

Syllabus

Nº5



O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Um outro olhar sobre a realidade psicológica

Helena Ralha-Simões

SYLLABUS 5 – Documentos para Reflexão Interdisciplinar

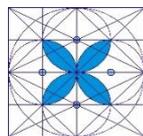
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Um outro olhar sobre a realidade psicológica

Helena Ralha-Simões



GREI



**Grupo de Estudos
Interdisciplinares**

Ficha técnica:

GREI
Grupo de Estudos
Interdisciplinares
www.grei.pt



SYLLABUS 5 – Documentos para Reflexão Interdisciplinar

Título: O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Subtítulo: Um outro olhar sobre a realidade psicológica

Autora: Helena Ralha-Simões

Coordenação: Helena Ralha-Simões

Data: 2022

Ilustração: Lena Ralha, 2017. "*Psicologia I*" (gravura de colagem)

Capa: Carlos Béjinha

Publicação de difusão restrita

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Um outro olhar sobre a realidade psicológica

SYLLABUS

Destinam-se à apresentação de textos sobre várias temáticas, organizados e coordenados pela Prof.^a Doutora Helena Ralha-Simões com a colaboração de outros investigadores-titulares do **GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares** e de cientistas e especialistas nos domínios abordados.

A sua seleção é feita no sentido da partilha de diferentes perspetivas nos diversos domínios do saber, tendo em vista o apoio a uma reflexão interdisciplinar. Trata-se de documentos elaborados em contextos académicos, profissionais ou outros, cuja relevância, qualidade ou interesse para fundamentar questões pertinentes do ponto de vista epistemológico justifica a sua difusão no contexto deste grupo de estudos.

Os autores que os subscrevem disponibilizam estes documentos à consulta pública, visando contribuir para a promoção de um diálogo interdisciplinar. Deste modo, facultam-se a estudantes, professores e estudiosos das questões aqui tratadas, materiais muitas vezes dispersos, não editados nem publicados antes, embora possam já ter sido previamente objeto de algum tipo de divulgação.

Em cada um dos **SYLLABUS**, é feita referência ao contexto em que foi inicialmente elaborado, mencionando-se o seu carácter adaptado ou fiel ao original, as instituições, os projetos, etc. em que teve origem, bem como a data, a eventual supervisão científica de que tenha beneficiado, a participação ou o contributo de outros autores, assim como a língua em que foi originalmente apresentado.

SYLLABUS 5

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Um outro olhar sobre a realidade psicológica

Uma primeira versão deste texto – sob o título de *Desenvolvimento pessoal na sociedade emergente - Novos olhares em busca de um paradigma* – surgiu, em julho de 2013, no *e-book* publicado pelo Prof. Doutor Francisco Baptista Gil nos Cadernos do GREI n.º 3 - ISBN: 978-989-98670-2-4, numa série coordenada pelo Prof. Doutor Carlos Marques Simões.

ÍNDICE

	PREFÁCIO	9
	INTRODUÇÃO	11
1.	O CONCEITO DE DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO: Origens e evolução	13
2.	O DESENVOLVIMENTO PESSOAL: Sede e revelador da construção da pessoa	15
3.	OS CONTEXTOS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	17
4.	A SUBJETIVIDADE E A COMPLEXIDADE: Uma alternativa em Psicologia	19
5.	A PSICOLOGIA POSITIVA: Uma forma inovadora de encarar a realidade psicológica	21
6.	A PESSOALIDADE E OS DESAFIOS DA SOCIEDADE EMERGENTE	23
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	BIBLIOGRAFIA	27

PREFÁCIO

Feliz o Autor que tem nas mãos o condão de tornar a sua obra apetecível e no pensamento a intenção de a colocar perante os leitores como um instrumento de análise, de reflexão e de saber.

Foi talvez a partir desta simbiose que a Autora/Investigadora Helena Ralha-Simões, a quem reconhecidamente agradeço por me ter dirigido este convite para prefaciar este Documento, o terá refletido, como ponto de partida para reavaliar e aprofundar uma temática tão pertinente quanto esta, no contexto do conhecimento e mais concretamente da Psicologia Positiva.

É hoje de importância relevante reconhecer que a Psicologia tem reflexos por demais evidentes no nosso quotidiano. Helena Ralha-Simões soube bem colocar neste Documento a intencionalidade que o mesmo merece, convidando outros Autores e outros Investigadores a um pensamento crítico, reflexivo e apostado em valorizar conteúdos dignos de registo.

A Autora possui claramente o poder de fazer emergir nos seus textos o saber e a curiosidade e sobretudo o aprofundamento de questões que, sendo acessíveis para alguns, se tornam um convite para outros, de forma a transformar esse saber numa fonte verdadeiramente inesgotável.

Poderíamos talvez começar por refletir o tipo de abordagem para depois modestamente refletir aspetos de conteúdo que nos encaminham para sermos capazes de repensar um mundo em permanente mutação.

E porque investigação é para Helena Ralha-Simões o seu "*métier*" por excelência, estamos perante um Documento que reflete, de facto, uma busca que, sendo baseada em outras formulações teóricas, sugere novos desafios face às inevitáveis mudanças que temos vindo, inevitavelmente, a acompanhar. Assim, urge refletir de que forma esta problemática da Psicologia Positiva se "encaixa" num novo paradigma que tenta sobretudo perceber o Homem numa visão claramente holística.

A Autora, no âmbito do seu relevante contributo neste grupo de estudos que, aliás coordena, contando para tal com a valiosa colaboração de outros distintos investigadores, disponibiliza um conjunto de artigos de carácter científico que visam uma perspetiva interdisciplinar tão meritória quanto relevante para o estudo da Psicologia.

Digamos que a Investigadora Helena Ralha-Simões, nesta dimensão inovadora que tem vindo a acompanhar o seu percurso académico, nos mostra conforme reflete na sua tão esclarecedora Introdução que estamos perante "*um modo de encarar o funcionamento mental da pessoa face à adversidade que conduz a um olhar muito diverso do tradicional adotado para estudar os fenómenos humanos*".

Podemos claramente entender qual a sua ambição em termos de pensamento, quando sente e reflete a urgência de meios que permitam uma forma progressivamente mais esclarecedora e mais atual de compreender os processos de desenvolvimento humano.

Sem a pretensão de colocar em causa o conquistado até então, abre caminho para novas dimensões, na base de um pensamento estruturado que a Psicologia, porque parte integrante do ser humano, valoriza num contexto em constante transformação.

Parte de um conceito que se configura numa abordagem clara ao desenvolvimento pessoal que reflete ser hoje usado de forma indiscriminada em alternativa ao desenvolvimento psicológico. Faz, aliás, uma reflexão que tenta evidenciar, conforme refere "*os pressupostos que permitem distinguir a dimensão pessoal contrapondo-a à dimensão individual*".

No entanto, Helena Ralha-Simões para além de se focar na amplitude do conceito de desenvolvimento pessoal, reflete simultaneamente os seus contextos que não se limitam a visões parcelares do ser humano, mas bem pelo contrário a outros contextos que se têm vindo a multiplicar face a tudo quanto hoje nos envolve.

É na dimensão de uma realidade sistémica que a Autora nos convida a repensar, já que o enquadramento histórico e social que hoje se vive se apresenta substancialmente diferente daquele que, ao longo dos tempos, se foi manifestando. A diversidade, as formas de sentir e viver o mundo não se compadecem, tanto quanto se pode inferir do pensamento de Helena Ralha-Simões, no marasmo e na apatia e, muito menos, na circunstância de olhar o Homem com algo parado no tempo!

E é sobretudo este novo olhar que promove uma nova lógica e um novo pensamento sobre a Psicologia que, tendo conquistado um estatuto científico de incondicional valor na perspetiva do desenvolvimento humano, se deve orientar agora, segundo a Autora, para a necessidade de ir mais longe e de acreditar numa visão mais otimista e diferenciadora.

Helena Ralha-Simões tem, nesta tão profunda quanto atual reflexão, a manifestação inequívoca das suas convicções sobre a necessidade de um novo pensamento e uma nova atitude perante a Psicologia, bem como no que tudo a ela se associa no contexto do desenvolvimento humano.

E julgo que – e considerando a abertura deste Prefácio a que, com muita honra, me dediquei – deverá dar-se como feliz aquele que nos consegue conduzir a um pensamento novo, salientando valores de uma sociedade emergente que urge entender hoje de uma forma mais aberta, mais diferenciadora e mais plural, onde cada Homem como ser único se encontra, no incontornável registo de um novo espaço e de um novo tempo.

Maria de Lourdes Cró

Professora Catedrática Emérita do Instituto Politécnico de Coimbra

Licenciada em Filosofia pela Universidade de Coimbra

Mestre e Doutora em Ciências da Educação pela Universidade de Aveiro

Diretora da Escola Normal de Educação de Infância de Coimbra (1978-1997)

Membro da Comissão Instaladora da Escola Superior de Educação de Coimbra (1995-2007)

Diretora Regional de Educação do Centro (2002-2005)

Membro da Comissão Política Distrital do Partido Social Democrático (1999-2003)

INTRODUÇÃO

Nos conturbados tempos em que vivemos, os múltiplos desafios que se colocam à ciência, a qual nunca deve ser entendida como sendo neutra, exigem-nos reequacionar questões omnipresentes ao longo de toda a história da humanidade. É neste enquadramento que a Psicologia visa invariavelmente uma melhor compreensão do ser humano, esse importante protagonista – fonte de problemas, mas também gerador de engenhosas soluções – mediante uma perspetivação dos tópicos sobre os quais se debruça para, com eficiência e versatilidade, dar conta de toda a complexidade subjacente a esta busca.

Partindo da historicidade da noção de desenvolvimento psicológico, subsidiário do paradigma evolutivo que decorreu das ideias de Charles Darwin [1809-1882], é crucial problematizar a importância deste conceito para, perante os reptos da sociedade emergente, conseguir compreender a pessoalidade. Com efeito, precisamos de dispor de perspetivas que fundamentem adequadamente o salto para outras formas de encarar a realidade psicológica. Ora, isto implica, por exemplo, focalizar a génese do desenvolvimento pessoal de um modo renovador, no quadro dos desafios que se colocam ao ser humano numa sociedade complexa e inexorável como aquela em que nos movimentamos.

Nos alicerces de propostas fraturantes conducentes à consecução de tal objetivo, evidencia-se muito em especial a Psicologia Positiva, uma vez que o seu entendimento da realidade psicológica permite fundamentar uma abordagem diferente da subjetividade e da multideterminação inerentes à construção pessoal. Esta nova tendência, que emergiu no final do milénio passado, não é apenas mais um caso particular da habitual proliferação e dispersão teórica que ainda caracterizam este domínio científico, sua grande riqueza, mas também um perigoso fator da sua fragilidade.

Na verdade, este novo posicionamento, em rutura com o pensamento tradicional, constitui uma tentativa inovadora no que diz respeito ao modo de encarar o funcionamento mental da pessoa quando esta se confronta com a adversidade, conduzindo a um olhar muito diverso do usualmente adotado para estudar os fenómenos humanos.

Por outro lado, importa sublinhar que a própria ideia de desenvolvimento, essencial à compreensão da edificação pessoal, corresponde a uma conceção que não é natural nem universal. É, antes, algo de extremamente específico que se sobrepõe e oculta outras alternativas possíveis, marginalizadas apenas por se presumirem implícitas em perspetivas mais englobantes que têm em comum com elas o facto de privilegiarem a dimensão diacrónica.

Contudo, qualquer modelo desenvolvimentista em Psicologia – enunciado para explicitar os itinerários que tipificam como de um estado se passa a outro no decurso do tempo – pode ser entendido como uma produção da sociedade ocidental. Efetivamente, para avaliar contextos e circunstâncias muito diversos dos seus, com demasiada frequência, esta última reporta-se aos seus próprios valores, recorrendo a generalizações abusivas e à análise dos dados com base nos pressupostos que perfilha, interpretando-os à luz dos seus preconceitos e conveniências.

A fim de obstar aos condicionalismos desta distorção, geradores de visões limitativas, é indispensável efetuar uma reflexão aberta a novas formas de encarar os problemas. Tendo presente essa necessidade, o presente texto pretende contribuir para cumprir tal desiderato. Prosseguindo esse objetivo, após situar o conceito de desenvolvimento psicológico, questionam-se alguns dos tópicos suscetíveis de ajudarem a entender a pessoalidade, em descontinuidade com visões tradicionais norteadas por uma ótica marcadamente psicopatológica.

Isto exige pôr em causa algumas premissas até hoje pacificamente aceites como fundamento do modo como deve ser focalizado o comportamento humano. Por outro lado, é preciso introduzir certas noções e encarar outras sob ângulos diversos do habitual, nomeadamente as inerentes a tópicos como a complexidade e a subjetividade.

Tal iniciativa invoca fatalmente enfoques alternativos em Psicologia, anunciando a rutura com caminhos que há muito carecem de ser abandonados, os quais traduzem sobretudo a procura de preenchimento da grande distância entre o conhecimento produzido no âmbito das Ciências da Natureza e o edificado no quadro das Ciências do Homem, mediante a adoção de metodologias e práticas científicas pretensamente rigorosas.

Sendo esta tarefa não só oportuna como urgente, a principal questão que se põe para a concretizar implica viabilizar os meios para identificar elementos que facilitem a compreensão do processo de desenvolvimento, enquanto algo estruturante da construção da pessoa. Ora, uma procura direcionada para a consecução de tal meta exige encontrar uma matriz conceptual que não só oriente e dê significado à reflexão epistemológica, como legitimize a intervenção no âmbito psicológico.

Talvez por este motivo, desde a emergência da Psicologia como Ciência – e no decurso da sua consolidação como disciplina científica ao longo de todo o século XX –, a tónica tenha vindo a ser posta na identificação e na caracterização de particularidades dos perfis típicos do desenvolvimento humano, encarando-se os desvios desses pontos de referência como anomalias ou deficiências em relação a uma normalidade pretensamente homogeneizadora.

Em contraposição à antinomia entre normal e patológico que decorre desta maneira de formular as questões, a Psicologia Positiva vem propor um olhar muito diferente, no advento da transição para o novo milénio, por proposta do então presidente da Associação Psicológica Americana, investigador de tópicos positivos da personalidade, tais como a felicidade.

A Psicologia Positiva demarca-se da obsessão em inventariar e descrever comportamentos anómalos, na esperança de assim se entender o que está na origem do funcionamento psicológico. Em vez disso, procura perceber por que razão os numerosos contratemplos que envolvem o tornar-se pessoa nem sempre impedem as pessoas de trilhar caminhos conducentes a uma evolução compatível com a saúde mental e com elevados índices de uma boa realização pessoal.

Note-se que esta posição foi inaugurada num enquadramento especialmente difícil, tendo por pano de fundo uma profusão de progressos obstinados de muitos outros psicólogos que preferiam multiplicar quadros nosológicos bem definidos, cada vez mais numerosos e minuciosos. Este frenesim classificatório das disfuncionalidades dos seres humanos perverteu a própria assunção de normalidade psicológica, pelo menos na sua aceção estatística, visto que se vai tornando cada vez mais insólito e raro não se poder ser incluído, nalgum momento das nossas vidas, numa qualquer categoria diagnóstica psicopatológica já nomeada e meticolosamente isolada e descrita.

Sem a pretensão de conseguir propor soluções definitivas para as complexas questões em apreço, considero relevante retomar tópicos já abordados por outras formulações teóricas, aceitando olhar, de modo diferente, aquilo que nos habituámos a pensar que já entendíamos, num equilíbrio difícil entre a afinidade da Psicologia com a Filosofia, muito presente no seu passado, e as práticas terapêuticas que a complementam e com as quais atualmente ainda rivaliza.

É também indispensável contribuir para edificar pontes entre as modalidades pessoais que permitem compreender o mundo, destacando os fundamentos epistemológicos comuns que conferem significado à experiência pessoal. Só assim se caminhará para a construção de uma sociedade alternativa, em que, transcendendo cada domínio do saber tomado isoladamente, seja possível aceder a um pensamento global propiciador da comunicação entre os diversos olhares, facilitador da desejável emergência de uma nova esfera teórica em cujo interior se cruzarão os contributos de múltiplos modelos parcelares.

1. O CONCEITO DE DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO: Origens e evolução

A ideia de desenvolvimento ocupa um lugar destacado no âmbito da Psicologia, enfermado, todavia, de algumas fragilidades ligadas com os entendimentos paradigmáticos dominantes na altura do seu surgimento no contexto psicológico. Efetivamente, foi enunciada a partir de uma certa forma de equacionar a problemática da infância, característica da época em que emergiu, tendo adquirido rapidamente importância como lugar privilegiado para verificar como a ontogenia recapitulava a filogenia – presumindo-se a existência de uma relação causal entre as duas.

Isto levou a que cedo se entendesse o desenvolvimento como uma progressão que ocorreria pontuada por degraus sucessivos, tal como Hæckel [1834-1919] pretendia que seria o caso no que concerne à evolução das espécies. De facto, este autor, ao considerar que a ideia de evolução é infinitamente variável e de difícil sustentação se se excetuarem os fenómenos ontogenéticos do desenvolvimento individual, concluía que, nestas descobertas filogenéticas, se tinha sobretudo em vista a construção do corpo e dos seus órgãos particulares; em contrapartida, encarava-se “(...) em primeira linha, o desenvolvimento histórico da alma e (...) a questão de saber se a evolução intelectual do homem é regulada pelas mesmas leis naturais que o seu desenvolvimento corporal e se está, como este, inseparavelmente ligada à história dos outros mamíferos” (Hæckel, 1905/1978, p.82).

Morss (1992) defende que o evolucionismo *hæckeliano* é o principal responsável pelo facto de o estudo psicológico da criança perspetivar o desenvolvimento como algo intrinsecamente fundado em bases biológicas. Os pressupostos em que esta convicção assenta determinaram que os processos evolutivos tendessem a ser concebidos como irreversíveis, lineares e unidireccionais, reportando-se ao modo como os seres vivos crescem e se modificam ao longo da vida, do nascimento à maturidade; talvez por as modificações mais acentuadas – a nível físico e, depois, mental - ocorrerem nos períodos iniciais da existência.

Isto influenciou a maior parte dos teóricos do desenvolvimento psicológico a equacionarem-nos em grande sincronia com os seus suportes biológicos, de olhos postos em indicadores do crescimento físico; talvez por isso, nas suas respetivas conceptualizações, as descrições dos marcos evolutivos, terminam em geral no limiar da adolescência. No entanto, nem todos assumiram esta orientação, elaborando alguns – como Erikson [1902-1994], Loevinger [1918-2008] e Kohlberg [1927-1987] – modelos que abrangem todo o ciclo de vida. Porém, só no final do século XX, o adulto e o idoso viriam a surgir como objeto de estudo consubstanciado numa nova área de investigação, designadamente com a emergência da *Life-Span Development Psychology* (Baltes, Featherman e Lerner, 1986; Thomas, 1990).

Desde os seus primórdios, a ideia de progresso esteve subjacente às teorias psicológicas sobre o desenvolvimento, provavelmente por este ser encarado como conducente à consecução do objetivo biológico que visa a maturidade potencialmente alcançável pela espécie humana. As ideias de Jean Piaget [1896-1980] constituem um exemplo típico da aceitação tácita deste tipo de pressupostos, nomeadamente na sua conceção das invariantes funcionais do desenvolvimento – a assimilação e a acomodação – mecanismos que, mediante processos de equilibração sucessivos, reconstruiriam as estruturas mentais no sentido de um progressivo e mais adequado modo de funcionamento psicológico.

Em 1936, no seu livro “*O nascimento da inteligência da criança*”, e noutras obras mais tardias como “*Biologia e conhecimento*” (1967) ou “*O comportamento motor da evolução*” (1976), Piaget defende que a génese do pensamento mergulha as suas raízes nas montagens hereditárias próprias da espécie humana, ligadas ao conjunto de reflexos que a criança normal, nascida a termo, deve apresentar à nas-cença. O seu exercício, na transição entre o biológico e o psicológico, estaria na origem dos esquemas de assimilação iniciais e, deste modo, seria a sede da diferenciação das primeiras formas adaptativas de interação com o meio exterior que conduzem à emergência do psiquismo humano.

2. O DESENVOLVIMENTO PESSOAL: sede e revelador da construção da pessoa

Se encararmos o desenvolvimento a partir de uma epistemologia positivista inerente ao paradigma científico vigente, não é de estranhar que a sua perspetivação em Psicologia visasse identificar modificações universais intraindividuais, considerando as diferenças interindividuais como simples anomalias, desfasamentos insignificantes ou atrasos relativamente aos padrões usuais das aquisições comportamentais. Esta posição dominante – embora a par de um olhar diferencial complementar – concretiza-se na apreciação descritiva dos resultados intercalares do desenvolvimento e dos mecanismos na sua base, de acordo com uma intencionalidade explicativa (Asendorpf e Valsiner, 1992).

O desenvolvimento é visto igualmente como um reequilíbrio constante entre estabilidade e mudança, tornando difícil associar as diferenças individuais da explicação ou previsão do que Schröder (1992) designou como as trajetórias desenvolvimentais características de cada indivíduo. O significado deste termo, se aplicado à evolução da pessoa, relaciona-se com crescer, progredir ou florescer.

Podemos assim constatar alterações nas estruturas somáticas e um generalizado aumento das possibilidades psicológicas que permitem sucessivas melhorias nas capacidades de compreensão acerca do meio circundante (Vayer e Roncin, 1994). De facto, assiste-se a uma abertura progressiva do sujeito ao mundo, ao mesmo tempo em que aí se integra, mediante a sucessiva inclusão de elementos ou de dados novos. Trata-se de um processo ativo, dado ser o sujeito quem se apropria daquilo que necessita para construir as suas estruturas corporais e o seu próprio psiquismo.

Se nos limitarmos a encarar esta problemática apenas deste ponto de vista, fica em aberto a elucidação do conceito de desenvolvimento pessoal, o qual tem sido utilizado indiscriminadamente como alternativo ao de desenvolvimento psicológico, dado que esta sua aceção se tornou usual ou mesmo consensual¹. Por conseguinte, a abordagem aqui delineada remete para a necessidade de se esclarecerem pressupostos que permitem distinguir a dimensão pessoal, contrapondo-a à individual.

Como refere José Tavares (1993, 1997), apesar dos significados que a etimologia latina de *persona* (“máscara”) veicula - relativa ao desempenho de papéis na vida quotidiana -, a pessoa não poderá ser explicada e compreendida apenas através de um jogo de máscaras, mas através do processo central de construção da pessoalidade, erigida como grande tarefa a realizar. Para este autor (Tavares, 1993, p.16), “*uma vez clarificado o campo conceptual do pessoal, daquilo que constitui a pessoalidade dos sujeitos, a relação interpessoal assume de imediato todo o seu significado, não obstante a grande complexidade que envolve*”. Além disso, este tipo de relações traduz-se invariavelmente numa “*relação recíproca, assimétrica e dialética entre pessoas, entre sujeitos capazes de sair de si mesmos e colocar-se no lugar (...) do outro, [de modo a] compreendê-lo em toda a sua profundidade e riqueza (...).*”

É por esse motivo que Tavares (1997) reputa essencial que o sujeito ultrapasse a sua dimensão individual, a qual constituiria uma simples encenação, superando a sua coisificação como mero objeto, a fim de se conseguir construir como pessoa, ou seja, enquanto alguém capaz de desenvolver relações verdadeiras sem se separar da sua individualidade, esse seu grande suporte e fonte de energia.

Abordar esta problemática numa perspetiva conceptual e epistemologicamente alternativa, exige aceitar todos estes considerandos como uma limitação notória, pois que se exclui aqui a dimensão espiritual. Ora, circunscrever a noção de pessoa a dois vértices da tríade pessoal – ou seja, ao *corpo* e à *mente (psique)* – implica menosprezar em absoluto o vértice *espírito*. Tal posição, congruente com a visão materialista, reducionista e mecanicista do paradigma do racionalismo científico, não engloba, no entanto, outras possíveis que a rejeitam e optam por vias diferentes de pendor holístico, humanístico ou mesmo eclético, omitindo nas suas formulações aquela dimensão (Simões, 2011).

¹ Eu própria adotei esta prática durante décadas, mas decidi abandoná-la definitivamente.

3. OS CONTEXTOS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal é um processo configurador do modo como cada sujeito se defronta com as circunstâncias do seu enquadramento ambiental, exigindo uma atenção especial ao impacto que as experiências adversas podem produzir nas suas estruturas internas. Por esse motivo, é de fundamental importância que a Psicologia desenvolva teorias que ajudem a compreender o impacto destas experiências na sua complexidade, pois envolvem múltiplos fatores, como pessoas, ambientes e processos, cuja natureza é díspar e multideterminada (Hunt e Sullivan, 1974; Ralha-Simões, 2001).

A insuficiente caracterização dos contextos e a escassa fundamentação teórica com que muitas vezes são abordados não têm permitido compreender a ligação entre os indivíduos e os seus contextos, desfasamento esse imputável à carência de conceptualizações psicológicas suscetíveis de analisar esta interrelação, de um modo adequadamente articulado, específico e funcional (Shulman, 1970; Simões e Ralha-Simões, 1999).

Contudo, apesar da evidência de que é imperativo ter em conta esta situação, o que se realizou até hoje é manifestamente insuficiente, para além de que, como afirmou Bronfenbrenner (1979), a maior parte do que se sabe sobre o desenvolvimento humano ter resultado de estudos parcelares que isolam os indivíduos dos seus enquadramentos circundantes.

A este condicionalismo, já de si limitativo, acrescenta-se a interferência de alterações recentes na sociedade, que decorrem das novas formas de organização que vieram introduzir particularidades não previstas nas conceções psicológicas tradicionais, desatualizando interpretações que, ao longo do século XX, eram aceites como dados adquiridos (Bradley, 1993^a; Singer, 1993).

Para responder a essa novidade, no momento atual, é essencial o contributo de abordagens que permitam o aprofundamento dos muitos fatores em jogo, de modo sistémico e complexo, a fim de facilitar a compreensão dos contextos mediante um enquadramento a nível histórico, geográfico e cultural. Por conseguinte, as conceptualizações acerca do desenvolvimento visando explicar como os processos envolvidos ocorrem têm de deixar de formular as suas questões norteadoras com base em imagens incompletas, parcelares e arbitrárias.

Note-se que, apesar de as teorias fornecerem apenas elementos aproximativos, não deixam de ser importantes pois são um suporte essencial para compreender significativamente o campo vasto e em grande parte inexplorado dos ecossistemas sociohistóricos (Hunt e Sullivan, 1974; Simões e Ralha-Simões, 1999).

Por outro lado, uma vez que as pessoas evoluem em interação dinâmica com as condições ambientais que favorecem o seu desenvolvimento, é indispensável ter em conta os laços que facultam uma sustentação simbólica entre os membros da comunidade. Por isso, é tão determinante saber contextualizar os modos dominantes de pensar que circundam o olhar de uma certa época, os quais permitem situar os dados diferenciais relativos à pertença de cada sujeito a uma certa cultura, comunidade, etnia, família, grupo socioprofissional ou a qualquer outra instância configuradora que nos possa ocorrer.

4. A COMPLEXIDADE E A SUBJETIVIDADE: Uma alternativa em Psicologia

Complexidade e subjetividade são termos utilizados no quadro das Ciências do Homem que, mesmo que seja explicitado o que se pretende significar com cada um deles, não surgem em geral de modo claro, parecendo por vezes assumir o sentido que lhes é atribuído pelo senso-comum ou, então, dispensarem explicações por o seu significado ser suficientemente consensual. Todavia, ao aceitar-se a existência de cognições que articulam o *self* e o mundo dos objetos, torna-se quase inevitável a introdução desses conceitos, criando uma disponibilidade para novos olhares que não os percecionem como uma ameaça ou um inimigo a abater, representando antes uma inevitabilidade no modo de abordar os fenómenos psicológicos.

Morin (1983, 2009), um grande responsável pela difusão do conceito de complexidade, problematiza o valor heurístico desta noção, talvez devido à sua demasiada banalização. Por outro lado, considera que, na linha dos filósofos da Antiguidade Clássica, se deve a Bachelard [1884-1962] e a Wittgenstein [1889-1962] grandes pensadores da modernidade, o estabelecimento dos seus fundamentos epistemológicos.

Por seu turno, Martinez (2005) refere que a complexidade se opõe ao de simplicidade e não deve ser confundido com o de complicação, o qual não envolve de igual modo as ideias de heterogeneidade constitutiva e de natureza plural. Para clarificar, esta autora defende que complexo é aquilo que uma análise *cartesiana* não consegue decompor, ao contrário de complicado, por natureza decomponível em partes constitutivas elementares.

A utilização do conceito de complexidade em Psicologia caracteriza-se pelo facto lamentável de o seu uso se basear de forma acrítica em categorias assentes num paradigma que, em si mesmo, implicitamente a nega. Difícil seria que fosse de outro modo, pois grande parte dos saberes psicológicos são dominados pelo modelo da simplicidade que assenta em princípios como a universalidade, o anti-histórico, a simplificação, o determinismo e o reducionismo, situação a que não é alheio o modo como a Psicologia americana influenciou a produção científica nesta área.

Como refere Martinez (2005), não é tarefa fácil combater esta tendência, pois é preciso expressar a complexidade através de sistemas teóricos baseados em categorias que permitam construir e representar as complexas facetas do real. Refira-se a este propósito González Rey (1999, cit. por Martinez, 2005) para quem o psicológico não pode ser simplesmente compreendido mediante a sua redução a processos simplificadores, exigindo que se recorra ao confronto com os sentidos e à significação que lhe estão inerentes, envolvendo outros conceitos, como o de subjetividade, pelo seu carácter multidimensional, recursivo e contraditório.

Este último conceito de subjetividade está intimamente relacionado com o interior e o íntimo de cada um de nós, podendo ser definido como organização de processos que aparecem e se organizam de várias formas distintas e em diversos níveis no sujeito, situando-se ainda nos diferentes contextos ecológicos em que este atua.

Um novo olhar opõe o reconhecimento da singularidade humana e do carácter contraditório da subjetividade individual a uma conceção assente no determinismo dos fenómenos e, além disso, rejeita o princípio de separabilidade ao afirmar que, para compreender um fenómeno, é necessário decompor-lo nos seus elementos constitutivos.

Tanto a subjetividade como a complexidade do desenvolvimento psicológico, afirmando-se no quadro da sua natureza processual, opõem-se consistentemente à ideia de um sistema fechado, dado envolverem uma apreciação de uma dimensão de historicidade onde se exprime o seu carácter eminentemente contextual.

No plano epistemológico, o sentido que se extrai dos fenómenos não pode ser encontrado apenas numa lógica decorrente do diretamente observável, padrão que, nas últimas décadas, tem domi-

nado o imaginário metodológico das Ciências do Homem. Porém, esta tarefa não é fácil pois o sentido subjetivo surge somente na expressão plena do sujeito, a qual deve ser assumida no seu carácter sistémico, substituindo-se a dependência da apreciação de um conjunto de momentos parciais isolados pela sua apreensão como totalidade.

Como refere Neubern (2005), as teorias, representantes visíveis dos paradigmas – que são, por natureza, invisíveis –, sendo um dos principais marcos de referência da inteligibilidade científica, tentam a todo o custo evitar os perigos desta nova forma de relação com o real em que alguns dos seus atributos não podiam deixar de ser sentidos como subversivos e irregulares, dado serem incompatíveis com as representações aceites pela doutrina dominante.

Não obstante, à medida que noções como *ordem*, *regularidade*, *determinismo*, *causalidade* e *generalização* deixavam o seu lugar de referências centrais – em detrimento de outras como *desordem*, *irregularidade*, *imprevisibilidade*, *autonomia*, *acaso* ou *singularidade* – o pensamento científico passou, cada vez mais, a poder ser entendido como forma de saber transcendente e universal, apesar de muitas vezes rotulado como desprezível, ilusório ou até como uma fonte de erro.

Um enfoque alternativo possível, a partir dos conceitos estruturantes de complexidade e subjetividade, permite destacar um aspeto essencial associado à ideia de pluralidade e de heterogeneidade, o qual habitualmente encerra em si uma conotação de normalidade, contraposta ao patológico, muitas vezes invocada pela ciência ortodoxa.

Na verdade, segundo a perspectiva tradicional em Psicologia, o indivíduo é visto como fonte de doença, sendo esta aceite como algo que é inerente à natureza humana em que a patologia se impõe como dominante num cenário científico. Para tal, descontextualiza-se o sujeito da sua vida interior e excluem-se todas as manifestações que rompam com esta conceção, menosprezando-se noções que possam pôr em dúvida as circunstâncias da emergência dos sintomas patológicos (González Rey, 2005; Martínez, 2005; Neubern, 2005).

De acordo com estes considerandos, é imperativo sublinhar a necessidade de se opor uma crítica consistente aos pressupostos da simplicidade e da objetividade, os quais constituem os fundamentos da ciência clássica, definida dogmaticamente por muitos investigadores como a única que verdadeiramente científica.

Trata-se de se optar pela abertura a uma estratégia teórica e metodológica que permite contradizer a forma habitual de fazer ciência no domínio psicológico, a qual traduz um estreito isomorfismo – ou mesmo seguidismo – reativamente aos procedimentos utilizados nas Ciências da Natureza. Este modelo, novo e heurístico, inevitavelmente baseado em quadros conceptuais transitórios e instáveis, remete para uma visão holística que pode ser designada como abordagem construtivista-ecossistémica (Simões, 2013).

5. A PSICOLOGIA POSITIVA: Uma forma inovadora de encarar a realidade psicológica

Até à segunda metade do século XX, a Psicologia, tradicionalmente colocada no eixo entre o normal e o patológico, muito progrediu no sentido de ajudar a compreender os aspectos negativos das perturbações psicológicas. No entanto, apesar dos numerosos estudos sobre a natureza das muitas alterações que podem pôr em causa a saúde mental, não evoluiu tanto, paralelamente, quanto ao modo de as conseguir evitar e prevenir.

Além disso, não obstante a proliferação de pesquisas sobre as mais diversas disfuncionalidades que comprometem um funcionamento mental adequado, constatou-se uma impressionante escassez de trabalhos sobre as manifestações saudáveis do psiquismo humano. Tal como sucedeu com os teóricos que estudaram estas patologias, os indivíduos singulares evidenciam uma tendência semelhante, pois a mente humana despende uma enorme quantidade de tempo e energia pensando naquilo que está errado, enquanto se ocupa muito pouco em procurar perceber o que está por detrás daquilo que corre bem nas nossas vidas (Rashid e Seligman, 2019).

Ao adotarmos um olhar crítico face à propensão patologizante de muitas correntes psicológicas – cujas raízes mergulham no dogma da generalização e do determinismo – podemos acrescentar uma outra dificuldade às resultantes do impacto das suas visões redutoras. Esta decorre das tendências descritivas e prescritivas da Psicologia sobre o que pode ser considerado um desenvolvimento normal, as quais a levam a enfermar de um outro erro: não ser uma ciência das regularidades e das leis daquilo que corre bem, mas um domínio científico que se ocupa sobretudo daquilo que se desvia da normalidade (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Consciente desta situação, em 1998, Martin Seligman – então presidente da *A.P.A. - Associação Psicológica Americana* – introduziu uma nova visão, designada como Psicologia Positiva, consubstanciada numa nítida rutura com a forma tradicional de equacionar as questões mencionadas. Note-se que a abordagem agora corporizada como um subdomínio psicológico nunca tinha estado propriamente ausente, mas apenas tinha sido consistentemente menosprezada, pois os seus fundamentos assentam em posições que já remontam a William James [1842-1910] e, mais recentemente, a teóricos como Carl Jung [1875-1961], Gordon Allport [1897-1967] ou Abraham Maslow [1908-1970].

Seligman introduziu uma nova valorização do modo como as pessoas, colocadas perante a adversidade, conseguem resistir ou mesmo prosperar, identificando os pontos fortes do ser humano na base deste fenómeno que fazem a vida valer a pena ser vivida. Desde então, com o aprofundamento desta nova tendência, assistiu-se a uma renovação da Psicologia enquanto ciência da experiência subjetiva que se debruça sobre os traços individuais, mas também sobre as instituições direcionadas para melhorar a qualidade de vida das pessoas (Froh, 2004; Paludo e Koller, 2007).

Segundo esta perspetiva, para compreender os aspectos que tornam os seres humanos saudáveis, devem ser realçados tópicos como a resiliência, a esperança, a sabedoria, a criatividade, a visão prospetiva, a coragem, a espiritualidade, a responsabilidade ou a perseverança que, anteriormente, eram ignorados ou explicados como meras sequelas ou transformações de impulsos negativos (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Por conseguinte, a Psicologia Positiva incide sobre as potencialidades e as virtudes do ser humano em detrimento das suas patologias mentais, demonstrando a relevância de se entenderem aspectos que tornam as pessoas saudáveis, uma vez que, do ponto de vista psicológico, parece ser manifestamente insuficiente debruçarmo-nos apenas sobre os danos e as fragilidades individuais. Com efeito, é de igual importância compreender as virtualidades do desenvolvimento pessoal, concentrando-nos naquilo que escolhemos pelo seu próprio valor, sendo essas opções frequentemente motivadas pela forma como sabemos que nos iremos sentir em consequência de as termos feito.

Ao formalizarem um novo enfoque de velhos problemas, a partir das condições que melhoram a qualidade de vida e permitem prevenir psicopatologias, os adeptos da Psicologia Positiva rompem com

ideias anteriores que perspetivavam o ser humano simplesmente como alguém a quem faltavam as qualidades que conferem sentido à vida. Reagem assim contra o facto de, desde o surgimento da Psicologia científica, terem vindo a ser sistematicamente ignorados tópicos como a resiliência, a esperança, a sabedoria, a criatividade, a visão prospetiva, a coragem, a espiritualidade, a responsabilidade ou o altruísmo.

Ora, as explicações acerca do que pode correr bem nas nossas vidas, que invocam igualmente a forma e as razões subjacentes à sua ocorrência, deslocam a focalização dos aspetos menos bons da realidade psicológica, os quais concentravam a atenção na ânsia de se conseguir compreender os motivos por que surgia algo de anómalo. Como refere Seligman (2012, p.16) esta posição pretende encorajar "(...) a Psicologia a complementar o seu venerável objetivo com um novo objetivo: explorar o que faz com que a vida mereça ser vivida e construir condições para uma vida que valha a pena viver".

O interesse suscitado por esta visão inovadora procura dar resposta à insuficiência dos muitos estudos e pesquisas sobre as diferentes patologias que muitas vezes se revelaram dececionantes no seu tratamento e na sua prevenção. Rompendo com uma focalização excessiva nos aspetos negativos, procura-se evidenciar particularidades saudáveis do funcionamento psicológico presumindo-se que, durante o desenvolvimento, estas coexistem com os sintomas psicopatológicos.

Reconhecendo que identificar os danos e as fraquezas pessoais não seria suficiente para promover o bem-estar psicológico, passou a considerar-se importante focar estas questões sob um novo ângulo, designadamente destacando as características benéficas das pessoas, sendo este um dos principais contributos teóricos da Psicologia Positiva.

Segundo Seligman (2012), podemos identificar três vetores diferentes nos valores intrínsecos subjacentes a essas opções: a *emoção positiva* – aquilo que iremos sentir, como prazer, êxtase, conforto e afins – o *envolvimento* – que implica, por exemplo, sentir o tempo parar e perder a noção de si-próprio durante uma atividade absorvente – e o *significado* – estreitamente ligado com a pertença e o serviço relativamente a algo que acreditamos ser maior do que nós mesmos, quer isto se consubstancie na humanidade, na religião, na família ou em identidades ecológicas.

Nesse mesmo sentido, Yunes (2003), invoca a necessidade de se mudar de orientação para ajudar a Psicologia a cumprir uma das suas mais importantes missões, tantas vezes negligenciada: construir uma visão do ser humano com ênfase em aspetos "virtuosos" como a resiliência, os quais esta autora reputa serem indicativos de um percurso de vida saudável facilitador da elucidação dos processos explicativos da superação da adversidade. Contudo, não é fácil implementar esta ótica, pois não é fácil compreender o bem-estar nem extrair daí ilações para cumprir um importante objetivo da Psicologia ao longo da sua história: entender a infelicidade para abolir condições debilitantes.

Consciente de que é indispensável uma mudança de paradigma para que o conceito de resiliência não enverede – como tantos outros em Psicologia – pelo caminho da ambiguidade, da esterilidade ou da ineficácia, Yunes (2003) procura equacioná-lo como um fenómeno mais distanciado do enquadramento psicopatológico que pode envolver o ser humano individual aquando do seu confronto com circunstâncias desfavoráveis. Sublinha também a natureza inovadora da Psicologia Positiva enquanto promotora da investigação de aspetos potencialmente saudáveis, em contraste com muitas abordagens habituais que punham a tónica em atributos disfuncionais e geradores de perturbação.

Também Barros (2010) salienta a relevância desta posição, apesar de considerar que ela se situa num âmbito excessivamente comportamental, hesitando ainda demasiado entre evidenciar emoções positivas ou destacar valores e virtudes. Todavia, em qualquer dos casos, constitui uma abordagem orientada para a promoção do bem-estar e das particularidades saudáveis do psiquismo humano, em verdadeira rutura com as ideias estabelecidas. Fazendo a sistematização dos contributos desta perspetiva, destaca a importância de se introduzirem novos conceitos e de se prestar atenção a realidades diferentes que remetem para a necessidade de a Psicologia auxiliar a encontrar "(...) um sentido para a vida ou [de nos ajudar a] *levar uma vida com sentido*" (Barros, 2010, p.15).

6. A PESSOALIDADE FACE AOS DESAFIOS DA SOCIEDADE EMERGENTE

No final do século XX eram já identificáveis novas tendências que obrigavam o Homem a ter de reaprender e a pensar reflexivamente para encontrar novas formas de gerir o seu próprio destino e o do mundo, as quais, no quadro do discurso científico, procuravam dar resposta à urgência de re-encontrar a sua própria identidade. Na verdade, perdida a esperança na redenção tecnológica, a humanidade, desiludida pelos constantes conflitos à escala mundial, pela esterilidade de ideias totalitárias e de outros fundamentalismos, era compelida a reconquistar a sua integridade, mesmo que para tal tivesse de questionar padrões culturais e axiológicos anteriormente instituídos (Alarcão, 1996).

Na sequência destas mutações ideológicas, a abordagem holística surgiu como uma via que poderia oferecer explicações mais satisfatórias em diversos domínios do pensamento, garantindo convergências entre as vias racional e intuitiva. Entre os numerosos intelectuais em cuja obra se pode vislumbrar estes pontos de vista estão Pierre Teilhard de Chardin [1881-1955], Carl Jung [1875-1961], ou Abraham Maslow [1908-1970] e as perspetivas mais recentes de cientistas como Rémy Chauvin [1913-2009], Niels Bohr [1885-1962], vencedor de um *Prémio Nobel*, ou o físico Fritjof Capra [1939-] que simbolizou a sua teoria da complementaridade com um brasão com os símbolos do *yin* e do *yang*².

Embora, até hoje, a ciência dominante tenha contribuído sobretudo para tornar cada disciplina numa ilha, com a sua especialização a todo o custo, os teóricos da sociedade emergente, contrariando esta tendência, pretendem facilitar a comunicação entre os domínios científicos por mais heterogêneos que eles sejam, tendendo para uma abordagem inter ou mesmo transdisciplinar. Refletindo implicitamente esta tendência, Simões (2013) refere alguns sinais indiciadores de que poderemos já estar numa encruzilhada que conduzirá ao surgimento de uma nova esfera teórica, no interior da qual se cruzam os contributos de múltiplos modelos parcelares.

É neste enquadramento que toma forma uma ideia essencial, associada ao tema da sociedade emergente. Ela sugere que a civilização atual está prestes a entrar numa tomada de consciência alternativa de natureza ecológica, planetária e espiritual, marcada por claras mutações racionais e emocionais. Corresponde ao dealbar de uma nova idade e traduzir-se-á num conjunto de experiências heteróclitas, unificadas através de um sistema de crenças, representações e significados, assentando numa visão subjetiva e complexa do mundo global.

Esta conceção, embora não seja recente, tem vindo a expressar-se em olhares e reflexões muito diferentes. Por exemplo, Tavares (1997, p.135) no seu livro *“Uma sociedade que aprende e se desenvolve: Relações interpessoais”* propõe-se suscitar essa discussão, que entende ser premente. Para esse efeito, define *sociedade emergente* como *“uma sociedade que aprende e se desenvolve rumo a uma sociedade mais cognitiva e solidária, em que a razão e o coração dialoguem e se entendam”*. Afirma a este propósito que tal como não devemos pôr *“vinho novo em odres velhos, (...) discursos que se dizem inovadores, com conteúdos velhos e obsoletos, não [farão] caminho na sociedade futura”*.

Tavares (1993, 1997) considera este novo modelo de sociedade um lugar onde a atividade interpessoal assumirá uma importância crucial, traduzindo-se numa relação recíproca, assimétrica e dialética. Privilegia este vetor, afirmando que não pode ser confundido com relações puramente individuais, pois é esta dimensão que explica e ajuda a compreender as mudanças em curso. A grande finalidade destas interações é proporcionar a cada ser humano – encarado como alguém inacabado – a obra de tornar-se pessoa, a qual nunca termina ao longo da existência. Tais relações de autenticidade são essenciais para a experiência humana se transformar em tradição, ficando assim disponível para transitar de geração em geração.

²  *Yin - Yang* é um princípio da filosofia chinesa, onde *yin* e *yang* são duas energias opostas e complementares. *Yin* significa escuridão, sendo representado pelo lado pintado de preto, e *yang* é a claridade.

Porém, para outros autores (Simões, 2010), ao abordar-se a essência da pessoalidade e a sua relevância conceptual, é indispensável tornar mais abrangente o âmbito deste conceito mediante o destaque da importância de outras dimensões, como a intrapessoalidade e, sobretudo, a transpessoalidade. Deste ponto de vista, é importante contextualizar o desenvolvimento pessoal dos sujeitos que, ao participarem nas utopias da sociedade emergente, colocam na ordem do dia a indispensável reflexão sobre a Ciência, a Filosofia e a Arte, a partir da formulação de novos olhares capazes de responder aos desafios do nosso tempo.

Todavia, apesar de cada pessoa ser única na sua maneira de construir e compreender o mundo, isto não obsta a que essa compreensão siga padrões gerais ao nível das dimensões de pessoalidade. Assim, é indubitável que se podem encontrar certas regularidades e referenciais partilhados, em cuja base estão epistemologias pessoais, isto é, sistemas complexos de atribuição de significados à experiência, as quais consubstanciam visões heterodoxas sobre o mundo, as culturas e a civilização. Por esse motivo, entender a sociedade emergente implica encarar as pessoas como sistemas de organização complexa (*sistema-pessoa*) em interação dialética com os vários subsistemas ecológicos em presença (Simões, 1996, 2010, 2013).

Noções como a de resiliência, tal como a entende a Psicologia Positiva, poderão ajudar a edificar conceptualmente uma especificidade estrutural do desenvolvimento pessoal (Ralha-Simões, 2001). Trata-se de “(...) interiorizar concepções e atitudes diferentes que conduzam a formas de agir mais em consonância (...) com o rosto da sociedade emergente” (Tavares, 2001, pp.74-75). Esta sociedade terá de ser menos materialista, competitiva e desumana e mais tolerante, solidária e humana. Para tal, como afirma Ruegg (1997, cit. por Tavares, 2001), será preciso fazer incidir a reflexão sobre a espiritualidade humana, congruente com a abertura à sobrevivência que emerge como uma das raízes mais profundas das aspirações humanas.

A problemática evidenciada permite afirmar que estamos perante um sólido ponto de partida epistemológico que aponta para a hipótese de uma síntese global do Homem e dos processos de construção do conhecimento (Simões, 2013; Tavares, 1992). Ora, sendo o real tudo aquilo que serve de referente à nossa capacidade de representação e de inferência percetiva, mas que, ao mesmo tempo, se torna impossível de representar e nos escapa constantemente, a sua apreensão surge a partir de uma tríade, no seio da qual as relações pessoais fazem apelo à ação dialogante de três instâncias essenciais: o *real*, o *imaginário* e o *simbólico* (Tavares, 1997).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No século XXI iremos decerto assistir a profundas alterações na estrutura das sociedades, na Educação e até nos paradigmas de que nos socorremos para fazer Ciência. No quadro da Psicologia, múltiplas tendências anunciam já estas mudanças, tornando urgente compreender como se especifica e desenvolve cada ser humano, enquanto pessoa, como protagonista e sujeito determinante dessas modificações, deixando de ser percebido como objeto passivo e um mero produto da civilização do consumismo e do bem-estar material.

Por conseguinte, não basta ter em conta o que a Psicologia defende num dado momento, nem a sua presumível procura da verdade, nem mesmo a fundamentação que consegue fornecer acerca da sua especificidade, invocando eventualmente as circunstâncias da sua emergência e da sua evolução histórica. De facto, é preciso que se tenham igualmente presentes as razões e o modo como fornece uma certa imagem da realidade que elegeu como seu objeto de estudo, assim como a forma como esta disciplina científica a molda segundo as suas conveniências e os condicionalismos que, em cada momento, aceita que a influenciem, seja implícita ou explicitamente.

Num indispensável pôr em causa das antigas “verdades” psicológicas, numerosos olhares inovadores se fazem anunciar. No entanto, para se poderem exprimir livremente, precisam de ver inauguradas ou simplesmente reinstauradas vias teóricas que contemplem a complexidade e a subjetividade ou que aceitem, simplesmente, incluir nas suas apreciações a singularidade e a causalidade não linear e retroativa, assumindo-as como algo que não é incompatível com o processo de construção do conhecimento científico.

Entre estas vias teóricas necessárias surge, com particular destaque, a abordagem da Psicologia Positiva que não se limita à reparação dos danos psíquicos impostos aos indivíduos ao longo do seu percurso de vida, pretendendo, a par disso, sublinhar as capacidades que estes revelam face às adversidades, assim como a sua generalizada fortaleza e coragem enquanto pessoas, virtudes essenciais a um desenvolvimento saudável. Daí resulta uma visão otimista, fundamentada num corpo de conhecimentos muito diferente do até agora em vigor, a qual permitirá estimular nas gerações futuras valores e capacidades tais como a esperança e a resiliência que lhes facultam o usufruto de vidas melhores, mais felizes e criativas.

Esta perspetiva inovadora perfilha um novo modelo em Psicologia cujo objetivo é promover aspetos positivos do desenvolvimento pessoal, em detrimento das suas componentes psicopatológicas. Parte da convicção de que é preciso, sem demora, introduzir neste domínio científico uma orientação salutogénica em contraste com a postura atual, muito mais preocupada com a reparação de hipotéticos conjuntos de sintomas psicológicos de entidades clínicas, sempre a aumentar de número nas sucessivas reedições do *“Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”* da Associação Psiquiátrica Americana (Antonovski, 1987, cit. por Yunes, 2003).

A longa lista de classificações diagnósticas das perturbações psicológicas faz com que, por este andar, caminhemos no sentido de uma sociedade em que a normalidade se tornará desviante. Em contraponto com esta infeliz tradição que importa abandonar, é preciso edificar novos valores na sociedade emergente. Todavia, é essencial obstar a esta lamentável situação sem recorrer a soluções fáceis ou demagógicas que iludam os cidadãos; para tal, compete à sociedade ajudar-nos à adaptação, lúcida e empenhada, aos ritmos de mudança extraordinários dos tempos que virão, o que implica reaprender novas maneiras de ser, de pensar e de agir (Tavares, 1997).

Nesse sentido, é crucial delinear modelos que substituam os atuais, que já não respondem cabalmente às realidades com que nos defrontamos no momento presente. Torna-se por isso imperativo lançar outros olhares em busca de um paradigma norteado pela viabilização do nascimento de uma utopia positiva onde será possível reinventar outras e significativas formas de realização pessoal.

BIBLIOGRAFIA

- Alarcão, I. (1996). Ser professor reflexivo. In I. Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão* (pp.171-189). Porto: Porto Editora.
- Antonovski, A. (1987). *Understanding the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Asendorpf, J.B.; Valsiner, J. (Ed.) (1992). *Stability and change in development – a study of methodological reasoning*. Newbury Park: Sage.
- Asendorpf, J.B.; Valsiner, J. (1992). Editors' Introduction: three dimensions of developmental perspectives. In J.B. Asendorpf, and J. Valsiner (Ed.), *Stability and change in development – a study of methodological reasoning* (pp.ix-xxiii). Newbury Park: Sage.
- Baldwin, J.M. (1898/1985). *Le développement mental chez l'enfant et dans la race*. Paris: Alcan.
- Baltes, P.H.; Featherman, D.L.; Lerner, R.M. (1986). *Life-span Development and Behavior*. Hillsdale: Erlbaum.
- Barros, J.B. (2010). *Psicologia Positiva: uma nova Psicologia*. Porto: Livpsic.
- Berryman, J.C.; Hargreaves, D.; Herbert, M.; Taylor, A. (2002). *A Psicologia do Desenvolvimento Humano*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Bradley, B.S. (1993^a). Introduction: The future of developmental theory. *Theory & Psychology*. 3(4), 403-414.
- Bradley, B.S. (1993^b). A serpent's guide to children's theories of mind. *Theory & Psychology*. 3(4),497-521.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Capra, F. (1989). *O Tao da Física: Uma exploração dos paralelos entre a física moderna e o misticismo oriental*. Lisboa: Presença. (edição original: 1975).
- Csikszentmihalyi, M. (1998) *Novas atitudes mentais: Uma Psicologia para o terceiro milénio*. Círculo de Leitores. (edição original: 1993).
- Elkind D.; Flavell, J.H. (Ed.) (1973). *Studies in cognitive development – essays in honor of Jean Piaget*. New York: Oxford University Press.
- Fernandes, M. (2000). *Mudança e inovação na pós-modernidade: perspectivas curriculares*. Porto: Porto Editora.
- Froh, J.J. (2004). The history of Positive Psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, May/ June, 18-20.
- González Rey, F. (1999). *Psicologia e Educação: Desafios e projeções*. In O.A. Rays (Org.), *Trabalho pedagógico: Realidades e perspectivas* (pp.102-117). Porto Alegre: Sulina.
- González Rey, F. (Org.) (2005). *Subjetividade, complexidade e pesquisa em Psicologia*. São Paulo: Thomson.
- González Rey, F. (2005). O valor heurístico da subjetividade na investigação psicológica. In F. González Rey (Org.), *Subjetividade, complexidade e pesquisa em Psicologia* (pp.27-51). São Paulo: Thomson.
- Hæckel, E. (1978). *Religião e evolução*. Porto: Lello & Irmão, 4.ª ed. (edição original, 1905).
- Hamers, J.; Hurtig, M.; Rondal, J.-A. (1981). L'enfance et l'étude psychologique de l'enfant. In M. Hurtig et J.-A. Rondal (Dir.), *Introduction à la Psychologie de l'Enfant*. Bruxelles, Pierre Mardaga.
- Hunt, D.E.; Sullivan, E.V. (1974). *Between Psychology and Education*. Hillsdale. The Dryden Press.
- Kessen, W. (1979). The American child and other cultural inventions. *American Psychologist*. 34, 815-820.
- Lerner, R.M. (Ed.) (1983). *Developmental Psychology: Historical and philosophical perspectives*. Hillsdale: Erlbaum.
- Martinez, A.M. (2005). A teoria da subjetividade de González Rey: uma expressão do paradigma da complexidade na Psicologia. In F. González Rey (Org.), *Subjetividade, complexidade e pesquisa em Psicologia* (pp.1-25). São Paulo: Thomson.
- Morin, E. (1983). *O problema epistemológico da complexidade*. Mem Martins: Europa-América.

- Morin, E. (2009). Complexidade restrita, complexidade geral. In E. Morin e J.-L. Le Moigne. (Orgs.), *Inteligência da complexidade: Epistemologia e pragmática* (pp.36-78). Lisboa: Instituto Piaget.
- Morss, J.R. (1992). Making waves: deconstruction and developmental theory. *Theory & Psychology*, 2(4), 445-465.
- Neubern, M. da S. (2005). A subjetividade como noção fundamental do novo paradigma: Breve ensaio. In F. González Rey (Org.), *Subjetividade, complexidade e pesquisa em Psicologia* (pp.53-79). São Paulo: Thomson.
- Paludo, S.S.; Koller, S.H. (2007). Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Piaget, J. (1970). *O nascimento da inteligência na criança*. Rio de Janeiro: Zahar (edição original: 1936).
- Piaget, J. (1967). *Biologie et connaissance*. Paris: Gallimard.
- Piaget, J. (1976). *Le comportement moteur de l'évolution*. Paris: Gallimard.
- Ralha-Simões, H. (2009). Psicologia da Educação – Manual de apoio ao curso de Educação Básica. Faro: Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação.
- Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. In J. Tavares (Ed.). *Resiliência e Educação* (pp.95-113). São Paulo: Cortez Editora.
- Ralha-Simões, H. (2003). *Resiliência e Psicologia do Desenvolvimento: O conceito de resiliência na encruzilhada entre estabilidade e mudança e o futuro da teoria desenvolvimentista* (Lição das Provas públicas para o lugar de Professor Coordenador em Psicologia da Educação da Universidade do Algarve). Faro: Universidade do Algarve.
- Ralha-Simões, H. (2013). *Desenvolvimento pessoal na sociedade emergente: Novos olhares em busca de um paradigma*. Cadernos do GREI n.º 3. Faro: GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares (e-book).
- Ralha-Simões, H. (2014). *A construção da pessoa resiliente: Dos contextos de desenvolvimento à Psicologia Positiva*. Cadernos do GREI n.º 8. Faro: GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares (e-book).
- Ralha-Simões, H. (2015). *Psicologia Positiva e felicidade humana: As ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos*. Cadernos do GREI n.º 25. Faro: GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares (e-book).
- Ralha-Simões, H. (Org.) (2018). A resiliência nas encruzilhadas do futuro: Um conceito interdisciplinar ainda à procura de um rumo. In H. Ralha-Simões (Org.) (2018), *Resiliência – Novos olhares face aos desafios do nosso tempo* (pp. 131-146). Lisboa: ExLibris.
- Ralha-Simões, H. (2021). *A resiliência e o futuro da teoria desenvolvimentista*. Syllabus 2. Faro: GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares.
- Ralha-Simões, H.; Simões, C.M. (1998). Resiliência e tarefas de desenvolvimento: a Educação e as diferentes etapas da vida. *Psicologia, Educação & Cultura*, 2(2), 345-360.
- Rashid, T.; Seligman, M. (2019). *Psicoterapia Positiva - Manual do terapeuta*. Associação Brasileira de Psiquiatria/ Artmed.
- Ruegg, F. (1997). Valorizar as potencialidades da criança: a resiliência, conceitos e perspectivas. *Cadernos de Educação de Infância*, 42, 9-14.
- Schröder, E. (1992). Modeling qualitative change in individual development. In J.B. Asendorpf and J. Valsiner (Eds.), *Stability and change in development – A study of methodological reasoning* (pp.1-20). Newbury Park: Sage.
- Seligman M.E.P. (2008). *Felicidade autêntica: os princípios da Psicologia Positiva*. Cascais: Pergaminho (edição original: 2002).
- Seligman M.E.P. (2012). *A vida que floresce: um novo conceito visionário da felicidade e do bem-estar*. Alfragide: Estrelapolar (edição original: 2011).
- Seligman M.E.P.; Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shulman, L.S. (1970). Reconstruction of educational research. *Review of Educational Research*, 40, 371-396.
- Simões, C.M. (1996). *O desenvolvimento do professor e a construção do conhecimento pedagógico*. Aveiro: Fundação João Jacinto de Magalhães.

- Simões, C.M. (2010). *Contributos para uma teoria da personalidade*. Faro: Instituto Giordano Bruno - Centro Interdisciplinar de Ciências e Artes.
- Simões, C.M. (2011). *A tríade pessoal: elementos para a conceptualização de um modelo*. Faro: Instituto Giordano Bruno - Centro Interdisciplinar de Ciências e Artes.
- Simões, C.M. (2013). *Epistemologia e construção do conhecimento: uma abordagem dos contextos educacionais*. Cadernos do GREI n.º 1, Faro: GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares (e-book).
- Simões, C. (2018). Resiliência, identidade e personalidade: Triangular conceitos num quadro de coerência epistemológica. In H. Ralha-Simões (Org.) (2018), *Resiliência – Novos olhares face aos desafios do nosso tempo* (pp. 13-29). Lisboa: ExLibris.
- Simões, C.M.; Ralha-Simões, H. (1980). *Algumas questões sobre o desenvolvimento*. Porto: Centro de Medicina Pedagógica. (texto policopiado).
- Simões, C.M.; Ralha-Simões, H. (1999). *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*. Porto: Porto Editora.
- Simões, C.M.; Ralha-Simões, H. (2015). *Triangular conceitos: Desenvolvimento, maturidade, competência*. Lisboa: ExLibris.
- Singer, E. (1993). Shared care for children. *Theory & Psychology*, 3(4), 429-450.
- Simões, C.M.; Ralha-Simões, H. (1999). *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*. Porto: Porto Editora.
- Smith, P.K.; Cowie, H.; Blades, M. (2001). *Compreender o desenvolvimento da criança*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Tavares, J. (1992). *A aprendizagem como construção de conhecimento pela via da resolução de problemas e da reflexão*. Aveiro: CIDInE.
- Tavares, J. (1993). Clarificação dos conceitos básicos, objectivos a atingir e suas implicações no processo de ensino/aprendizagem. In J. Tavares (Ed.), *Dimensão pessoal e interpessoal na formação* (pp.13-26). Aveiro: CIDInE.
- Tavares, J. (1997). *Uma sociedade que aprende e se desenvolve – Relações interpessoais*. Porto: Porto Editora.
- Tavares, J. (2001). A resiliência na sociedade emergente. In J. Tavares (Ed.), *Resiliência e Educação* (pp.43-65). São Paulo: Cortez Editora.
- Thomas, R.M. (1990). *Counseling and life-span development*. Newbury Park: Sage.
- Vayer, P.; Roncin, C. (1994) - *Psicologia actual e desenvolvimento da criança*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Vernette, J. (1995). *New Age*. Mem Martins: Europa-América.
- Walkerdine, V. (1993). Beyond developmentalism? *Theory & Psychology*, 2(4), 451-469.
- Yunes, M.A.M. (2003) Psicologia Positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família - *Psicologia em Estudo*, 8(num.esp.), 75-84.

SYLLABUS – Documentos para reflexão interdisciplinar

SYLLABUS 5

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E A PSICOLOGIA POSITIVA

Um outro olhar sobre a realidade psicológica

Este texto, de Helena Ralha-Simões, foi elaborado tendo presente o conteúdo de um e-book: *Desenvolvimento pessoal na sociedade emergente – Novos olhares em busca de um paradigma* (ISBN: 978-989-98670-2-4), publicado em 2013 pelo Prof. Doutor Francisco Baptista Gil nos Cadernos do GREI n.º 3, uma série coordenada pelo Prof. Doutor Carlos Marques Simões.

Este é o quinto de uma série de documentos através dos quais o **GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares** – disponibiliza elementos para partilha de diferentes pontos de vista em diversos domínios do saber, de modo a contribuir para uma efetiva reflexão interdisciplinar por parte dos seus investigadores.

Os **SYLLABUS** coligem textos – elaborados anteriormente em enquadramentos académicos, profissionais ou outros – que se considerou merecerem difusão, dada a sua relevância, qualidade ou interesse para fundamentar questões epistemologicamente pertinentes no quadro interdisciplinar. A sua organização, sob a coordenação da Prof.ª Doutora Helena Ralha-Simões, é coadjuvada por investigadores-titulares do GREI ou por outros cientistas e especialistas nos domínios abordados, cuja colaboração seja solicitada para o efeito.

