

A expansão de carreira como obra de arte em minha vida

Cláudia Bertucci Nunes Franchi

Diante da ideia de desenvolver um trabalho para o curso - O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social – sinto-me movida a explorar minha própria história e os desafios para alguém que quer permanecer ativa e criativa profissionalmente ao longo da vida, mesmo na maturidade (ou velhice??). Essa motivação surge de várias temáticas ao longo das aulas que mudaram minha forma de encarar a velhice, tanto a minha, quanto a dos velhos e velhas que me rodeiam. Em especial, a proposta de escrever uma carta para o fim da vida, as Diretivas Antecipadas de Vontade e o olhar sobre a pessoa idosa ser protagonista da própria história, trazido ao longo das aulas da Professora Karen Harari e reforçado pelo livro – Tentativas de fazer algo da vida.

O livro, é um romance apresentado na forma de um diário pessoal, escrito por Hendrik Groen, um morador de 83 anos em um lar de idosos em Amsterdã, que decide registrar sua rotina para garantir que o tempo que lhe resta seja o mais proveitoso possível. Através de um humor ácido, ele expõe o cotidiano de uma instituição geriátrica e como vai lidando com o declínio, a solidão e as intrigas entre os residentes do lugar. Impulsionado pela busca por significado e pelo lema de que "enquanto houver planos, há vida", Groen e um grupo seleto de amigos criam o clube "Tô-velho-mas-não-tô-morto", que organiza encontros e passeios para fugir da rotina da instituição. O diário intercala esses momentos de humor e conexões pessoais com reflexões mais profundas sobre a velhice e a finitude e muito me inspiraram a repensar minha própria história e o que me fez chegar até aqui (Groen, 2016).

Longe de cultivar o simples ativismo, minha jornada pessoal vem permeada de um desenvolvimento que se revela como a construção de uma obra de arte. É com esse sentimento que me sinto tocada por Adélia Prado em seu poema "Erótica é a Alma":

"O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior: tirar o pó, dar brilho, trocar o estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente. Porque o tempo, invariavelmente, irá corroer o exterior. E, quando ocorrer, o alicerce precisa estar forte para suportar. Erótica é a alma que se diverte, que se perdoa, que ri de si mesma e faz as pazes com sua história."

Nada mais apropriado para alguém que transita entre uma carreira de arquiteta para a de terapeuta transpessoal. Nessa trajetória, percebo como os conceitos de individuação na velhice que se aproxima podem se tornar um processo de autodescoberta através de uma metáfora da vida como obra de arte psicológica. Essa perspectiva ilumina meu processo, transformando-o de uma simples mudança profissional em um profundo trabalho de síntese interior.

A jornada interior

Não decidi transformar minha carreira de repente, num piscar de olhos. Na verdade, essa história teve início há cerca de nove ou dez anos atrás, demonstrando como o processo de individuação – a busca pela totalidade do self – se manifesta de forma intensa na segunda metade da existência. Carl Jung postula que essa fase da vida é crucial, pois a energia psíquica se desloca da adaptação externa, revelada através das conquistas e dos papéis sociais e profissionais até então desempenhados, para a elaboração interior do indivíduo (Jung, 1991).

A história de Hendrik, no livro já citado como inspiração (Groen, 2016), ambientada em um lar de idosos, serve como um poderoso contraponto e uma prova das consequências da estagnação e da falta de propósito que eu buscava combater.

Comigo, esse impulso começou pouco antes dos cinquenta anos. Ia levando minha vida, presa a uma insatisfação generalizada, inclusive profissionalmente. Embora quase insuportável, eu me acostumara com aquele padrão e, simplesmente, achava normal continuar algo que um dia havia começado. Essa estagnação, contudo, foi rompida por uma grande “rasteira” da vida que num primeiro momento, me fez perder o chão, mas aos poucos, foi me provocando a olhar para dentro. Também comecei a me perceber mais próxima do envelhecimento, época que nos faz refletir sobre a finitude e as perdas e nos faz escolher um caminho, que pode ser do desespero ou da resignificação da própria trajetória.

Como na vida, nem tudo é tão linear e organizado, inicialmente, fiz o primeiro caminho, o do desespero. De repente, o mundo construído, foi desmoronando. Só então, pude perceber que as seguranças nas quais eu me apoiava eram ilusórias. Tive que me olhar, inclusive no espelho... e já não tinha mais como voltar. Aliás, voltar para onde? O castelo construído estava em ruínas. Eu já nem sabia qual era o meu lugar. Não existia pedra sobre pedra nesse processo. Nada, nenhuma parte de mim ou da minha vida estava inteira. Vida profissional, pessoal, familiar, tudo estava abalado. E por falar em espelho, ele se tornou meu maior inimigo durante algum tempo, talvez, uns dois anos. Eu simplesmente, não conseguia olhar para a minha imagem sem chorar. O espelho refletia as rugas acumuladas, os primeiros cabelos brancos, os pelos indesejados, as marcas e vincos trazidos pelo tempo. Mas, muito mais que isso, olhar nos meus olhos, fazia com que eu entrasse em contato com a minha alma, cansada, triste, perdida e infeliz. A dor era insuportável e eu tinha a impressão de que aquilo tudo não cabia dentro de mim.

Nesse caminho inicial, o do desespero, escolhi reforçar as máscaras, ao invés de me despir delas, inclusive fisicamente. Não conseguia ficar sem maquiagem. Usava corretivos, *primers* ou qualquer outro reboco para disfarçar as rugas, até mesmo dentro de casa. Todos os dias, de segunda a segunda. Procurei por alguns procedimentos estéticos, não tão radicais, porque eu tinha medo de ficar pior e porque não tinha condições financeiras para isso. Mas, aquilo tudo doía de uma forma tão profunda que eu sentia que não poderia suportar.

Forçar a situação querendo resgatar a juventude perdida não ajudava em nada, pelo contrário, a não aceitação só trazia mais dor e uma sensação de insegurança. Afinal, queria me sustentar em algo que estava se esvaindo, a própria juventude. Ironicamente, essa tal imagem era tudo contra o qual eu tinha lutado ao longo de toda a vida, especialmente a profissional. A vida inteira fiquei tentando me adequar a essa bolha criada pela profissão de arquiteto, onde a imagem, a estética pela estética e o glamour são tão valorizados. Sempre odiei tudo isso. Passei pela fase de tentar me adequar, mas era demais para mim. Depois fui para a fase de tentar me colocar no mercado com a minha verdade, a minha simplicidade. Quando parecia que tudo estava mais ou menos acomodado, veio o furacão e nesse momento, senti um verdadeiro choque. Porque já não sabia o que fazia sentido. Era um caos interior. Tentava resgatar algo que rejeitei durante tanto tempo. Nada tinha coerência. Nada fazia sentido, toda a minha vida não fazia mais sentido.

Mais uma vez, me identifico com Hendrik, aos 83 anos estava preso em um ambiente de eternas reclamações e resignação, onde não se atrevia a ser diferente. Essa situação ilustra perfeitamente o vazio existencial que surge quando já não há nenhum objetivo a alcançar. Da mesma forma, somente depois de reconhecer e me identificar com o que estava acontecendo, pude me situar para poder avançar em outra direção. Não foi simples. Durante um longo tempo tive que conviver com a sensação indigesta de ter feito tudo errado. Mas, nessa busca por repostas, encontrei um caminho alternativo ao desespero e que me levou a um processo de transmutação. Através de um terapeuta, tive contato com a Terapia Transpessoal (na própria pele) e com a Espiritualidade Inaciana que mudaram totalmente a direção da minha vida. Aceitar minhas crenças, mesmo que contrárias ao que o resto do mundo diz, foi o caminho de salvação.

Segundo Jung, ao se render ao envelhecimento como um processo evolutivo, o fluxo da vida se inverte, porque nos permitimos afastar das múltiplas distrações e padrões da vida, que até então faziam sentido, para retornar ao Um. Ao trabalhar a individuação, o ego vai experimentando uma série de realidades e inclina-se a abrir espaço para o Self, que ao se manifestar, proporciona uma vida com mais consciência do seu significado social, psicológico e espiritual (Jungian Center). E, assim, percebi que estava chegando mais perto da verdade essencial que busquei a vida inteira. Num processo gradativo, foi-se desvelando algo maior que começava a tomar forma dentro de mim. Percebi que nada daquilo tinha sido em vão, pelo contrário, era a matéria prima do que estava sendo modelado ao longo do tempo e que agora, começava a emergir desde a minha interioridade.

Nesse mergulho interior, percebi o quanto a rejeição da velhice estava enraizada em mim. Não apenas no que dizia respeito a mim mesma, mas também, das

peessoas que amava, mais especificamente, meus pais. Senti, então, a necessidade de olhar tudo isso de frente. Trabalhar o processo de individuação na terapia, foi fundamental. Tornando-se, inclusive, uma oportunidade de conhecer aspectos da minha personalidade, até então, negligenciados. Comecei a perceber que estava sustentando a vida como um fardo, incompleta e mal vivida, na espera de tempos melhores, dias melhores, oportunidades melhores.

Eu tinha chegado na meia-idade esperando a vida acontecer e ela não tinha acontecido com tudo o que eu esperava. Uma sensação horrível de “estou atrasada” invadiu meu coração. E era isso que tornava insuportável me olhar no espelho. Mais tarde, descobri que era a entrada para o irreversível processo de Metanoia. Tão bem estudada e descrita por Jung, Metanoia é um termo grego que indica a transformação a partir da própria idade pessoal, quando novos valores podem ser adotados. Esse é o momento da retomada de consciência do Ser como algo maior que transcende o ego, desencadeando um redirecionamento ao mundo interno, possibilitando a vivência de aspectos transcendentais do Ser (Arcuri, 2013).

Entre tantas desilusões e perdas de referências (porque nada na vida vem sozinho), percebi quão insatisfeita estava profissionalmente. Mas ao tentar buscar algo que ainda fizesse sentido para mim nesse papel, lembrei que há alguns anos, um cliente havia me pedido um projeto de um pequeno prédio com apartamentos acessíveis para pessoas idosas. A ideia é que ele e a esposa morassem em um dos apartamentos e os demais seriam para amigos e familiares na mesma situação. Na época, ao pesquisar sobre o assunto de moradia para pessoas idosas na internet, descobri a existência de Cohousings para esse público em outros países. Achei fantástico e trouxe algumas ideias para implementar no projeto do meu cliente, mas ele não se interessou. Aquilo, ficou guardado num cantinho da memória e nesse momento de profunda crise profissional e existencial, parece que fazia sentido em todos os aspectos. Entendi que esse poderia ser um novo foco profissional.

Comecei a estudar sobre o assunto, formular ideias, rabiscar projetos, procurar parceiros. Era a luz no fim do túnel!

Os labirintos – nem sempre a jornada é linear

Nem tudo o que parece, é.

Em meio a tantas pesquisas e buscas, surgiu a oportunidade de me inscrever em um programa – Escola de Inovadores na FATEC Itu – que tem como objetivo alavancar negócios inovadores em diferentes áreas. Participei do edital e tive meu projeto de negócio selecionado. Após terminado o programa, um dos mentores se interessou e continuou me auxiliando no processo, mas depois de um tempo nas tentativas e ainda presa aos projetos tradicionais de arquitetura, veio a pandemia.

Tudo o que importava nesse momento era nos mantermos vivos e, assim, o projeto ficou por um tempo engavetado.

Nos desvencilhar de papéis tão arraigados na nossa identidade não é tão simples quanto possa parecer. Voltei aos velhos padrões, aos mesmos projetos, a mesma rotina profissional. Algo tinha mudado, mas não o suficiente ainda. Diferente de antes, a cada dia que passava, eu sabia que não poderia continuar nesse lugar, mas não sabia o que fazer para me livrar daquilo. Como no livro de Robert Fisher, *O Cavaleiro Preso na Armadura*, eu me sentia assim, imbuída de nobres desejos, mas vestida com uma armadura da qual eu não conseguia me desvencilhar e que travava qualquer movimento.

Ao mesmo tempo, sabia que não podia continuar assim. Afinal, como afirma Jung, “a tarde da vida não deve ser vivida como o programa da manhã” (Jung, 1991).

Foi assim que decidi fazer um curso de pós-graduação em Psicologia Transpessoal. A mesma abordagem terapêutica que tinha me tirado do “olho do furacão” anteriormente. Ainda não sabia muito bem o que fazer com isso, mas percebia que a arquitetura, sem um amparo psicológico, não seria suficiente para sustentar a temática com a qual estava me propondo a trabalhar, moradias colaborativas para pessoas acima dos cinquenta anos de idade ou os Cohousings 50+.

Durou dois anos (mais alguns meses para reposições de aulas perdidas). Foi um processo longo, mas muito profundo. Por ser um curso teórico-vivencial, muitas das dinâmicas e vivências que ocorreram nesse período foram me desinstalado do meu lugar. Tanto, que já não tinha mais lugar. Passei um período totalmente apaixonada e perdida diante do que estava aprendendo e vivenciando. De repente, aquilo que fui buscar para dar suporte ao meu projeto, se tornou a essência. Já não era mais tão importante o lugar para se morar nessa comunidade, mas o importante era a própria comunidade, as pessoas.

A percepção de que as pessoas com seus desejos, medos, luzes e sombras eram mais importantes que o espaço que iriam ocupar, ou seja, de que o interior é mais importante que o exterior, muda o rumo da minha própria interioridade. Mas ainda permanecia perdida, sem saber qual lugar ocupar diante disso tudo.

Novamente, a história de Hendrik me interpela. Minha virada de chave no projeto de moradia colaborativa, os Cohousings, foi a percepção de que a essência era a própria comunidade, as pessoas, e não apenas a arquitetura do lugar. Dessa forma, o clube “Tô velho-mas-não-tô-morto” (Tovemantomo), criado por Hendrik e seus amigos, é a expressão prática e vital dessa necessidade de comunidade. Eles se unem para promover pequenas fugas da rotina e criar ativamente planos, agindo sob o lema “enquanto houver planos, há vida”. Esse engajamento ativo demonstra que a vitalidade e a realização vêm de objetivos propostos e do comprometimento social, validando a minha decisão de usar a arquitetura como suporte para o amparo psicológico.

A armadura da identidade – o dilema do cavaleiro

Mas ainda me sentia totalmente identificada com a figura do cavaleiro preso na armadura (Fisher, 2025) que se fundiu à sua personalidade, aprisionando-o. A

resistência interna que eu enfrentava ao pensar em me livrar da armadura de arquiteta, me fazia pensar se mudar de carreira não seria jogar fora uma vida inteira. Tal qual o cavaleiro que vestia sua armadura para provar ser “bondoso, gentil e amoroso”, minha busca por validação era externa e baseada na necessidade de ser amada e valorizada e, também, interna no que diz respeito ao amor-próprio. Aos poucos, o autoconhecimento foi me revelando que na busca de satisfazer o ego, ficaria para sempre impedida de desfrutar, simplesmente ser.

A armadura de arquiteta, agora uma barreira que me aprisionava, foi durante muito tempo algo que me valorizou, mas não era eu. Era apenas uma armadura que eu poderia vestir e desvestir conforme a necessidade exigisse, não estivesse tão impregnada e fundida a mim, tirando-me a liberdade de ser quem realmente sou e de tirá-la, quando necessário.

A superação para despir-se da armadura na aventura do cavaleiro exigiu solitude (o Castelo do Silêncio) e o derretimento do metal através de lágrimas, não de autopiedade ou vitimização, mas de sentimentos reais. Isso se manifestou em mim como um luto pelo papel da arquiteta e no longo processo de elaboração das questões internas durante o curso de pós-graduação. A armadura, simbolizando o papel social rígido, impedia o cavaleiro de sentir muita coisa, ecoando minha própria frustração ao longo de todo esse tempo.

A ressignificação: surge uma obra de arte

Aos poucos, fui me libertando dessa rigidez e percebendo que o que importa é preservar a essência do meu Eu. Afinal, o cavaleiro é mais importante que a armadura. Nesse processo, amparada por uma prática usada na Espiritualidade Inaciana, fui resgatar qual teria sido o meu primeiro amor em relação a profissão. Resgatei o entendimento de que a casa era, para mim, o espaço sagrado de uma pessoa ou família e essa teria sido uma grande motivação inicial. Mas fui me frustrando ao longo do tempo, à medida que sentia a “profanação” desse espaço como objeto de status ou ostentação. Conforme fui buscando outras formas de manifestar a minha motivação inicial a respeito do espaço de morar e influenciada pelo meu próprio momento de vida, na casa dos cinquenta anos, coloquei um foco nesse público que, em síntese, passa pelos mesmos mecanismos internos e poderia expressar valores mais nobres sobre esse espaço sagrado onde a vida se desenrola.

A virada de chave para essa expansão da carreira foi a percepção de que a motivação principal, a busca pelo “lugar sagrado”, se deslocou da exterioridade, do espaço físico, para a interioridade, o próprio ser. Hoje, entendo esse longo e doloroso processo de mudanças na minha carreira profissional como a construção de uma bela obra de arte. O eu que emerge na maturidade com sua sabedoria e experiências é o resultado desse árduo trabalho interior. Foi um processo em que novas formas de se manifestar foram esculpidas, modeladas, redesenhadas, integrando as tensões surgidas ao longo da vida, tal como Moore (1994) descreve a maturidade, uma oportunidade de aprofundamento interior, transformando a vida em expressão simbólica, apontando que esse é um tempo de lapidação. Não se trata apenas de olhar para o passado, mas de transformá-

lo em matéria simbólica. Nesse contexto, a individuação assume um caráter marcadamente criativo: uma arte silenciosa, delicada e profunda que integra as experiências em uma narrativa estética e existencial.

Como salienta Ken Wilber (2012), numa perspectiva integral, através da articulação de dimensões psicológicas, espirituais, cognitivas e culturais, a maturidade e a velhice podem ser compreendidas como etapas de expansão da consciência, nas quais o indivíduo tem a oportunidade de integrar níveis de consciência antes percebidos apenas de forma parcial. Assim como aconteceu em minha jornada, ele enfatiza que o crescimento não é linear, mas holístico. E a maturidade não implica apenas um acúmulo de experiências, mas uma reorganização das estruturas internas. Dessa forma, a individuação nessa fase se assemelha a um movimento espiralado, em que o ser se reconecta a conteúdos antigos, mas com novos significados e maior amplitude. A velhice se manifesta como uma porta de abertura para dimensões mais amplas da existência.

Assim, utilizando a matéria prima recolhida ao longo da vida, pude transformá-las. Criei formatos diferentes para me expressar, com novas cores e texturas, que trouxeram uma nova estética e novas formas de usá-las.

Meu olhar, nesse momento, foca a experiência vivida como um tempo de ganhos, maturidade, evolução e ação consciente. Essa percepção me permite elaborar minha própria obra de arte, contemplando a totalidade da vida e exercendo a capacidade de transformá-la, soltando as amarras e resistências que me acompanharam por um longo período.

Considerações finais

Se a vida profissional na juventude é como construir um castelo forte e imponente, ou uma armadura com foco na solidez externa e nas conquistas visíveis, a individuação na maturidade é como se tornar o artista ou arquiteto da própria alma. Posso desmontar as rígidas paredes ou a armadura que virou prisão, usar os materiais disponíveis, as experiências, memórias, conhecimento, ganhos e perdas para lapidar essa obra de arte que, embora invisível, irradia sua própria luz e cores de sabedoria e sentido. O trabalho não é mais para provar meu valor no mundo, mas para, finalmente, habitar meu lugar sagrado: minha própria interioridade.

Assim também, o relato de Hendrik e sua frustração pela rigidez institucional em casas de idosos, sua busca por um lugar onde pudesse se expressar, ser autêntico e ter a liberdade de fazer suas próprias escolhas, reforça minha conclusão pessoal de que a busca pelo lugar sagrado não deveria mais focar apenas no espaço físico ou nas conquistas externas que nos aprisionam em nossas armaduras. A realização, como evidenciado pela vida ativa de Hendrik, está em habitar a própria interioridade, o que permite continuar vivendo e fazendo as coisas que dão prazer.

Em suma, a história de Hendrik Groen inspira ao mostrar que, mesmo no

ambiente mais restritivo, a necessidade de propósito, ação e apoio mútuo permanece central. Isso reforça minha convicção de que minha expansão de carreira, que integra o cuidado psicológico com soluções de moradia para a longevidade, é um profundo trabalho de síntese interior que responde a uma necessidade existencial real e urgente.

Sua luta contra a "tirania das instituições para os indesejados" torna-se, para mim, um espelho que exige que eu continue meu trabalho de lapidação e transformação, a fim de oferecer a outros a chance de viver a velhice com consciência, significado e a liberdade de ser.

Hoje, integro toda a minha experiência em atendimentos terapêuticos com foco em longevidade à luz da abordagem da Psicologia Transpessoal e, também, através da minha empresa, Studio Be – Soluções em Cohousing, que oferece suporte total e integral (técnico e humano) para a formação de comunidades colaborativas intencionais para o público 50+.

E aqui termino o meu relato, com uma parábola da tradição judaica, contada na peça teatral "A Alma Imoral" (escrita por Nilton Bonder):

"O Rabino Súcia, um santo homem, chorava sentidamente no seu leito de morte.

- Por que estás tão irrequieto?

- Perguntou o discípulo ao Rabino Súcia, ao vê-lo em seus momentos finais de vida.

- Tenho medo, respondeu Súcia.

- Medo de quê, rabino?

- Medo do Tribunal Celeste.

- Tu? Um homem tão piedoso, cuja vida foi exemplar? Se tu tens medo, imagine nós, cheios de defeitos e imperfeições.

Rabino Súcia, então, diz:

- Não temo ser inquerido por não ter sido como o profeta Moisés, não deixei um legado de seu porte. Eu posso me defender dizendo que eu não fui como Moisés porque eu não sou Moisés. Nem temo que me cobrem profecias como as de Maimônides, por eu não ter oferecido ao mundo a qualidade de sua obra e seu talento. Eu posso me defender dizendo que eu não fui como Maimônides porque eu não sou Maimônides. O que me apavora neste momento é que me venham indagar: Súcia, por que não foste Súcia?"

(da Tradição Rabínica)

Referências

Arcuri, I. P. G. *Velhice e Espiritualidade – Metanoia, “A segunda metade da vida”*, segundo Carl Gustav Jung. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 87–104, 2013. DOI: 10.23925/2176-901X.2012v15i2p87-104.

Fisher, R. (2025). *O cavaleiro preso na armadura: uma fábula para quem busca o Caminho da Verdade*. Rio de Janeiro: Record.

Groen, H. (2016). *Tentativas de fazer algo da vida*. São Paulo: Planeta.

Jung, C. G. (1991). *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes.

Jungian Center: *For The Spiritual Sciences [Versão digital]*. Recuperado de <https://jungiancenter.org/enjoying-the-afternoon-of-life-jung-on-aging/>. Acesso em: 20/11/2025

Moore, T. (1994). *Cuidado da alma*. Rio de Janeiro: Rocco.

Wilber, K. (2012). *Uma breve história de tudo*. São Paulo: Cultrix.

Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/05/2026

Cláudia Bertucci Nunes Franchi - Formada em Arquitetura e Urbanismo pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo. Pós-graduada em Psicologia Transpessoal pela ALUBRAT e pós-graduanda em Arteterapia pela CESUNPEG. Atua como Terapeuta Integrativa Transpessoal em atendimentos individuais e em grupo e é Diretora Estratégica na Studio Be – Soluções em Cohousing. E-mail: claudia.studiobertucci@gmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.