

Counselling Biográfico – Edna Andrade

## VAMOS FALAR SOBRE A VIDA?



A questão da espiritualidade, o que promove saúde, onde encontramos internamente as forças de sustentação da coragem ou as forças que desenvolvem a resistência?

Este trabalho está alinhado com uma nova linha que pesquisa as forças de sustentação da saúde física e psíquica do indivíduo conhecida como Salutogênese

Salus salutis do latim significa saúde

Gênese – do grego significa origem

Esta abordagem foi iniciada por Aaron Antonovsky (1923-1994) em Israel.

Quando desenvolvia critérios para avaliar a saúde de um grupo de pessoas ele descobriu que entre os mais saudáveis estavam sobreviventes do Holocausto e surgiu nele a pergunta : porque pessoas mesmo em situação de extrema demanda conseguem se manter com o espírito alerta, a alma motivada, conseguem se recuperar rapidamente dos embates e sustentam o stress?

A pesquisa de Aaron Antonovsky saiu do campo acadêmico e está encontrando enorme aceitação nos âmbitos espiritual, político, social e econômico.

No projeto “Vamos falar sobre a vida” este primeiro módulo é dedicado a olhar para si, tomando como ponto de partida a pergunta.

Que caminho eu percorri até o momento atual em relação ao meu desenvolvimento? O que eu consegui transformar e o que ficou estagnado?

A biografia ou escrita da vida nos mostra nossa origem, nossos valores, princípios, a educação que recebemos e como tudo isto se reflete nos nossos padrões de comportamento, nas nossas capacidades e nos nossos anseios.

Partindo das leis que regem a biografia humana escolhemos o espelhamento dos 21 anos para fazer este reconhecimento de si.

Carl Gustav Jung chama de individuação este período que começa nos 21 anos (marco do início da conquista do lugar no mundo) e vai até a maturidade da personalidade aos 42 anos.

Entramos por nossa conta e risco no mundo, as experiências do mundo vão se transformando em conteúdo interno próprio. Durante o processo vai ocorrendo uma síntese da herança dos valores do passado com a aquisição de valores próprios desenvolvidos na luta pela vida. Durante todo este percurso as questões de auto desenvolvimento estão sempre presentes. No final deste processo, que tem um marco inicial mas que do ponto de vista pessoal não tem hora para acabar pode-se dizer: Eu sou este!

Nesta trajetória que vai dos 21 aos 42 anos quando o movimento de auto desenvolvimento não flui por iniciativa própria as mudanças com certeza vem

ao encontro do indivíduo de fora: coisas acontecem no âmbito da saúde, da profissão, da família que trazem uma tônica diferente que exigem adaptações, correções de rota.

Por volta dos 40 anos algumas das motivações que carregaram a pessoa na conquista do lugar no mundo e que eram as estrelas brilhantes no horizonte da sua vida começam a perder intensidade: reconhecimento, poder, status, prestígio, bem estar material, bem estar familiar, satisfações imediatas dos desejos, compensações pessoais, etc.

Alguns pontos foram alcançados, outros ultrapassados, outros ainda permanecem para serem atingidos, e outros se mostram inatingíveis porque ela se deparou com alguns limites próprios.

A vida começa aos quarenta – a crise da meia idade – são temas do inconsciente popular. Os 40 anos, um dos marcos do desenvolvimento biográfico – traz questões novas e a etapa que começa corresponde aproximadamente pelo menos a um terço da vida. A crise da meia idade ganha outro nome no trabalho biográfico: chama-se “crise de autenticidade”.

Autenticidade significa: Genuíno, próprio,

O sentimento da crise de autenticidade foi bem descrita por Drumond no poema:

E agora José? Voltar para Minas? Mas Minas acabou....

Perguntas do tipo:

É este o estilo de vida que quero para mim ?

Era esta a família que eu sonhei para mim? É esta a mulher/homem da minha vida? É esta a posição profissional que eu almejei?

A sensação geral é de que o chão que antes sustentava o indivíduo já não parece tão firme.

E esta sensação não necessariamente traz ansiedade e angústia; ela pode ser tb. estimulante para o desenvolvimento pessoal.

No trabalho biográfico o marco dos 21 anos corresponde a um segundo nascimento só que diferente do nascimento físico é o desabrochar de uma consciência de si na vida anímica própria.

De um lado do nascimento até os 21 anos – temos a etapa do desenvolvimento físico : a autoridade é externa e é expressa pelas influências da hereditariedade (constituição), dos valores e normas familiares, do meio ambiente, dos valores da comunidade. Podemos considerar também as intenções pré-natais – pré-disposições, talentos, qualidades natas e tendências à imperfeições que trazemos conosco. É a etapa pedagógica da vida onde ainda estamos sujeitos às influências da educação e dos estímulos que recebemos.

Do outro lado de 21 até 42 anos – temos a etapa do amadurecimento psíquico – a autoridade é interna e é expressa pela auto educação através da qual construímos a vida interna própria através da qual podemos desenvolver plenamente e em liberdade no mundo o impulso individual que trouxemos para esta vida, a minha marca pessoal, a tarefa pessoal.

Estas duas etapas podem ser divididas em fases (setênios)

**3º Espelhamento:** 0 -7 Infância / 35-42 Maturidade (Autoconsciência)

**2º Espelhamento:** 7 -14 Puberdade / 28-35 Adulto (Razão)

**1º Espelhamento:** 14-21 Adolescência / 21-28 Juventude (Sensação)

Começamos com a pergunta:

Quais são as condições para o desenvolvimento saudável na primeira etapa e como estas condições se refletem na etapa posterior?