

**OS CICLOS DE VIDA****BASES TEÓRICAS:****A Psicologia do Ego**

- . EUA anos 50 (Erikson, Fromm)
- . o Eu social
- . Noção de crise
- . A família como sistema
- . A. Maslow e as necessidades (fisiológicas, segurança, amor, pertença-reconhecimento, auto-realização).

**Erik Erikson**

As etapas na identidade poderão ter conotações bio-positivas ou bio-negativas:

Adolescência: 11-16 anos –formação da identidade X identidade difusa

Juventude: 13-25 anos –intimidade X isolamento

Maturidade: 26-45 anos e 46-65 anos –criação X paragem

Velhice: 66 anos... – integridade do Eu X desespero

Crise: perda de estabilidade alcançada numa fase anterior

Momentos de transição na vida, ou acontecimentos de vida stressantes podem ser apontados como momentos de crise, ou momentos charneira no ciclo da vida:

- .nascimento
- .primeiro dia de aulas
- .saída de casa dos pais
- .primeiro emprego
- .constituição do casal, intimidade
- .nascimento do primeiro filho
- .primeiro dia de aulas da criança
- .divórcio ou separação
- .morte de familiar
- .morte

Temas importantes da fase de adultícia (juventude tardia, maturidade):

- .constituição do casal (3 elementos)
- .relações interpessoais e com a comunidade
- .motivação profissional e social
- .atitude de instalação, comodidade
- .imagem do corpo, saúde e lazer
- .paternidade/maternidade
- .educação dos filhos
- .interesses pessoais e sua valorização
- .formação contínua
- .autonomia emocional
- .auto-suficiência económica
- .entrada na dimensão espiritual

Temas importantes da fase da velhice

- .revisão da biografia, o que se fez
- .envelhecimento físico
- .saúde
- .espiritualidade

**Daniel Levinson**

Levinson identificou **4 eras** no ciclo de vida, sendo cada uma delas mediada por períodos de transição em que ocorre uma crise vivencial. Esta é mais ou menos marcada e é superada, a bem ou mal, emergindo uma nova **estrutura de vida**, característica de cada idade:

1. Era pré-adulto
2. Era adulta inicial
3. Era adulta média
4. Era adulta tardia

**ERAS**

- 1) Era pré-adulto e transição para a era inicial de adulto
- 2) Era adulta inicial (17-18 até 45 anos)
  - são necessários cerca de 15 anos para superar a adolescência:
  - iniciação: 22 a 28 anos
  - transição dos 30: 28 aos 33 anos
  - estabilização (33 aos 40)
  - verifica-se a transição para a vida média (40 aos 45 anos)
- 3) Era adulta média (40-45 anos), até à transição para a era adulta tardia (60-65 anos)
  - . iniciação: 45 aos 50 anos
  - . a transição dos 50 anos: 50 aos 55
  - . culminação (55-60)
- 4) Era adulta tardia, dos 60 aos 85 anos

**Estádios de desenvolvimento no adulto****1. A transição para a vida adulta**

→ 1ª tarefa: sair de um mundo e entrar noutro  
encontrar lugar na sociedade de adultos, vida mais estável, questionar a natureza do mundo e o seu lugar nele, terminar relações significativas, reavaliar-se, viver transformações

→ 2ª tarefa: dar os primeiros passos no mundo dos adultos  
explorar oportunidades, experimentar e tentar escolhas, imaginar-se a participar nele, começar a organizar uma estrutura de vida

**2. A transição dos 30 anos**

Começa com um sentimento de inadequação, de que algo falta ou deve mudar com vista ao futuro. A vinculação para o futuro marca o fim da transição

**3. Estabilização**

→ Até aos 40 anos investe-se nos componentes cruciais da vida: trabalho, família, amizades, tempo livre e comunidades

→Tarefas: estabelecer um lugar na sociedade e trabalhar para isso; passa por definição de projecto de vida, ancorar a vida, integração e reconhecimento pelos pares

→Imagem da escada: interesse em subir na afirmação social, económica, qualidade de vida, poder, criatividade, intervenção social

→Novas responsabilidades e pressões

#### **4. A transição da meia vida**

Entre os 40-45 pergunta-se: o que fiz com a minha vida, o que dou e recebo, o que quero para mim e para os outros?

→Fase intensa e angustiada, confronto entre a criação de uma nova estrutura e persistência em viver uma que já não serve

→As zonas de sombra estimulam a modificação

→ termina cerca dos 45 anos, com a formação de uma nova estrutura de vida. Esta pode estar ligada a um acontecimento marcante (mudança de emprego, divórcio, doença grave, perda de ente querido, mudança de casa...) ou a uma mudança subtil em áreas de referência (manter emprego mas fazer um curso que mude situação laboral, manter casamento mas dar-se conta de novos modos na relação familiar para melhor ou pior...)

#### **5. A entrada na meia vida**

Vivência da estrutura de vida emergente com satisfação diversa: comparação com os tempos, as ambições e ilusões da juventude; as vicissitudes energéticas do estado anterior provocam sentimentos distintos (ok com o mundo e ko consigo, ok consigo e ko com outros, ko ou ok com ambos).

#### **6. Os períodos subsequentes**

→ a transição dos 50

Crise mais ou menos profunda ligada às modificações fisiológicas e às expectativas sociais

→ segue-se um período de estabilização ...

### **A estrutura de vida**

A criação de estruturas de vida é a tarefa central durante os ciclos de vida. Segundo Levinson, **a estrutura de vida** cria-se entre o próprio Self e o mundo de acordo com 3 perspectivas:

a) o mundo sócio-cultural individual

A sociedade em que vive (classe, etnia, religião, família, sistema político, estrutura ocupacional) e o significado que assume; partes do Self são inconscientes e formadas em épocas anteriores à actual e continuam a determinar o indivíduo

b) convivência com partes desconhecidas e negligenciadas do Self está sempre presente

c) o modo como faz escolhas e lida com elas

i – família e trabalho

ii- aspectos singulares (criar e modificar sonhos, criar e manter relações com mentores, criar relações mútuas)

- iii- tornar-se mais individual, através da integração de polaridades:
- . jovem-velho
  - .destruição-criação
  - .masculino-feminino
  - .ligação-separação

## O CASAL

### Estágios na vida de casal

- I – Mistura ou Simbiose – 1º ano – o “Nós” da relação  
Actividade sexual intensa, amizade, fusão
- II – Casal – 2º e 3º ano  
Lar, compatibilidades, declínio da inocência (desidealização do outro)
- III – Manutenção – 4º e 5º ano  
Riscos, conflitos, ressurgir do indivíduo (Eu)
- IV – Construção – 6º e 10º ano  
Colaboração, produtividade, dependência/independência
- V – Libertação – 11º e 20º ano  
Confiança, mistura de bens, garantia do outro
- VI – Renovação - + 20º  
Segurança, mudança de perspectivas, regresso à amizade, recordações

### A Família como sistema

- .mitos
- .segredos
- .alianças familiares
- .meios comunicacionais com o exterior
- .fronteira

### Características das Famílias Felizes

- .todas as emoções são admitidas e não negadas
- .são capazes de dar suporte emocional (entre si, na comunidade, transcendente)
- .são independentes e autónomas
- .mãe = pai
- .bons a lidar com a diferença, não são rígidos
- .as crianças são consultadas
- .são abertas e com sentido de humor

#### Fontes:

- Levinson, D. (1978). The season's of a man's life. New York; A. A. Knopf.
- Pereira, O. (2004). Fundamentos de Comportamento Organizacional. Lisboa: Fund. Calouste Gulbenkian.
- Skyner, R. & Cleese, J. (1994). Life and how to survive it. London: Mandarin

## ACTIVIDADES e CICLOS DE VIDA

### Perspectiva fenomenológica-humanista

#### Actividades:

→ sensorial/motora: contacto com o próprio corpo, zona de realidade interna; desenvolvimento do esquema corporal; aprender a sentir; a sensibilidade; fisiologia da *excitação física* e do *relaxamento*  
. ex: desportos individuais, desportos de aventura, *massagem*  
(factor BDNF)

→ exploratórias: "o fazer de conta" contacto com a zona de fantasia e imaginário, intermediação entre a sensação e a acção/contacto com o outro  
. ex: teatro, contos, percursos temáticos, expressão plástica e movimento, visualizações dirigidas e algumas meditações, cinema

→ contacto: encontro com o outro na zona de realidade externa  
. ex: jogos e desportos colectivos; desafios em equipa, os grupos

→ fecho e transformação: consciência e integração das 3 zonas anteriores levando a expansão, retrospectiva e preparação da fase seguinte; a visão transpessoal

Ex: relação com a natureza, o espaço; as memórias biográficas; a afiliação e a importância do contacto social; algumas meditações

#### Estádios de desenvolvimento na criança e no adolescente

##### Infância

- . Reforço das actividades sensoriais/motoras (estimulação máxima) e exploratórias (diversificada)
- . Introdução de jogos colectivos, com regras, a partir dos 9-10 anos

##### Adolescência

Reforço das actividades sensoriais/motoras e de contacto

#### Estádios de desenvolvimento no adulto

##### 1. A transição para a vida adulta

- 1ª : sair de um mundo e entrar noutro
- 2ª : dar os primeiros passos no mundo dos adultos
  - . Actividades exploratórias (visando a preparação para a crise dos 30 anos e para a auto-realização futura),
  - . Propensão a actividades de contacto grupal (visando o reconhecimento, êxito)
  - . Manutenção de actividades sensoriais/motoras
  - . segurança e intimidade

## **2. A transição dos 30 anos**

Crise: a vinculação para o futuro marca o fim da transição

- . Actividades com motivação afiliativa, exploratórias e de transformação

## **3. Estabilização**

- .manutenção de actividades sensoriais/motoras
- .potenciação de actividades de contacto (motivações de poder e êxito)
- . intimidade e reconhecimento

## **4. A transição da meia vida**

- .manutenção de actividades sensoriais/motoras
- .manutenção de actividades de contacto (motivações de poder e êxito – o reconhecimento)

## **5. A entrada na meia vida**

- .manutenção de actividades sensoriais/motoras
- .manutenção de actividades de contacto (motivações de poder e êxito)
- .preparação para actividades de fecho e transformação – a auto-realização

## **6. Os períodos subsequentes**

- a crise dos 50
- seguem-se períodos de estabilização oscilante

- .manutenção de actividades sensoriais/motoras; níveis de saúde
- .manutenção de actividades de contacto (motivação afiliativa)
- .potenciação de actividades de fecho e transformação

---

### **Sugestões para consulta:**

<http://www.holotropic.com/>

<http://www.aljardim.com.br/destangrof.htm>

Grof, Stanislav (1997). A aventura da auto-descoberta. São Paulo: Cultrix.

Secadas, C. (2002). Terapia Gestalt Enfoque centrado en el aqui y el ahora. Barcelona: Herder.

Wallon, H. (1994). L' évolution psychologique de l'enfant". Paris: Armand Colin.