tempo externo – cronos - entram em contato com uma outra dimensão - kairós – tempo subjetivo, vivido. (Joel Martins, apud Brandão: 2008:25)

Para manter esse vínculo grupal, é necessária a escuta sensível possibilitando captar o não verbalizado.

Como afirma Pollack:

A referência ao passado serve para manter a coesão dos grupos e das instituições que compõem uma sociedade,

para definir seu lugar respectivo, sua complementaridade, mas também as oposições irredutíveis (1989:9).

O Programa, a caminho de seu quarto ano de existência, apresenta perspectivas de ampliação e aprimoramento.

Oficinas de Memória

Nesses encontros as pessoas narram suas experiências e reconstroem sua história com vivências significativas. Entende-se a narrativa como [...] organização por meio do discurso, por meio de termos, símbolos ou metáforas, de um fluxo de experiência, em uma sequência temporal e significativa. (Grandesso, 2006:205).

Conceito reafirmado por Momberger: [...] O que dá forma ao vivido e à experiência dos homens são as suas narrativas, como lugar no qual o indivíduo toma forma, no qual elabora e experimenta a história de sua vida. (2008a:205)

Na construção de histórias que representam diferentes culturas, através da linguagem e da escrita, existe uma busca de significado relacionado ao indivíduo e seu mundo. Assim, crenças, valores e tradições revelam um entendimento da trajetória, possibilitando o protagonismo - apropriar-se de sua história.

Enfatizamos a presença da linguagem e da emoção em todo esse processo, explicitado por Maturana, quando se refere ao ‘linguagear’ como “uma trama tecida entre conversar e emocionar”. Afirma:

[...] nossa constituição como seres humanos se concretiza nas relações mediadas pelo diálogo, no conversar e nas redes de conversações que se estabelecem como um longo processo, construindo, assim, a cultura (apud Brandão, 2008:47).

É a narrativa que traz uma história à vida, por caminhos diversos. Assim, os membros do GEM, dada sua formação multidisciplinar, trabalham no tema memória (auto) biográfica, em diferentes territórios/ perspectivas.

A - Cultura Popular e Folclore

O objetivo específico dessa Oficina foi resgatar a cultura popular, transmitida transgeracionalmente; favorecer e valorizar a tradição cultural de cada indivíduo; ampliar e trocar informações e experiências; repensar o passado de forma lúdica, e ampliar o relacionamento interpessoal e o auto-reconhecimento.

A primeira Oficina foi realizada em 2002, em oito encontros, com idosas entre 50 e 85 anos, pertencentes ao Círculo dos Trabalhadores Cristãos de Vila Prudente, e estendeu-se a outros grupos (SESC Carmo e UNINOVE). Em 2007 foi realizada nova oficina de quinze encontros, com as filhas de

imigrantes lituanos, onde registramos a preservação da cultura e tradições de origem.

Ao trabalhar com as narrativas foi possível perceber a força dos vínculos identitários e comunitários dos participantes - o contexto social no qual vivem e trocam experiências, - o que reforça a afirmação de Halbwachs de que “nunca estamos sós”. Esses encontros evidenciaram a memória cultural (auto) biográfica como elemento dinamizador da qualidade de vida no envelhecimento.

B - Prevenção em Saúde

Buscando a sensibilização sobre o cuidado com o diabetes, foi proposta (2003) uma Oficina na Associação dos Diabéticos da Zona Leste, em parceria com o SAS - Vila Prudente. Em 2004 e 2005 as Oficinas aconteceram na Associação de Diabetes Juvenil, parte integrante das atividades mensais do grupo de adultos. Objetivou abordar, a partir da cultura popular de cada um, os pontos de mudança para prevenir, tratar e controlar o diabetes; incentivar à motivação pessoal, a disciplina e a força de vontade, por meio de depoimentos pessoais e troca de experiências; conscientizar sobre a importância do tratamento específico e a divulgação de informações sobre a doença para a população em geral.

C – No Poder Judiciário

Atendendo à solicitação do Juiz Coordenador, foi iniciado projeto de Oficina de Memória (Auto) Biográfica com Executantes de Mandados Judiciais, demanda justificada pelo elevado nível de estresse apresentado por esses profissionais, assim exemplificados:

“Por vezes o executante sofre ameaças que podem ser veladas ou claras, até mesmo com armas de fogo à vista”.

“Para minimizar o estresse, eu tomo calmantes e faço terapia”.

Os profissionais se sentem desvalorizados diante da população em geral, vistos como portadores de “más notícias” e, muitas vezes, ameaçados. Diante desta realidade o trabalho justifica-se, pois [...] a busca por identidade, mediante memórias, no nome que traz a filiação e no território de origem, é fundamental para o nosso sentido de pertencimento – tanto social como psíquico. (Brandão, 2008:36).

São objetivos deste projeto: proporcionar espaço de interlocução permitindo a ressignificação e valorização das experiências vividas; facilitar a convivência com sua própria história; possibilitar troca de informações e experiências entre os participantes.

Uma narrativa só pode constituir-se à medida que acontecimentos passados são conectados a

acontecimentos presentes e a desdobramentos futuros possíveis, em uma sequência linear que, brindando a pessoa com um sentido de continuidade da existência, lhe oferece um marco referencial para interpretar sua cotidianidade e construir seus futuros possíveis (Grandesso, 2006:207).

D - Em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs)

Por acreditar na necessidade de um novo olhar sobre o velho asilado foi realizado o projeto Oficina (Auto) Biográfica em três Instituições da cidade de São Paulo. O trabalho teve como objetivos: refletir sobre a trajetória de vida, ressignificando-a; favorecer o resgate da auto-estima, a (re) descoberta de potencialidades e a autovalorização; facilitar a formação de laços afetivos entre os residentes.

Nas duas primeiras Instituições as Oficinas tiveram como eixo textos previamente selecionados pelas mediadoras, por meio dos quais se procurou estimular a evocação de lembranças significativas. Ao final do trabalho cada residente recebeu seu caderno de memórias onde estão contempladas suas lembranças e as de todos os integrantes do grupo. Este registro compartilhado aproximou e estreitou laços, aspecto fundamental para quem vive numa instituição.

A oportunidade, oferecida aos idosos, de entrar em contato com suas memórias criou um espaço de aprendizagem - o conhecimento de si e da relação com o outro, onde passado, presente e futuro se mesclaram, só que agora com um novo significado.

Ao término dos encontros, o vínculo afetivo formado entre as mediadoras e os residentes tornou possível a continuidade do trabalho, agora realizado quinzenalmente.

Na terceira Instituição verificamos como a Oficina (auto) Biográfica conseguiu dar um outro sentido aos trabalhos manuais confeccionados pelos residentes. Em parceria com a Terapeuta Ocupacional, foi contatada uma creche da região, que recebeu as peças produzidas pelos idosos para serem comercializadas no seu bazar. Dessa forma, fazendo algo que gostam, os idosos se sentiram valorizados pelo benefício proporcionado às crianças.

Esse contato intergeracional foi enriquecido por outra experiência, em que uma residente - professora primária aposentada de 78 anos – tendo relatado em uma das oficinas o prazer do magistério, sugeriu ensinar os pequenos da creche a cantar, visto não se identificar com as artes manuais. A creche encaminhou seis crianças entre 9 a 10 anos para a aula, na qual a professora ensinou-lhes algumas músicas infantis de sua época e frases em árabe. As crianças apresentaram canções que conheciam, mostraram passos de danças e também relataram suas preferências. O retorno da creche foi muito positivo relatando a alegria das crianças e solicitando a continuidade das aulas.

É relevante apontar que por meio das Oficinas (Auto) Biográficas, e do diálogo que propiciam, seja em Universidades Abertas, Centros de Convivência, ILPIs ou Oficinas de Formação Continuada é possível criar e renovar vínculos de solidariedade, que surgem na partilha de sonhos e desejos, preocupações e angústias, e saberes adormecidos, sobretudo numa sociedade atingida por rápidas e profundas mudanças.

Coaching e Assessment

Os processos de formação estão vivenciando hoje uma inversão ao preparar as pessoas para se adaptarem aos empregos. O novo desenho que emerge, ligado à globalização e à revolução da informática, desenvolve novas práticas.

Para que este novo modelo aconteça com sucesso, muitas organizações promovem oportunidades para os indivíduos gerenciarem suas competências e seu crescimento pessoal e profissional - processos denominados *assessment* e *coaching*, que permitem oportunidades de autoconhecimento.

O termo inglês *Assessment* significa avaliação, referindo-se a um processo de gestão apresentando um diagnóstico do conhecimento do potencial das pessoas. Esse termo é usado na identificação de competências pessoais e profissionais, na construção de um perfil e, através de um processo devolutivo de informações, na análise com o indivíduo, levando-o a se reconhecer contribuindo assim para seu auto-conhecimento. A (Auto) Biografia, usada neste processo, permite ao participante tomar parte ativa na elaboração do seu perfil, reconhecendo sua experiência e conhecimentos organizados através da linguagem escrita.

Di Stefano (2007) define *coaching* como: um processo focado em ações do *coachee* para a realização de suas metas e desejos, ações no sentido do desenvolvimento e aprimoramento de competências, equipando-o com ferramentas e conhecimentos para se expandir - processo de investigação, reflexão e conscientização; descoberta pessoal dos pontos fortes e de melhoria; aumento da consciência de si; aumento da capacidade de se responsabilizar pela própria vida. O foco são as possibilidades futuras e como transformá-las em realidade. *Coaching* não é terapia, pois a psicoterapia tem foco na dor emocional lidando com traumas e resoluções do passado.

Uma técnica de exploração personalizada pode receber várias nomeações - memorial, história de vida, entrevista biográfica, autobiografia e outros. Mas, o objetivo se mantém, como reflete Momberger ao afirmar que é um retorno reflexivo pessoal sobre o percurso de vida é [...] *um trabalho de conceitualização da experiência, destinado a transformar saberes brutos da ação em saberes formalizados [...]*. (2008a, p.92).

O conceito de formação ao longo da vida (*lifelong learning*) orienta a pesquisar a trajetória de vida. Gaston Pineau define “história de vida” como

“Uma pesquisa e uma construção de sentido a partir de fatos temporais vividos” e inscreve essa prática no campo de uma reflexão que vê no próprio curso da vida um movimento de autoformação. (apud Momberger, 2008a, p.94).

O relato sobre a história da vida é uma experiência que permite integrar, estruturar e interpretar situações e acontecimentos vividos, facilitando a identificação de competências - identificação que auxilia as pessoas que passam pelos processos de *coaching* e *assessment* no presente e no futuro quando delas necessitarem.

As autoras têm observado, ao realizar os citados processos, utilizando o relato de “história de vida”, um poder transformador nos participantes que se beneficiam da elaboração e ressignificação de sua história. Segue o relato de um *coachee*:

“O exercício de escrever minha história de vida tendo como fio condutor a vida profissional (permeado por aspectos pessoais) foi fundamental para o processo de *coaching* porque permitiu construir uma base sólida e consistente para os processos e atividades posteriores.

Recuperar a memória da minha vida desde a escola até a vida adulta e profissional foi gratificante, curioso, enriquecedor. Trouxe lembranças que julgava esquecidas, novos olhares a situações já vividas e a sensação de ter percorrido um longo caminho que, no entanto, ainda tinha muitos quilômetros pela frente.

O uso da memória e história de vida, como o processo inicial, procurando identificar elementos importantes para os objetivos do *coaching* permitiu apontar aspectos recorrentes na vida profissional, características e traços de personalidade, desafios e obstáculos, falhas, aprendizados, crescimentos, e reconhecer capacidades e características pessoais que poderiam (e vem sendo) trabalhadas de outras maneiras na atividade profissional. Ter a consciência das fortalezas e fraquezas, das oportunidades e dos desafios é fundamental para avançar, para evitar repetir as mesmas falhas e erros e para olhar os acontecimentos sob diversas perspectivas.

Particularmente, naquele momento da minha vida (finalizando um doutorado, desempregado e com problemas financeiros) foi particularmente importante, do ponto de vista pessoal e psicológico, lembrar, reconhecer e fortalecer minhas habilidades e capacidades, além de identificar o quanto já havia avançado e realizado nos meus anos de trabalho. Um presente que guardo ainda com carinho”. (40a.; professor universitário e consultor sócio ambiental).

Esse relato apresenta como a construção da “história de vida” pode auxiliar o narrador na apropriação de sua “história”, auxiliando no reconhecimento de saberes subjetivos e não formalizados, que auxiliam nas experiências de vida,

nos relacionamentos interpessoais e no desempenho de atividades e responsabilidades profissionais.

Nos parece clara a importância de utilização dessa ferramenta em processos que objetivam ajudar os participantes a se conhecerem melhor, se apropriarem de sua biografia e, assim, a fazer suas escolhas sobre a manutenção de seus pontos fortes e a revisão ou mudança de seus pontos de melhoria. O reconhecimento biográfico é um grande estímulo à reflexão dos caminhos percorridos e ao levantamento de habilidades que podem se transformar em projetos individuais e de trabalho.

O processo de formação continuada, abertas aos diversos profissionais que buscam a aprendizagem ao longo da vida, com a base (Auto) Biográfica realizado nas Oficinas e no GEM, amplia a compreensão dos processos de desenvolvimento vividos pelos participantes, beneficiando também o longeviver, como exemplifica o relato de nossa colega Celina:

“Esse trabalho de mergulho no passado, através de minha memória, levou-me a rever, como num filme, episódios de minha vida, relacionando-os entre si; a perceber detalhes e coincidências que antes não havia notado; a reavivar sentimentos, emoções, afetos, mágoas, êxitos e frustrações. E nesse recordar tudo parecia ir adquirindo um certo sentido. Aprendi não só a me compreender e conhecer melhor, como também às pessoas com quem tenho convivido. E a aceitar a mim e a elas tal como cada uma é”.

Depois de ter lido o esboço de minha biografia, uma de minhas netas me escreveu: “[...] me emocionei. Eu tive um sentimento de pertencimento [...] as suas memórias agora pertencem a mim também. E nós as compartilhamos assim como compartilhamos nossas vidas. Obrigada, Vó”.

E a mãe dela, minha filha, também me escreveu no dia das mães, num papel de carta florido que pertenceu à minha mãe:

“O calor da família da minha mãe / Mora na minha mãe / Nela está a minha avó, as irmãs de minha avó / As amigas da família de minha avó / O calor da família da minha mãe, mora na minha mãe / Para senti-lo e aconchegar-me / Inspiro as lembranças que são muitas / E penso na minha mãe, guardiã da família da minha mãe / Do calor da família da minha mãe”.

Coisas assim me deixam o sentimento de uma continuidade da vida e das gerações em que eu disponho de um tempo e espaço limitados, finitos, mas só meus. Assim, aos 83 anos, na busca de sentido para a vida que sempre me inquietou, e que, como já disse, para mim se confunde com a busca de Deus, adquiri, apesar das perdas da velhice, uma certa serenidade, sabendo que o sentido pleno de uma vida só se revela quando ela acaba, mas está em construção no dia a dia da história vivida”.

Referências

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed, 2001.

- _____. *A sociedade individualizada: vidas contadas e histórias vividas.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed, 2008.
- BRANDÃO, Vera, M.A.T (et all) “Memória, Tempo e Espaço” *Revista Kairós - Gerontologia*, São Paulo: Educ, vol 6 – n.2 , dez. 2003. p.205-227.
- BRANDÃO, Vera, M.A.T. *Labirinto da memória. Quem sou?* São Paulo: Paulus, 2008.
- _____. “Memória Autobiográfica, Envelhecimento e Espiritualidade. Projeto de Formação Continuada e Pesquisa”. In *Revista Kairós da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde - Caderno Temático Divers – idade – subjetividade, cultura e poder*. V. 5, 2009. p. 215-226. ISSN 2176-901X
<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/issue/view/213/showToc>
- BRANDÃO, Vera, M.A.T; MERCADANTE, Elisabeth F. *Envelhecimento ou Longevidade?* São Paulo: Paulus, 2009.
- BERGSON, Henri. *Matéria e Memória. Ensaio sobre a relação do corpo com o espírito.* São Paulo: Ed.Martins Fontes, 1999.
- BOSI, Eclea. *Memória e Sociedade. Lembranças de Velhos.* São Paulo: EDUSP, 2007.
- DI STEFANO, Rhandy. *O Líder Coach: Líderes criando Líderes.* Rio de Janeiro: Ed. Qualitymark, 2007.
- GRANDESSO, M.A. *Sobre a Reconstrução do Significado: Uma Análise Epistemológica e Hermenêutica da Prática Clínica.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.
- HALBWACHS, Maurice. *A memória coletiva.* São Paulo: Centauro, 2006. .
- HARVEY, David. *Condição Pós-Moderna.* São Paulo: Edições Loyola, 1989.
- IZQUIERDO, Ivan. *Memória.* Porto Alegre: Artmed, 2002.
- _____. *A arte de esquecer.* Rio de Janeiro: Vieria & Lent. 2004.
- JOSSO, Marie Christine. “As histórias de vida como territórios simbólicos”. In Passeggi, M.C. (org). *Tendências da pesquisa (auto) biográfica.* Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008. p. 23-50.
- MATURANA, Humberto e VERDEN-ZOELLER, Gerda. *Amar e Brincar.* São Paulo: Palas Athena, 2004.
- MOMBERGER-DELORY, Christine. *Biografia e Educação – Figuras do Indivíduo Projeto.* Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008a.
- DELORY-MONBERGER,Christine .*Tendências da Pesquisa Autobiográfica.* Passegi M.C.(Org.) – Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008b.
- MORIN, Edgar. & Kern, Brigitte. *Terra-pátria.* Porto Alegre: Sulina,1995.
- MORIN, Edgar. *O Paradigma Perdido: A Natureza Humana.* Sintra: Europa-América, 1996.
- PESSINI, Leo. “Espiritalidade e a arte de cuidar em saúde” In Angerami-Camon. G.A. *Espiritalidade e Prática Clínica.* São Paulo: Thomson, 2004. p.39-84.
- PINEAU, Gastón; JOBERT, Guy. *Histoires de vie.* Paris: L' Harmattan, 1989.
- POLLACK, Michel. “Memória, esquecimento, silêncio”, *Estudos Históricos*, v. 2 nº 3. Rio de Janeiro, 1989.p.3-15.
- _____. “Memória e Identidade Social”. *Estudos Históricos.* vol.5, nº 10. Rio de Janeiro, 1992. p.200-212
- PY, Ligia. “Envelhecimento e Subjetividade”. In: Py, L, et all *Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais.* Rio de Janeiro: NAU Editora, 2004.

Ivany Antqueira - pedagoga, pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) / Grupo de Estudos da Memória (GEM) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Brasil. ivanyantqueira@uol.com.br

Maristela Catanoso - psicóloga, pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) / Grupo de Estudos da Memória (GEM) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Brasil. stelaforli@yahoo.com.br

Maria da Graça Lorenzetto - assistente social, mestre em Serviço Social – PUCSP, pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) / Grupo de Estudos da Memória (GEM) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Brasil. mgloren10@gmail.com

Lucia M. Pupo - assistente social, mestre em Gerontologia - PUCSP, pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) / Grupo de Estudos da Memória (GEM) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Brasil. lucia.medina1@gmail.com

Maria Augusta Lós Reis - socióloga, pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) / Grupo de Estudos da Memória (GEM) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Brasil. augustalos@uol.com.br

Grupo de Estudo de Memória – GEM. Pesquisadores: Araci T.Coriolano, Celina B. Monteiro, Eva R. M. do Valle, Ivany Antiqueira, Lúcia M. Pupo, Maria Augusta Lós Reis, Maria Beatriz S.Teixeira, Maria da Graça Lorenzetto, Maria da Graça Leal , Maria Olívia de Araújo, Maristela H. B.F.Catanoso, Patrícia G.F.Cabral, Rita D.Amaral, Rosa Maria do Prado Oliveira e Vera M. A. Tordinio Brandão.