

Eles envelheceram... E AGORA?

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
para lidar com a realidade
da longevidade nas famílias**

MARILDA SENE

Eles envelheceram... E AGORA?

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
para lidar com a realidade
da longevidade nas famílias**



Ás Editorial

Copyright © Marilda Sene

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada, em qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação de backup, sem permissão escrita da proprietária dos direitos.

OBRA PRODUZIDA PELA *Ás Editorial*

PREPARAÇÃO DE TEXTO *Simone Ramos*

REVISÃO *Luciane Boldrin Marinelli*
Rosalina Siqueira

CAPA, PROJETO GRÁFICO *Ás Editorial*
DIAGRAMAÇÃO E
PRODUÇÃO GRÁFICA

IMAGEM DE CAPA @mbennettphoto.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais (São Paulo-SP)

Bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8/8846

S475e Sene, Marilda

Eles envelheceram... e agora?: Inteligência Emocional para lidar com a realidade da longevidade nas famílias / Marilda Sene; Prefácio: Simone Ramos e Pedro Lima Junior. - 1. ed. - Valinhos, SP: Ás Editorial, 2020.

120 p.; 14x21 cm.

ISBN 978-65-86369-00-7

1. Amorização. 2. Família. 3. Harmonização. 4. Inteligência Emocional.
5. Longevidade. 6. Senescência. I. Título. II. Assunto. III. Sene, Marilda.

CDD 153:305.26

CDU 159.92-053.88

Índice para catálogo sistemático

1. Psicologia: inteligência cognitiva; Terceira idade.
2. Psicologia: Desenvolvimento e capacidades mentais. - Terceira idade.



Publique seu livro...

contato@aseditorial.com.br

www.aseditorial.com.br

Agradecimentos

A Deus por ter me dado o dom da vida e a inquietude de buscá-Lo sempre e em tudo.

Ao meu querido esposo Sergio Sene, pelo companheirismo e paciência com meus porquês.

Às minhas filhas queridas Bianca e Vanessa que me ensinam, a cada dia, sobre a beleza e grandeza da palavra Amor.

Aos meus genros Luiz e José Victor que chegaram de mansinho e me ensinaram que amor de sogra deve ser puro e acolhedor.

A todos meus familiares e amigos que fazem parte desta minha caminhada e que me apoiam com sua presença carinhosa.

Eles envelheceram... e agora?

Ao meu trabalho profissional e missionário que me permite conhecer pessoas e a tocá-las com minha forma de ver e viver a vida.

A todas as pessoas que me ajudaram na conclusão desta obra.

Muita gratidão.

A autora

Sumário

Prefácio	9
Capítulo 1. Por que escrever sobre isso.....	15
Capítulo 2. Longevidade – bênção ou maldição? Quebrando paradigmas: envelhecer é uma conquista	41
Capítulo 3. Senilidade ou senescência – O que nos aguarda?.....	49
Capítulo 4. A família em todas as fases.....	57
Capítulo 5. Família Inteligente.....	63
Capítulo 6. Saúde Emocional – resultado de Inteligência Comportamental	83
Capítulo 7. Como lidar com os comportamentos dos idosos.....	91
Capítulo 8. Cuidadores parceiros da família.....	99
Capítulo 9. A despedida – O luto é uma realidade.....	109
A morte não é nada.....	115
Conclusão.....	117

Prefácio

Acompanhar e contribuir, dentro de minhas condições, com o nascimento deste livro foi uma das experiências mais marcantes que tive. Primeiro porque Marilda fala sem rodeios sobre o caminho natural que cada um de nós vai enfrentar: o envelhecimento. Depois porque precisamos falar sobre esse assunto com nossos filhos, familiares, nos ambientes de trabalhos e em nossa convivência social. À medida que diminuirmos os pré-conceitos sobre o envelhecimento, vamos entrar numa dinâmica que a Marilda insiste tanto: famílias e vínculos mais saudáveis, inteligentes, com escolhas mais acertadas.

Cada vez que recebia um capítulo do livro, ficava absorta na história da autora, mas também fazia um processo de retomada e elaboração da minha própria história. Quem de nós não tem um idoso na família? Quem não precisa organizar rotina, cuidados e enfrentar dificuldades próprias de quem vê os pais, avós e demais familiares envelhecendo? Quem de nós não precisa perdoar ou pedir perdão a um familiar? Quem de nós não está envelhecendo dia após dia?

Essas perguntas são respondidas no decorrer do livro e, mais do que isso, Marilda oferece, a partir de sua vida e estudos, um caminho que podemos traçar para sermos mais felizes, mais integrados e vivermos em maior unidade conosco, com nosso passado, com nossa história e com nossa família.

Sou muito agradecida a Marilda por fazer parte da vida de minha família. O nosso primeiro contato foi numa entrevista no programa de televisão que apresento. Mas o vínculo se estendeu, e ela passou a fazer parte de um processo de formação e desenvolvimento humano e espiritual que eu e meu esposo decidimos abraçar.

O trabalho dela não se resume a um treinamento comportamental, vai mais além. Nós conseguimos conhecer nossos padrões mentais, nossas dores, nossos

limites, bem como evidenciar nossos dons, habilidades e potencialidades. Assim, começamos a fazer melhores escolhas que vão influenciar nossos próximos 10, 15, 20 anos de vida. Nossa harmonização interna fez com que nossos vínculos familiares fossem mais integrados, saudáveis e menos propensos a se enfraquecerem diante de possíveis rancores, limites e dificuldades.

O processo que a Marilda propõe é um caminho salvífico porque ajuda a nos voltarmos para Deus, para nós mesmos e para os motivos mais genuínos que nos fizeram escolher ter uma família.

Simone Ramos

JORNALISTA E ANALISTA COMPORTAMENTAL

Receber o convite de escrever, junto com Simone Ramos, o prefácio deste livro diz muito sobre a generosidade e grandeza de alma de Marilda Sene.

Conheci a autora em 2019, quando decidi fazer um treinamento de desenvolvimento humano e espiritual, e para isso precisaria eliminar meus preconceitos a respeito do trabalho desses profissionais. Ouvia sempre que quem realiza esse trabalho é “alguém

que fracassou em quase tudo, mas tem sempre uma solução para a vida dos outros”. Uma generalização empobrecedora resultante da banalização que a área de desenvolvimento humano tem sofrido com cursos relâmpagos de formação de coaching, repletos de promessas de felicidade, prosperidade e sucesso. Esse perfil com certeza não reflete o trabalho de Marilda. E pude comprovar isso em nosso primeiro encontro.

Como afirma o escritor moçambicano Mia Couto “quanto menos entendemos, mais julgamos”; e ao conhecer Marilda Sene compreendi que ela não é do tipo que sai por aí dando solução para a vida dos outros; muito pelo contrário: sua história de vida, aliada aos conhecimentos técnicos adquiridos em anos de estudos e especializações, a forjou numa profissional que tem vida interior, alegria de viver e compromisso profissional. Em suas sessões, Marilda usa do humanismo socrático para perguntar, questionar, sugerir, inquietar, desestabilizar, confrontar, acolher e, principalmente, abraçar. O que dizer de seu abraço? Ele é o Abraço do Cristo que nunca julga. Abraço que acolhe com misericórdia e oferece a vida que se desvela dentro da própria pessoa. O seu convite, pós-abraço, é de uma caminhada entusiasta e inteligente.

Caminhar com Marilda requer a coragem dos peregrinos, a ousadia dos místicos e a leveza dos poetas e romancistas. Posso testemunhar que caminhar ao lado dela (no processo que fiz juntamente com minha esposa) me fez compreender melhor meus padrões de comportamento, tomando atitudes pessoais e familiares mais assertivas (não sem erros), e uma interpretação da realidade, que gerou internamente os processos mentais que tanto necessitava.

Portanto, este livro é uma bússola para uma caminhada contemplativa de memórias, afetos e relacionamentos experimentados no âmbito familiar. Uma escrita que une a bagagem técnica, o conhecimento teórico e o testemunho de vida da própria autora, que dá sustentação e sabor à obra. Um presente confiado a você leitor(a) que deseja harmonizar suas relações familiares, independente de qual for a sua idade, seja você aquele que cuida ou que será cuidado.

O normal da vida é que todos nós iremos envelhecer, porém envelhecer com sabedoria e saúde é para os que, de fato, querem. Você quer? Então, venha caminhar com Marilda Sene. Boa caminhada e boa leitura!

Pedro Lima Junior

PROFESSOR, HISTORIADOR E MESTRE EM CIÊNCIAS DA RELIGIÃO

CAPÍTULO I

Por que escrever sobre isso

A sociedade está envelhecendo. É grande o número de pessoas que chegam a mais de oitenta anos atualmente. As famílias, como menor célula social, também estão.

As dinâmicas familiares, ou a maneira como as famílias se relacionam, trazem muitos desafios como: vencer profissionalmente, financeiramente, educar filhos com valores humanos em harmonia com a tecnologia, cultivar relacionamentos saudáveis e felizes, se depara, ainda, com a difícil tarefa de cuidar dos familiares idosos que já não possuem total autonomia para exercerem seus próprios cuidados.

Diante dessa realidade, fica a pergunta: como manter a saúde emocional para lidar com tudo isso?

Não existe uma resposta simples, pois essa situação envolve muitas reflexões que, ao serem praticadas, podem nos levar a um verdadeiro aprendizado.

A proposta deste trabalho é justamente proporcionar reflexões para que, a partir delas, os conhecimentos e as habilidades adquiridas levem você a praticar atitudes que melhorem a qualidade dos relacionamentos com seus idosos queridos. Isso acontecerá a partir do conhecimento e do exercício de gerenciar seus pensamentos e, através deles, seus sentimentos e comportamentos.

Esses aprendizados abrirão sua mente para que o entendimento das fragilidades humanas o fortaleça e o leve a entender a beleza do processo chamado VIDA.

Você pode estar se perguntando: “quem é essa pessoa que tem a pretensão de me ensinar alguma coisa sobre como cuidar dos meus queridos pais, avós ou familiares mais próximos?”.

A pergunta é válida, pois afinal, quem tem a intenção de “ensinar”, deve, no mínimo, ter conhecimento técnico e experiência proporcionada pela vida, não é mesmo?

(continua...)