

PROJETOS DE VIDA

LINHA DO TEMPO

Projetos de vida pressupõem o desejo do sujeito de fazer diferença no mundo e realizar algo de sua autoria que possa contribuir com os outros, com a sociedade, com a sua própria satisfação e realização. Por isso, incorporam as dimensões pessoal, social e profissional.

As metas dos projetos de vida não tratam de situações simples e comuns, como divertir-se por uma noite, fazer uma boa prova ou comprar um par de sapatos. Essas são metas e objetivos de curto prazo. Todavia, caso tenhamos projetos de vida, as ações que realizamos diariamente podem fazer parte de um processo com perspectiva de longo prazo, estabilidade no decorrer dos anos e objetivos e motivação para a sua realização.

Uma breve análise histórica do conceito de projetos de vida

A busca de sentido e de propósito para a vida é uma preocupação presente na história da humanidade há muitos séculos. Cada ser humano, em algum momento da vida, defronta-se com essa busca, que também orienta reflexões na filosofia, na ciência e na religião, áreas que têm construído diversas teorias sobre a razão da existência humana.

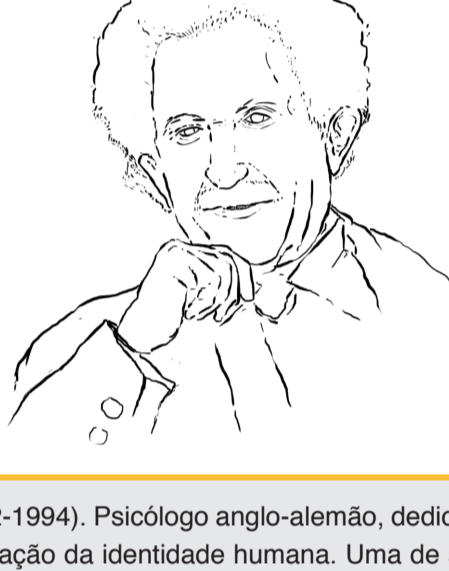
Nesta linha do tempo, apresentamos contribuições de pensadores e pesquisadores para a construção do conceito de projetos de vida.

VIKTOR FRANKL



1) Viktor Frankl (1905-1997), Psiquiatra austríaco, publicou em 1946 o livro *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Criador da Logoterapia, Frankl a definia como uma terapia otimista, que auxilia as pessoas a ver que o desespero pode levar ao triunfo, e que mesmo as situações trágicas e negativas da vida podem se converter em conquistas humanas. Ele afirmava que ter um projeto de vida (ou um sentido de vida) é a base para a promoção da saúde mental e para a prevenção do que ele chamava de “vazio existencial”.

ERIK ERIKSON



2) Erik Erikson (1902-1994). Psicólogo anglo-alemão, dedicou a vida a compreender a formação da identidade humana. Uma de suas ideias centrais é que ter um plano de vida exige um projeto segundo o qual se constroem aspectos importantes para a formação da identidade, como os ideais e os propósitos, fundamentais para uma adolescência bem-sucedida e o pleno desenvolvimento humano. Erikson considera que o compromisso e o engajamento com certos valores, crenças e orientações são componentes essenciais para os projetos de vida, para o desenvolvimento humano saudável e, em particular, para o desenvolvimento positivo da identidade.

MARTIN SELIGMAN



3) Martin Seligman (1942-). Um dos fundadores da Psicologia Positiva, entende que ter um projeto de vida é essencial para se atingir o bem-estar. Para isso, a pessoa deve sentir-se bem, engajada em suas atividades, ver um sentido na vida, ter bons relacionamentos interpessoais e realizar-se pessoalmente.

CAROL RYFF



4) Carol Ryff (1950-). Psicóloga norte-americana, afirma que ter um projeto de vida é um dos aspectos fundamentais não apenas para garantir resiliência no enfrentamento de problemas do cotidiano e para manter a saúde mental, mas também para prosperar e ser bem-sucedido em todos os aspectos da vida.

WILLIAM DAMON



5) William Damon (1944-). Psicólogo norte-americano, autor do livro *O que o jovem quer da vida? Como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes* (Summus, 2009). É considerado o principal responsável pelos estudos mais profundos sobre a importância do projeto de vida na construção positiva do psiquismo humano, bem como por uma divulgação mais ampla desse constructo em nível internacional. Em seu livro, Damon define o projeto de vida como “uma intenção estável e generalizada de alcançar algo que é ao mesmo tempo significativo para o eu e gera consequências no mundo além do eu” (DAMON, 2009, p. 53).

As pesquisas e conceituações de Damon embasam investigações científicas de diversos pesquisadores ao redor do mundo. No Brasil, o Núcleo de Pesquisas em Novas Arquiteturas Pedagógicas da Universidade de São Paulo (NAP/USP) desenvolve trabalhos que buscam compreender como sujeitos, nas mais variadas fases da vida, desenvolvem seus projetos de vida.

