

**CONSTRUÇÃO DE SI NA CONSTRUÇÃO DA VIDA: COMENTÁRIO A
SAVICKAS *ET. AL* (2010/11)**

Paulo Cardoso

Departamento de Psicologia

Centro de Investigação em Educação e Psicologia

Universidade de Évora

Contacto:

Paulo Cardoso

Departamento de Psicologia

Universidade de Évora

Apartado 94

7002-554 Évora

PORTUGAL

Tel.: +351 266 768 050

Fax: +351 266 768 077

CONSTRUÇÃO DE SI NA CONSTRUÇÃO DA VIDA: COMENTÁRIO A SAVICKAS ET. AL (2011)

Paulo Cardoso¹

A epistemologia pós-moderna tem influenciado profundamente as ciências sociais, contribuindo para que se reconsidere o entendimento da natureza humana e do conhecimento. Duas palavras-chave marcam este paradigma: contextualismo e pluralismo. A primeira preconiza que um evento não pode ser apreendido como elemento isolado, mas somente no contexto no qual ocorre e a segunda advoga a existência de mais do que uma teoria ou perspectiva adequada de um evento, pelo que este pode ser observado em diferentes perspectivas (Safran & Messer, 1997). Daqui, decorre que o pensamento pós-moderno privilegia o conhecimento particular, contextualmente situado, relativamente à procura de leis universais.

O texto agora comentado, na linha de outros (Collin & Young, 2000; Richardson, 1993; Savickas, 1993), propõe esta mudança paradigmática para a Psicologia Vocacional. Construí-la como disciplina marcada pelo pensamento pós-moderno, que considera o conhecimento uma construção social feita a partir de múltiplos pontos de vista e validado pela sua legitimidade na acção (Savickas, 1995). Desta forma, actualizá-la para que possa responder às necessidades das pessoas que vivem em sociedades marcadas pela diversidade e mudanças rápidas, ao ritmo da evolução tecnológica e o do modelo de competitividade económica vigente.

A direcção da mudança é apontada pela questão: “Como é que os indivíduos poderiam construir melhor as suas vidas na sociedade humana em que vivem?” (p. 7). Esta, sugerindo a estreita relação entre construção da carreira e construção de si, dá lugar à questão de investigação central no novo paradigma: *Quais são os factores e os processos da construção de si?* (Savickas et al., 2009, p. 7). Ao longo do texto, os autores revelam algumas possibilidades de resposta e sugerem caminhos para chegar a outras. Tendo como matriz epistemológica o construcionismo social e as teorias da construção de si (Guichard, 2005) e da construção da carreira (Savickas, 2005), o novo

¹ Departamento de Psicologia, Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora.

paradigma fundamenta-se numa visão integrada do funcionamento humano, aponta para práticas dinâmicas passíveis de serem integradas em diferentes modalidades de ajuda psicológica e de se adequarem à diversidade de populações que cada vez mais necessita de aconselhamento para a construção da vida. Por fim, propõem uma agenda de investigação abrangente que considere: (i) a complementaridade entre investigações fundamentadas na teoria com outras que procuram construir teoria a partir da análise de práticas, (ii) a pluralidade cultural dos contextos em que a vida das pessoas é construída, e (iii) a análise de práticas de ajuda à construção da vida capazes de identificar dimensões críticas dessas intervenções. A riqueza e abrangência do novo paradigma proposto, evidenciado nas múltiplas reflexões que este volume da Revista Portuguesa de Psicologia apresenta, vai ao encontro das necessidades daqueles que trabalham no terreno com populações e em contextos cada vez mais diversificados. De facto, são em maior número e mais diversificados os serviços que recorrem a esta modalidade de intervenção para apoiar as pessoas e as organizações a lidarem com os desafios da carreira. Para além dos Serviços de Psicologia e Orientação, nos ensinos básico e secundário, e da intervenção nos Serviços de Emprego, surgiram outros contextos como os de apoio ao desenvolvimento de carreira de estudantes do ensino superior, à qualificação profissional em Centros de Novas Oportunidades e, também, no apoio à inclusão socioprofissional no âmbito da deficiência mental, da saúde mental ou dos comportamentos aditivos, em instituições particulares de solidariedade social (Cardoso, 2008).

O meu comentário ao texto de Mark Savickas e colaboradores foca-se na questão de investigação central ao novo paradigma da Psicologia Vocacional, mais especificamente nos processos psicológicos da construção de si.

Ao longo do texto são feitas referências a estes processos - “o cliente, individualmente e no seu ecossistema, forma uma entidade dinâmica complexa, que resulta de uma auto-organização de adaptação mútua ao longo do tempo. A identidade profissional é moldada pela auto-organização das múltiplas experiências de vida” (p. 9) ou mais à frente ...”os indivíduos constroem as suas carreiras através da atribuição de significado ao comportamento vocacional” (p.17). No entanto, neste texto e nos que o antecedem (Guichard, 2005; Savickas, 2005) não me parece suficientemente completa a descrição dos processos psicológicos de construção de significado subjacentes à organização narrativa que permite a elaboração de um projecto profissional. Nesse sentido, fundamentando-me na perspectiva do construtivismo dialéctico (Greenberg,

Rice, & Elliot, 1993; Guidano, 1991; Neimeyer & Mahoney, 1995) procuro contribuir para essa clarificação e, assim, reforçar as possibilidades à intervenção na construção de um projecto de vida.

Construção de vida e construtivismo dialéctico

Em acordo com a teoria da construção da carreira (Savickas, 2005), o construtivismo dialéctico considera que a dinâmica do self é a da contínua reorganização de estruturas de significado, em níveis de complexidade crescente, permitindo preservar a coerência interna e externa e, deste modo, facilitar a adaptação (Greenberg & Pascual-Leone, 1995). Este processo permite ao indivíduo construir ordem interna e externa e, com isso, conferir previsibilidade à realidade em que se move. Para explicar como este processo ocorre, considera-se que o indivíduo, na sua relação com o contexto, introduz novidade no sistema de self (antítese) que interage com a familiaridade (tese), resultante das antigas estruturas de significado (Mahoney, 2003), permitindo um novo significado. Neste caso, a síntese ocorre a partir de um processo *debaixo para cima* em que o novo significado resulta da atenção dada pelo indivíduo à experiência de si e/ou da realidade que lhe é externa. No entanto, também pode ocorrer num processo *decima para baixo* quando as pessoas impõem significado à experiência através da activação de esquemas de representação precocemente desenvolvidos (Greenberg, Rice & Elliot, 1993).

Em resumo, na perspectiva do construtivismo dialéctico as pessoas são perspectivados como construtores dos seus percursos e de si próprios, tomando decisões, influenciando os contextos em que se movem, sendo capazes de organizar o seu mundo interno em estruturas de significado que, por sua vez, determinam a sua visão do mundo. Todo este processo é dinâmico, acontecendo ao longo do ciclo de vida e numa matriz de relações interpessoais, ou seja, nos contextos de relação em que as pessoas vivem experiências e fazem aprendizagens com significados marcantes e, por isso, estruturantes do eu (Mahoney, 2003).

Construtivismo dialéctico e dificuldades de construção do projecto da vida

A construção da carreira é um dos corolários do contínuo processo auto-organizativo em que dimensões de estabilidade e de mudança coexistem num equilíbrio dinâmico. Através de um projecto de carreira as pessoas conferem ordem a si e à relação com os contextos em que se movem, dão significado ao sentido de vida que procuram

(Kelly, 1955). Para Savickas e colaboradores esta ordem é dada pela organização narrativa que permite perspectivar a carreira e a vida como uma história com coerência e continuidade. A propósito, referem que “a história deve ajudar os clientes a melhor compreenderem os seus próprios temas de vida, personalidade e recursos de adaptabilidade (p.15)”. Esta explicação sugere novas questões: *quais os processos psicológicos subjacentes a esta organização narrativa?* e *quais as vantagens deste entendimento para a teoria e a prática do aconselhamento para construção da vida?*

A procura destas respostas tem como ponto de partida considerar que os significados se constroem na relação que estabelecemos com a realidade em que nos situamos, nas palavras de Mahoney (2003) “nascemos na relação e é na relação que vivemos e aprendemos” (p.7). De facto, a forma repetida com que pessoas significativas satisfazem ou frustram as necessidades da criança leva, por processos *debaixo para cima*, à estruturação de esquemas de representação. Posteriormente, em processos *decima para baixo*, tais esquemas de representação influenciam pensamentos, sentimentos, rotinas diárias e padrões de percepção e de inter-acção.

Neste quadro teórico, a organização narrativa é um nível superior de auto-organização relativamente à organização esquemática (Greenberg & Watson, 2006; Pascual-Leone & Greenberg, 2007). Tal, permite explicar porque um projecto profissional e um projecto de vida estão tão próximos, como estruturas de significado inconscientes influenciam a expressão narrativa de possíveis “eus” em coerência com as experiências do passado e do presente. Esta coerência decorre do tema de vida que a narrativa contém, onde se revela o problema(s)/necessidade(s) que o indivíduo acima de tudo tem procurado resolver ao longo da sua vida e cuja solução é proposta nos múltiplos “eus” que se projectam no futuro. A relação das estruturas esquemáticas inconscientes com os planos de carreira está presente na teoria da construção da carreira. A propósito, Savickas (1995) refere que “os interesses profissionais expressam implicitamente como as pessoas planeiam utilizar o trabalho para solucionar algo que lhes faltou na infância” (p. 192).

Focando-nos agora nas dificuldades de construção de projectos de vida, para dar continuidade à explicação destes processos em estreita relação com a intervenção, considera-se que a incoerência narrativa limitadora desse projecto pode resultar do modo como as pessoas atendem a informação (*decima para baixo*) ou do modo como impõem significado à sua experiência (*debaixo para cima*). No primeiro caso, as pessoas têm dificuldades nos processos construtivos de simbolização porque não

utilizam, restringem ou distorcem a informação emergente nas relações em que estão envolvidas (Bowlby, 1984, 1985; Bretherton, 1985). Trata-se de pessoas com dificuldade em atender à experiência interna e externa e, por isso, limitadas na capacidade de exploração activa, quer de oportunidades sociais, quer de possíveis “eus”. Nestes casos, também é a *curiosidade*, enquanto dimensão de adaptabilidade (Savickas, 2005), que está limitada. Consequentemente, a organização narrativa fica incompleta, com falhas de informação que não permitem coerência na construção identitária e, assim, a incapacidade em projectar-se no papel de trabalhador (MacGregor & Cochran, 1988). São possíveis expressões desta dificuldade: “Nunca soube verdadeiramente o que queria”; “Não consigo referir uma profissão que me interesse” ou “Nunca soube para que tinha jeito”.

No segundo caso, as dificuldades de construção de um projecto de vida também podem resultar da activação de esquemas disfuncionais, levando a informação a ser processada no sentido de confirmar continuamente a estrutura de representação disfuncional. O processo pode ocorrer de três modos: (i) as pessoas só atendem à informação consistente com a organização esquemática, (ii) distorcem informação desconfirmatória de modo a ajustá-la à estrutura existente e, finalmente, (iii) evitam expor-se a informação que não confirme a organização estabelecida (Greenberg et al., 1993). A consequência é uma representação de si e dos outros continuamente confirmada em padrões relacionais que se repetem. Nestes casos, a trama narrativa das pessoas pode evidenciar temas opostos, vividos de forma conflituosa (MacGregor & Cochran, 1988) pois as significações impostas não favorecem uma representação clara das necessidades pessoais. A pessoa fica dividida entre “o que se impõe” e o que necessita ou, então, sabendo o que não quer (deseja mudar) é incapaz de definir um rumo. A vinheta abaixo ilustra um caso em que significações associadas a um intenso sentido de responsabilidade não permitem a expressão de necessidades, levando à vivência do conflito:

Não consigo definir o meu futuro, ter segurança em relação a entrar no mercado de trabalho. Entrei para Direito pelas saídas profissionais mas agora sinto-me asfixiada só de olhar para os livros... Sinto que tenho que levar isto para a frente... mas sinto-me esmagada por isso.

Também pode acontecer a organização narrativa repetir padrões de experiência negativa (Chusid & Cochran, 1989). O projecto prolonga a experiência negativa do passado porque a pessoa, prisioneira de conflitos internos e dinâmicas relacionais, dá-lhes continuidade no papel profissional. A solução idealizada acaba por se revelar problemática, emergindo, gradualmente, sentimentos de insatisfação, de vazio e a necessidade de mudar. É o caso de um quadro técnico que, incapaz de compreender a pressão que se impõe em tudo o que faz, aspira ter o seu negócio para, finalmente, não ter que dar satisfações a ninguém. A necessidade de se libertar dessa pressão não o deixa ver como o tal negócio ainda pode aumentar o “peso da responsabilidade”. Também é o caso de Maria que, desde a adolescência, quer ser psicóloga clínica. Aos 38 anos está num dilema: desistir da actividade de psicóloga em prática privada a tempo parcial e assumir completamente o trabalho que faz na empresa ou deixar a empresa e assumir definitivamente o sonho de ser psicoterapeuta a tempo inteiro. Teme que esta opção possa colocar em causa a segurança económica da família. Sabendo o que queria estava presa no conflito. Neste caso, a tomada de decisão foi facilitada com a consciência de que, pela primeira vez, seria importante dar prioridade a si mesma e cortar com um padrão de funcionamento marcado pela excessiva preocupação com o bem-estar dos outros que limitava a satisfação das suas necessidades.

Construtivismo dialéctico: um contributo possível

A importância de ajudar as pessoas a ganharem consciência dos processos pelos quais constroem a sua vida tem sido salientada por vários autores em diferentes âmbitos da intervenção psicológica (Benjamim, 2003; Blustein, 2006; Dumora & Boy, 2008, Guichard, 2008; Safran & Muran, 2000). Também Savickas e colaboradores o consideram, por exemplo, quando referem que a construção da carreira “visa auxiliar as pessoas a tornarem-se conscientes das formas como articulam os seus papéis salientes e os domínios de vida” (p.16). No aconselhamento de carreira facilitar esta reflexividade é ainda mais relevante em pessoas cujos obstáculos à construção de um projecto profissional decorrem, fundamentalmente, de limitações nos processos de auto-organização descritos. Neste caso, procura-se ajudá-las a simbolizar, a partir da experiência de si, os conteúdos esquemáticos, como estes influenciam os significados que constroem e que temas de vida estão subjacentes e, desta forma, também o entendimento dos limites e dos obstáculos que se impõem, bem como as possibilidades de emancipação face aos mesmos. O nível narrativo de construção de significado é

experienciado como a nova ordem em que passado presente e futuro surgem em estreita ligação numa construção identitária que implica a consciência dos factores de construção de si. É importante que as práticas de aconselhamento de carreira levem ao entendimento de, como necessidades estruturadas precocemente, prolongadas em padrões de relação ainda presentes, estão em estreita relação com o projecto de si enquanto a solução que se busca no papel profissional para a resolução de tais necessidades. Este entendimento permitirá que os sentimentos de ambivalência, a dúvida ou a confusão dêem lugar à experiência pessoal de coerência e ordem. Perdida, a pessoa reconstrói-se através do novo significado que dá sentido à sua vida, em que o projecto profissional é uma das expressões. Narrar-se como responsável por algumas das dificuldades vivenciadas permite sentimentos de esperança na mudança, num futuro que agora está mais nas suas mãos. Assim, tal como os psicólogos precisam de uma teoria integrada do funcionamento humano que os guie na sua acção também os nossos clientes precisam de uma teoria integrada de si que lhes confira intencionalidade. Trata-se de uma reflexividade fundamental para reforçar sentimentos de agência pessoal, indispensáveis para enfrentar com mais optimismo e confiança os desafios e os obstáculos da construção da vida (de si).

Ao longo deste texto, o enfoque dado aos processos psicológicos não pretende relegar para um segundo plano a importância das variáveis contextuais. Como referido, a construção de significado surge na relação e da relação com os outros e com as próprias experiências pessoais. Os contextos em que nos construímos têm um papel fundamental, não só influenciando a construção de nova ordem, através dos processos *debaixo para cima*, mas também pelas possibilidades ou restrições que colocam ao desenvolvimento pessoal. De facto, as exigências a que as pessoas estão sujeitas nos contextos em que constroem a sua vida têm uma importante função na contínua dinâmica auto-organizativa em que o desenvolvimento pessoal é estimulado pela procura de adaptação e expressão de si. A propósito, Guidano (1991) refere que “a adaptação é a capacidade de transformar a perturbação resultante da interacção com o mundo real em informação significativa à nossa ordem experiencial (p. 9)”.

Conclusão

Partindo das possibilidades integrativas que o paradigma da construção da vida oferece apresenta-se o contributo da perspectiva do construtivismo dialéctico para responder a uma das questões centrais colocadas pelo novo paradigma: *Quais são os*

factores e os processos da construção de si? (Savickas *et al.*, 2009, p. 7). Ao longo deste texto, a centralidade dada aos processos psicológicos da construção da vida procurou sublinhar duas ideias suscitadas pela questão. Por um lado, a relevância da perspectiva do construtivismo dialéctico para o conhecimento dos factores e dos processos da construção de si. Por outro lado, a importância deste conhecimento para as intervenções de aconselhamento de carreira sugeridas no artigo agora comentado. Neste caso, ajudar à consciência dos factores da construção de si é uma forma de devolver às pessoas o sentimento de controlo sobre as suas próprias vidas, sentimento esse cada vez mais ameaçado pela complexificação e a imprevisibilidade do percurso de vida que se faz a um passo marcado pelo desenvolvimento tecnológico e pelo modelo económico de competitividade assente no aumento da produtividade ao mais baixo custo.

Resumo

Neste artigo, o comentário ao texto *A construção da vida: um novo paradigma para compreender a carreira no séc. XXI*, parte da questão colocada pelos autores - *Quais são os factores e os processos da construção de si?* - para sublinhar o contributo da perspectiva do construtivismo dialéctico para a teoria e prática dos processos da construção da vida.

Palavras chave: Construção da Vida, Constructivismo Dialéctico, Aconselhamento de Carreira.

Abstract

In this article, the comments on *Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century* are elicited by the question asked by the authors – *What are the processes of a person's self-construction?* - to highlight the contribution of the dialectical constructive framework to theory and practice of life design.

Key words: Life design, Dialectical Constructivism, Career Counseling.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BENJAMIM, L. S. (2003). *Interpersonal reconstructive therapy: Promoting change in nonresponders*. New York: Guilford.
- BLUSTEIN, D. L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counselling, and public policy*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- BOWLBY, J. (1984). *Apego e Perda*. Vol. 3, *Tristeza e Depressão*. São Paulo: Martins Fontes.
- BOWLBY, J. (1985). The role of childhood experience in cognitive disturbance. In M. J. Mahoney, & A. Freeman (Eds.). *Cognition and psychotherapy*, 181-199. New York: Plenum.
- BRETHERTON, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton, & E. Waters (Eds.). *Growing points of attachment theory and research*. Chicago: University of Chicago Press.
- CARDOSO, P. (2008). Dilemas do aconselhamento da carreira. *Psicologia e Educação*, 7(1), 61-72.
- CHUSID, H., & COCHRAN, L. (1989). The meaning of career change from the perspective of family roles and dramas. *Journal of Counseling Psychology* 36, 34-41.
- COLLIN, A., & YOUNG, R. (2000). *The future of career*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DUMORA, B., & BOY, T. (2008). Les perspectives constructivistes et constructionnistes de l'identité (1^a partie). Modeles constructivistes et constructionnistes et psychologie du conseil. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, 17(3), 365-386.
- GREENBERG, L. S., & PASCUAL-LEONE, J. (1995). *A dialectical constructivist approach to experiential change (169-191)*. In R. A. Neimeyer, & M. J. Mahoney (Eds.). *Constructivism in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- GREENBERG, L. S., & WATSON, J.C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- GREENBERG, L. S., RICE, L. N. & ELLIOT, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.

- GUICHARD, J. (2005). Life-long self-construction. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5, 111-124.
- GUICHARD, J. (2008). Proposition d'un schéma d'entretien constructiviste de conseil en orientation (*life designing counselling*) pour des adolescents ou de jeunes adultes. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, 17(3), 413-440.
- GUIDANO, V. F. (1991). *The self in process*. New York: Guilford.
- KELLY, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- MACGREGOR, A., & COCHRAN, L. (1988). Work as enactment of family drama. *Career Development Quarterly*, 37, 137-148.
- MAHONEY, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy: A practical guide*. New York: Guilford.
- NEIMEYER, R. A., & MAHONEY, M. (Eds.). (2005). *Constructivism in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- PASCUAL-LEONE & GREENBERG, L. (2007). Insight and awareness in experiential therapy. In Louis G. Castonguay, & Clara E. Hill (Eds.). *Insight in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- RICHARDSON, M. (1993). Work in people's lives: A location for counselling psychologists. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 425-433.
- SAFRAN, J. D., & MESSER, S. B. (1997). Psychotherapy integration: A postmodern critique. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4, 140-152.
- SAFRAN, J. D., & MURAN, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York: Guilford.
- SAVICKAS, M. L. (1993). Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- SAVICKAS, M. L. (1995). Examining the personal meaning of inventoried interests during career counselling. *Journal of Career Assessment*, 3, 188-201.
- SAVICKAS, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). New York: John Wiley.
- SAVICKAS, ET AL. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behaviour*, 75, 239-250.