

Guilherme Goulart de Rezende

**Lazer, entretenimento e a crise da meia-idade:
uma perspectiva à partir da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung**

Uberlândia

2023

Guilherme Goulart de Rezende

**Lazer, entretenimento e a crise da meia idade:
uma perspectiva à partir da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Instituto de Psicologia da
Universidade Federal de Uberlândia,
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Tommy Akira Goto

Uberlândia

2023

Guilherme Goulart de Rezende

**Lazer, entretenimento e a crise da meia-idade:
uma perspectiva à partir da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Tommy Akira Goto

Banca Examinadora

Uberlândia, ____ de _____ de 2023

Prof. Dr. Tommy Akira Goto

Universidade Federal de Uberlândia

Psicólogo Ms. Alisson Machado Borges

Universidade Federal de Uberlândia

Mestrando Lucas Oliveira Mendes

Universidade Federal de Uberlândia

UBERLÂNDIA

2023

RESUMO

Este artigo propõe um estudo teórico-bibliográfico sobre a denominada “crise da meia-idade” a partir da perspectiva teórica da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung e o papel do lazer, brincar e do entretenimento na segunda metade da vida humana. O método utilizado foi teórico-bibliográfico recorrendo aos textos de Jung e de intérpretes e artigos e produções sobre a temática. Para a compreensão desse período psicológico foi exposto a análise do desenvolvimento psicológico por toda a vida, conforme descreveu Jung, percebendo a íntima relação entre a crise de meia-idade e o processo de individuação, conceito central na teoria psicológica do psiquiatra suíço. Assim, identificou-se que a individuação acontece decisivamente a partir da crise da meia-idade, tendendo para uma reconexão com o Si mesmo. Considerou-se que a experiência no lazer/brincar, como forma de retomar a vida interior, de seus vividos, pode permitir que o indivíduo comece a viver de nova forma na sua segunda metade da vida, como meios de sentir mais harmonia e integração na vida e em ser ele mesmo.

Palavras-chave: processo de individuação, Carl Gustav Jung, individuação, inconsciente, personalidade total

ABSTRACT

This article proposes a theoretical-bibliographic study on the so-called "middle age crisis" from the theoretical perspective of Carl Gustav Jung's Analytical Psychology and the role of leisure, playing and entertainment in the second half of human life. The method used was theoretical-bibliographic using Jung's texts and interpreters and articles and productions on the theme. For the understanding of this psychological period, the analysis of psychological development throughout life was exposed, as Jung described, perceiving the intimate relationship between the midlife crisis and the process of individuation, a central concept in the psychological theory of the Swiss psychiatrist. Thus, it was identified that individuation happens decisively from the crisis of middle age, tending to a reconnection with the Self. It was considered that the experience of leisure/playing, as a way of resuming the interior life, of their lives, can allow the individual to start living in a new way in his second half of life, as a way of feeling more harmony and integration in life and on being themselves.

Keywords: individuation process, Carl Gustav Jung, individuation, unconscious, total personality.

INTRODUÇÃO

Na virada do século XIX para o século XX surgiram novos conhecimentos sobre a psique humana como a Psicanálise e a Psicologia Analítica, que contribuíram decisivamente para um outro olhar para as relações intra e interpessoais das pessoas, possibilitando assim uma ressignificação das fases da vida humana (Staudé, 1981). Como é sabido, em muitas teorias psicológicas existe um hiperfoco em alguns momentos específicos do desenvolvimento humano, como é o caso da infância, sendo outros momentos menos prestigiados, como o período da segunda metade da vida e também da terceira idade.

O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1964) ao desenvolver sua Psicologia, foi um dos primeiros estudiosos que se dedicou a investigar a vida psíquica na segunda fase da vida, trazendo importantíssimas contribuições sobre esse período, seus desafios e o seu curso natural do seu desenvolvimento sendo uma temática tão quão importante é a infância para outras teorias. Ainda, desde jovem médico, Jung se dedicou ao estudo da psique humana, notando um processo de reconciliação dos conteúdos opostos dentro do psiquismo, resume de forma objetiva, aquilo que chamaria de “processo de individuação”. (Motta e Paula, 2005)

No seu percurso profissional, pode-se dizer que foi com a Psicanálise de S. Freud (1856-1939), que Jung pôde aprender e aprofundar em algumas questões, principalmente ligadas à psicoterapia, porém sua visão para as questões psicológicas iria para além daquela teoria psicanalítica, voltada exclusivamente para a libido sexual na infância. Portador de uma visão ampla com saberes da cultura oriental, ocultismo e espiritualidade, Jung enfrentou um grande preconceito de outros estudiosos da época.

Bem, em sua construção teórico-psicológica, Jung reconheceu que a segunda metade da vida possui muita importância para o desenvolvimento da personalidade, devido ao que denominou de “crise da meia-idade”. Assim, Jung definiu como sendo esse um momento da

vida onde o indivíduo questiona as demandas externas e o quanto elas moldaram e moldam sua forma de viver. Então, devido ao processo de individuação, o indivíduo tem as condições e possibilidades de agora de observar as demandas internas, essas que estão mais conectadas com o sentido da vida, e muitas das vezes, sendo contrárias ou opostas, à algumas escolhas realizadas no início da vida (Amorim, 2004).

Diante do breve exposto, tem-se deparado ainda hoje com a necessidade de compreender os fatores que constituem a crise da meia-idade para Carl Gustav Jung e as contribuições da Psicologia Analítica nesse processo, porém, destacando outrossim o papel do entretenimento e lazer nessa segunda metade da vida.

MÉTODO

A produção de conhecimento no campo das humanidades hoje se mostra muito diferente de décadas passadas, pois o fator e interesse quantitativo se tornaram predominantes nessas áreas. As universidades já não são tão independentes para a produção de pesquisas, que não sejam direcionadas aos interesses práticos de empresas e do Estado, por exemplo, dessa forma, recebendo incentivo financeiro para tais atuações. Assim, como forma de avaliação e credibilidade, se aumenta a cobrança por produtividade, e consequentemente, o número de pesquisas realizadas por alunos e docentes, sendo essas realizadas de forma rápida e já não tão conectada com problemas do cotidiano e, devido a pressão em produzir cada vez mais, se faz uma análise rasa de trabalhos já existentes, podendo repetir temáticas e vertentes de pesquisa que teriam demanda por um aprofundamento ou outras formas de pesquisar.

Assim, buscando recuperar o caráter vital da pesquisa e tentando sair dos aspectos quantitativos presentes em pesquisas de banco de dados de estudos já produzidos, recorreremos nesse estudo para a utilização da pesquisa teórico-bibliográfica como forma metodológica de produção de novas respostas e soluções para problemas. A pesquisa teórico-bibliográfica se

diferencia muito de uma simples revisão sistemática bibliográfica, pois a primeira conta com uma série de objetivos e métodos bem definidos focadas no encontro de soluções desde o início da procura, e já a revisão sistemática além de ser apenas um pré-requisito de toda pesquisa, visa mostrar as atuais pesquisas publicadas e suas tendências.

No desenvolvimento dessa pesquisa teórico-bibliográfica seguimos alguns passos como: apresentação clara do objeto de estudo e os objetivos da pesquisa, levantamento bibliográfico e de informações da bibliografia; análise explicativa das informações por parte do pesquisador e realização de uma síntese integradora, momento final, que se apresenta reflexões e proposições de soluções sobre o objeto de estudo (Lima e Miotto, 2007).

O processo de desenvolvimento psicológico e a crise da meia-idade

Existe um consenso entre autores que a crise da meia-idade seria um período de certo sofrimento e que advém da disparidade entre as escolhas externas e suas demandas internas, entre o seu eu verdadeiro e aquilo que o indivíduo deseja mostrar ser. O sofrimento dessa separação nos leva a sintomas variados da crise da meia-idade (Hollis, 1995).

Temos destacado Carl Jung, por ter sido um dos precursores na psicologia que percebeu a necessidade de uma maior compreensão do desenvolvimento do indivíduo em sua totalidade, ou seja, da infância até a fase adulta, explicitando nesse percurso a crise da meia-idade. É sabido que, conforme mostra Jung (2002), ao voltar a atenção à infância, observar-se o quanto esse período não tem ainda plenamente o que podemos chamar de “consciência”, ou seja, a capacidade de pensar sobre si mesmo e o que acontece ao seu redor. Dessa forma, durante a infância, a criança se utiliza para ver o mundo o que poderíamos chamar de “lentes”, modos de ver que são passados pelos nossos pais e nossa cultura (Jung, 2002).

Desse modo, como primeiro desafio para se autoconhecer e entender a crise da meia-vida, ou seja, entender a parcialidade da nossa forma de ver o mundo, já que fica totalmente restrita às questões culturais, e principalmente, às experiências externas e internas de nossos pais, podendo ser transmitido formas complicadas de relacionar-se com a vida, e até mesmo, traumas de gerações anteriores da família. Essa herança não orgânica familiar, possibilita o começo da dicotomia entre o que se é autenticamente e o que se aprende que devemos ser. Na busca de ser aceito e receber afetos, a criança se molda por meio dessa relação e dos sofrimentos ocasionados no ambiente familiar. Esses sofrimentos, podendo ser por abandono ou opressão, faz que a criança inicia a construção da sua personalidade, que se completa na adolescência e início da vida adulta. Ainda sobre esse sofrimento sofrido na infância e sua importância na constituição da personalidade, Hollis (1995) afirma que:

Essas feridas, bem como as várias reações inconscientes adotadas pela criança interior, tornam-se fontes determinantes da personalidade adulta. A criança não consegue incorporar uma personalidade que se expressa livremente; em vez disso, é a experiência da infância que molda seu papel no mundo. A partir do sofrimento da infância, portanto, a personalidade adulta é mais uma reação reflexa às primeiras experiências e traumas da vida do que uma série de escolhas (Hollis, 1995, p.17).

Dando continuidade ao desenvolvimento, ou seja, saindo da infância em direção a primeira metade da vida adulta, o indivíduo continua sendo influenciado e moldado, porém outros aspectos, agora por instituições, como escola, igreja, grupos culturais, etc. Inicia-se o começo da saída da total influência dos familiares rumo ao reconhecimento e pertença em grupos, mas que, muitas vezes, passam uma falsa ideia de liberdade de escolha e de nos tornarmos quem nós verdadeiramente somos. Passa-se então a se considerar como próprio o que é reconhecido pela cultura, pela religião, pela ciência, profissão, e assim segue-se vivendo sem grandes questionamentos. Por um lado, isso ajuda a defender o Eu (*Ego*), centro da

psique consciente, contra o sofrimento e a angústia existencial, porém, continua-se em um caminho de distanciamento do Si-mesmo (*Self*), quer seja da totalidade psíquica. É desse modo que se inicia os pequenos sintomas provenientes da desconexão com nosso interior até a total crise existencial durante a crise da meia-idade (Brennan e Brewi, 1991). Segundo Jung (2002), quanto mais se aproxima do meio da jornada da vida, mais se confirmam nossas atitudes pessoais e nossas conquistas sociais, como por exemplo, sucesso na profissão, acúmulo de riquezas, casamento, filhos, etc. Costuma-se nesse momento atender as demandas exteriores, aquilo que está posto socialmente e de como deve ser seguido. Isso por hora, ocupa a mente do indivíduo, e deixa ainda anestesiado a angústia e o sofrimento de não ser a Si-mesmo. É o ápice da vida madura, mas como vida externa.

O psicólogo suíço compara metaforicamente o desenvolvimento humano ao movimento do sol durante a jornada do dia. O movimento inicial que se dá pela manhã é o como o nascimento. Depois a passagem do período matutino seria como da infância à primeira metade da vida adulta. Ao meio-dia, momento onde o sol se encontra mais alto e forte, tem-se para Jung (2005) a crise da meia-idade, sendo essa analogia ao que foi citada com relação às conquistas externas do indivíduo. E, por fim, o entardecer como período do envelhecimento, culminando no anoitecer, ou seja, da velhice à morte. Seguindo a analogia de Jung sobre fenômeno do astro, do meio dia até o meio da tarde temos, então, a segunda metade da vida adulta, e conforme afirma:

O pior de tudo é que pessoas inteligentes e cultas vivem sua vida sem conhecerem a possibilidade de tais mudanças. Entram inteiramente despreparadas na segunda metade de suas vidas. Ou existem, porventura, universidades que preparem essas pessoas para sua vida futura e para suas exigências, da mesma forma como há universidades que introduzem os jovens no conhecimento do mundo e da vida? Não! Entramos totalmente despreparados na segunda metade da vida, e, pior do que isto,

damos este passo, sob a falsa suposição de que nossas verdades e nossos ideais continuarão como dantes. Não podemos viver a tarde de nossa vida segundo o programa da manhã, porque aquilo que era muito na manhã, será pouco na tarde, e o que era verdadeiro na manhã, será falso no entardecer [...] (Jung, 2000, p.166).

Outra forma de compreender esse desenvolvimento psicológico até o momento da crise da meia-idade são os tipos de pensamentos e suas mudanças no decorrer da vida. O autor James Hollis (1995), afirma que o pensamento mágico é característico da época da infância, onde o Eu ainda não foi adaptado à realidade, e o mundo externo e interno se misturam em suas fantasias. Esse tipo de pensamento que permanece em uma pessoa adulta se mostra problemático, porém para a criança é muito saudável e incrível. Percebe-se a facilidade na criação imaginativa em brincadeiras, podendo tudo ser grandioso, possível e palpável. De acordo que a criança vai alcançando a adolescência, o pensamento mágico vai sendo desgastado por toda confusão e sofrimento desse período e sendo substituído pelo que o autor denomina como pensamento heróico, ou seja, agora apresenta uma forma de pensar mais próxima da realidade, e utiliza da coragem para romper dependências, acreditando ainda de forma fantasiosa que a vida será aquilo que deseja e projeta. Esse pensamento se mantém até o momento da passagem que a pessoa tem pela crise da meia-idade (Hollis, 1995).

O pensamento heróico se mostra menos fantasioso e mais conectado com a realidade, porém ainda conta com características de excesso de esperança e algumas fantasias de realizações grandiosas. Esse pensamento tem sua importância, pois impulsiona o jovem a romper, pelo menos de maneira externa e concreta, com os laços familiares e conseguir uma certa independência, porém ainda irá se enganar com ideia de que é imbatível, que sabe de tudo e poderá alcançar o que quiser se fizer por merecer. E assim, durante a passagem para a meia-vida esses dois pensamentos anteriores podem dar lugar ao pensamento realista, que tem em sua concepção todas dificuldades enfrentadas durante a vida, as quebras de expectativas e

projeções, e o entendimento que apenas esperança e coragem poderiam não serem suficientes para navegar no barco da vida. Esse último pensamento contribui para o desenvolvimento por estar mais focado na busca, permitindo assim por um olhar mais conectado com a vida e a realidade, estabelecendo aproximação mais humilde do indivíduo com o restante do universo, sabendo que sua vida não é o todo, e sim parte de toda essa grande unidade (Hollis, 1995).

Ao se darem conta de todo esse processo que leva à crise da meia-idade, muitas pessoas se perguntam sobre a possibilidade do aumento em quesito de quantidade e gravidade dos casos de crise na meia-idade. Segundo Staude (1995), um primeiro motivo muito citado e mais fácil de se intuir é o aumento da expectativa de vida da população, sendo assim, um motivo que trouxe mudanças e se confirma a relação; ainda existe outro motivo que contribui bastante para entendermos de forma ainda mais profunda esses casos. O outro motivo vem da análise histórica da perda de força das instituições como influência na vida das pessoas, ou seja, durante os últimos séculos instituições como família, igreja, cultura e relações de trabalho ditavam de maneira quase inquestionável o papel que o indivíduo deveria cumprir na sua vida em meio a sociedade. Com a mudança do eixo de influência, a chegada do capitalismo e da globalização, as pessoas tiveram maior liberdade nas suas escolhas, ficando mais individualizadas, o que gerou o benefício da liberdade sobre a sua vida, porém como consequência, o indivíduo precisou parar e se perguntar o que queria, o que desejava, já que não tinha ninguém e nenhuma instituição que ditava o que deveria fazer naquele momento de sua vida. Assim, a dificuldade de se assumir suas próprias vidas levou muitas pessoas a um agravamento e aumento dos casos de crise na meia-idade, pela necessidade do confronto com o “Eu” desconhecido, e a procura pelo caminho do autoconhecimento (Staude, 1995).

Um outro exemplo que Hollis (1995) apresenta sobre a perda de força das instituições sobre os seus grupos é a quase inexistência de ritos de passagens na nossa sociedade atual; algo que era bem comum, porque desde a antiguidade o indivíduo em vários

momentos da vida teve consciência de seu desenvolvimento promovido pela comunidade, ou seja, tendo os ritos de passagens como momentos propícios de conscientização. Por exemplo, desde os tempos remotos os ritos de passagens da infância para a vida adulta eram realizados com provas e tarefas que serviam para demonstrar capacidade de força e maturidade para cooperar com o grupo nas atividades do dia-a-dia. Assim, tanto o grupo, quanto o indivíduo, legitimado pelo rito, tinha consciência do fim do período de menino, mas o início da vida de homem adulto no grupo, e a menina uma mulher adulta (Alvarenga, 2020).

A crise de meia-idade no processo de individuação.

A denominada “crise da meia-idade” (Metanóia) para Carl G. Jung faz parte do processo de individuação, conceito esse que centraliza toda a sua teoria psicológica, o que chamamos hoje de Psicologia Analítica ou Psicologia Complexa. Essa crise, como observamos acima, atinge seu ápice entre a primeira e segunda metade da vida do indivíduo, expondo a dificuldade de integração dos conteúdos psicológicos opostos no interior do indivíduo (Motta, 2005).

Na primeira metade da vida, como explica Motta e Paula (2005), o indivíduo atende às demandas externas, como a profissão, ganhar dinheiro, expectativa dos pais e entre outras pressões que o social impõe a todos; assim, somos obrigados a escolher ou até mesmo replicar formas de agir e pensar, que vão moldando nossa personalidade. É um momento de adaptação não só psicofísica, mas também existencial. Em contrapartida, toda escolha que fazemos, crença que acreditamos ou forma que recebemos educação e afeto, gera uma não escolha, que seria a nossa vida não vivida, ou seja, compõe o que Jung chama de “complexo de sombra”, uma das partes inconsciente, com conteúdos reprimidos pessoal e coletivamente, que compõem a *psique* na Psicologia Analítica.

Para entendermos a sombra, se faz necessário entender também aquilo que Jung chamou de “persona”, ou seja, uma máscara social que se molda por meio das exigências externas, como também da imagem que desejamos transmitir de nós mesmos aos outros. Assim, ao tentar delimitar o que quer mostrar ao mundo de si mesmo, acaba excluindo ou reprimindo formas de agir, pensar e sentir, que não são aceitas socialmente, ficando todo esse conteúdo reprimido e guardado na dimensão do inconsciente, formando a sombra do indivíduo (Ocaña, 2008).

Então, aquilo que não nos foi dada a oportunidade de vivenciar conscientemente pode se transformar em uma demanda inconsciente, o que acaba gerando uma pressão na *psique*. Quer dizer, o que antes não seria permitido ser, agora inconscientemente se torna desejado. Essa tensão entre os opostos, entre o que somos inconscientemente e daquilo que constituímos conscientemente, gera então conflitos internos e sintomas que atingem o ápice na meia-idade, levando a uma crise psicológica. Essa crise não tem sentido apenas negativo, porque para Jung será também a partir dela que se poderá ter (ou não) um aprofundamento no processo de individuação (Brennan & Brewi, 1991)

Os sintomas de uma pessoa que está vivenciando a crise da meia-idade podem ser variados, como por exemplo: abuso de álcool, uso de drogas, depressão, surtos, porém, existe uma resposta ou sinais com todos sintomas, que é a perda de sentido da vida. A forma que se viveu a primeira metade da vida não faz mais sentido, até por isso, se chegou até nesse momento difícil; porém, não se sabe o que deseja da vida, o sentido dessa segunda metade, o que se gosta e o que fazer desse momento em diante. Para Hollis (1995), Jung pensava que o primeiro passo é aceitar que a maneira habitual e atual de ver o mundo pode estar equivocada e que, muitas vezes, não tem conexão verdadeira com nosso Si-mesmo (*Self*), e entender que é essencial dar-se conta dos conteúdos inconscientes que surgem em nosso fértil campo psicológico. Continua o autor, citando um trecho do evangelho apócrifo de Tomé, encontrado

no meio do século passado, que traz um relato desse processo de integração entre o consciente e o inconsciente, ação base do processo de individuação: “Se trouxeres à tona o que está dentro de ti, o que está dentro de ti o salvará. Se não trouxeres à tona o que está dentro de ti, o que não trouxeres à tona te destruirás” (Evangelho de Tomé, s.d *apud* Hollis, 1995, p.7)

Cabe ressaltar que o processo de individuação, no decorrer de suas variadas análises, está para Jung também conectado ao processo religioso, não vinculado à igreja, mas como mostra a origem latina da palavra religião, *religare*, que significa religar, que remete à capacidade humana de religar, reconectar dimensões da personalidade que tendem a um afastamento, especialmente na primeira metade da vida. Então, a individuação seria aquilo que possibilitaria a nossa capacidade de religar a dimensão do Eu (*Ego*), centro do campo da consciência, à do Si-mesmo (*Self*), totalidade psíquica (Vergueiro, 2008).

Esse processo se acentua especialmente no desenvolvimento adulto, ou seja, mais especificamente na segunda parte da vida; e, se caracteriza pelo esforço em se autoconhecer, de olhar para toda a persona construída desde a infância até a primeira parte da vida adulta, de autoaceitação, de transcendência daquilo que Jung identificou como um movimento do Eu (*Ego*) para o Si mesmo (*Self*). Em resumo, é o processo que nos possibilita identificar e buscar atender demandas internas, para a integração, a harmonia com as demandas externas atendidas (ou não) até o momento da crise da meia-vida (Brennan & Brewi, 1991).

Ainda, cabe-nos destacar essa relação entre o Eu e Si-mesmo, ou como denominou Jung (2011) o eixo Ego-Self. Conforme explica Staude (1981), o Eu (*Ego*) é o objetivo final da consolidação consciente do aparelho psíquico, todavia Jung acaba relativizando a importância do Eu, no momento que identifica a crise da meia-idade como ponto de mutação da personalidade, trazendo a discussão sobre a função do Si-mesmo como objetivo integrador da psique humana. Ainda, segundo Jung (2011), o Eu é uma parte do aparelho psíquico, composto por todo conteúdo consciente vivenciado pelo indivíduo durante a vida, enquanto o

Si-mesmo seria parte que englobaria todo esse conteúdo consciente e mais todo conteúdo inconsciente, ou seja, tudo aquilo que não foi vivido pela pessoa, somado ainda a toda herança do inconsciente coletivo. Assim, tem-se no processo de individuação a consolidação do movimento de descentralizar o Eu da estrutura psíquica, como se fosse o centro da pessoa total, para ativar o Self como o autêntico centro da pessoa total; o que de fato pode propiciar o movimento integrador na psique do indivíduo.

Na acepção de Jung (2011), o Si-mesmo tem o símbolo de sentido e objetivo da existência total do ser humano, por isso, se faz tão importante no processo de individuação para superar a crise da meia-idade, porque propicia uma conexão com o Si mesmo, ressignificando o sentido da vida para se percorrer a segunda metade da vida. “Se a juventude soubesse e a velhice pudesse”, dizia o velho ditado. Essa questão atingiu Jung, não somente pelos vários processos de seus pacientes, mas fundamentalmente pelo seu próprio desenvolvimento psicológico, acentuado após romper com Freud, que teve que abrir mão de sua promissora carreira como cientista e acadêmico, entrando nesse momento em sua crise. Dessa forma, buscou se reconectar com sua religiosidade e voltou-se para temáticas que antes não seria possível ser estudado devido certas concepções da Psicanálise da época. Abriu mão de todo o status que a Psicanálise lhe proporcionou e proporcionaria, as exigências internas para agora enfrentar suas próprias demandas internas, o que o levou a se dedicar ao seu encontro com o Si-mesmo. Pode-se dizer que nesse momento Jung foi reconectando com o Si-mesmo pela experiência dos símbolos religiosos, dos estudos e ensinamentos da filosofia e religião oriental, como também pelas vivências na arte e em outros lares conquistados que permitiram que ele se descobrisse.. Assim, Jung pode ressignificar sua história psicológica e seu sentido de vida após sua passagem para crise da meia-vida (Staude, 1981).

O lazer e o entretenimento na segunda metade da vida: ressignificação da crise da meia-idade

Como já foi abordado, até poucas décadas atrás, a segunda metade da vida não recebeu muita atenção e estudos dedicados, comparados aos estudos e pesquisas sobre a infância e o seu desenvolvimento até a vida adulta, estudos que receberam muitos olhares e dedicação no seu entendimento; mesmo com tantos estudos atuais sobre o envelhecimento. Desses tantos estudos à disposição, em vários deles, é possível encontrar relatos da importância do brincar e da capacidade lúdica, porém especificamente mais reservado à criança, sendo fator essencial para um bom desenvolvimento em todas as fases das crianças até a vida adulta.

Ainda, vimos que devido às cobranças e determinações externas ao indivíduo, passou-se a acreditar que a vida adulta se caracteriza pelo desenvolvimento da razão e que apenas ao atingir essa fase do desenvolvimento humano se desenvolve o que podemos chamar de “maturidade”. Mas, segundo Brennan & Brewi (1991), essa é posição equivocada, uma vez que maturidade, diferentemente dos diversos autores, deve ser compreendida não como período cronológico, mas sim como um estado do indivíduo. Isso quer dizer que se tem maturidade em qualquer idade, não tendo a razão como atributo de maior valor na vida. É com esse tipo de pensamento equivocado, que passaram-se a conceber o lazer, o brincar e o entretenimento, por exemplo, como algo de menor valor, voltado às crianças e jovens, uma vez que a vida adulta é caracterizada pelo estar sempre preocupado com as cobranças que o mundo externo impõe ao sujeito e sua adequação.

Para entender melhor essas escolhas que a nossa cultura foi fazendo para cada fase de nossa vida, Richard Bolles (1978), em seu livro *As três caixas da vida*, apresenta a tese que a vida humana atual é possuidora de três grandes componentes, sendo elas: aprendizado, trabalho e lazer. Para o autor, nossa cultura destinou a cada fase da vida um desses

componentes, sendo à infância e adolescência o aprendizado, ao jovem adulto e adulto maduro o trabalho e à terceira idade o lazer ou diversão. Bolles (1978) mostra que essa falta de equilíbrio/harmonia durante as fases da vida nesses três componentes faz com que se tenha, por exemplo, uma primeira fase da vida com uma overdose de ensino; uma segunda que os adultos estacionam no quesito aprendizagem e não se permitem o lazer e a diversão; e, por fim, uma terceira fase que se perde o senso de utilidade e aprendizagem, rumo ao excesso de entretenimento e um lazer que mais ocupa o tempo. Dessa forma, Bolles conclui que é possível e se faz necessário uma integração de todos esses componentes em todas as fases da vida, o que pode facilitar e proporcionar ferramentas experienciais para o processo de individuação, e conseqüentemente, um melhor bem estar psíquico-social. Dessa forma, começamos a entender como Jung, e diferentemente da cultura predominante, deu importância ao lazer em nossa saúde integral, não somente no período da infância, mas principalmente na metade da vida e como pode nos auxiliar no entendimento do processo da crise da meia-idade. Staude (1981) ressalta como foi essencial para Jung adulto a retomada de lembranças da infância em seu processo de crise da meia-vida. Segundo seus próprios relatos, o psiquiatra suíço em seus momentos de crise, em que o pensamento estava muito confuso, começava a se lembrar do que gostava de fazer quando criança, o que lhe trazia prazer, sentido e alegria. Dessa forma, Jung na vida adulta passou a reviver momentos que “brincava” com blocos de areia, onde fazia várias formas, e isso, auxiliava a desligar das preocupações que o assombravam, pelo menos por instantes. Logo após, Jung passou a compor as mandalas, que também serviu com um grande entretenimento e ferramenta para sua viagem interior.

Esse momento marcou um ponto crucial no meu destino. Só me abandonei a tais brincadeiras depois de repulsões infinitas com um sentimento de extrema resignação e experimentando a dolorosa humilhação de não poder fazer outra coisa senão brincar. Pus-me então a colecionar pedras, trazendo-as da beira do lago ou de dentro d'água;

depois comecei a construir casinhas, um castelo, uma cidade. Todos os dias depois do almoço, se o tempo permitia, eu me entregava ao brinquedo de construção. Mal terminava a refeição “brincava” até o momento em que os doentes começavam a chegar; à tarde, se meu trabalho tivesse terminado a tempo, voltava às construções. Com isso meus pensamentos se tornavam mais claros e conseguia aprender de modo mais preciso fantasias das quais até então vivera apenas um vago pressentimento. Naturalmente, eu cogitava acerca da significação dos meus jogos e perguntava a mim mesmo: “Para falar a verdade, o que fazes?” [...] Eu não sabia o que responder, mas tinha a íntima certeza de trilhar o caminho que levava ao meu mito. [...] Situações desse tipo repetiam-se na minha vida. Sempre que me sentia bloqueado, em períodos posteriores, eu pintava ou esculpia uma pedra: tratava-se sempre de um *rite d’entrée* que trazia pensamentos e trabalhos (JUNG, 2002, p. 155).

Todavia, como advertiu Brennan e Brewi (1991), essa forma de brincar, que não é apenas em ocupar o tempo, está relacionada às estruturas de personalidade, tais como abordadas por Carl Gustav Jung, porque a forma de entretenimento ou lazer vai variar de pessoa para pessoa, dependendo de sua personalidade. Os extrovertidos sentem a necessidade do contato social, e ao procurar formas de lazer em grupos ou podendo se expressar, irá se sentir preenchido e pleno. Enquanto os introvertidos, procuram mais momentos de solidão, onde preferem ocasiões mais calmas e focados em questões internas e suas. Contudo, os autores lembram que no processo de individuação é necessário trazer ao consciente conteúdos e formas de ser que não foram vividas, que estão no inconsciente, realizando assim a integração entre essas nossas duas partes.

Isso significa que o lazer e o entretenimento podem proporcionar que o indivíduo libere a criatividade e energia da nossa “criança interior”, ressignificando as experiências reprimidas e oferecendo sentido às novas experiências. Com essas experiências, o Eu que

centralizava o aparelho psíquico, levando ao indivíduo à exaustão das exigências externas e à crise, abre-se agora lúdica e espontaneamente também para o Si-mesmo, ou seja, para todo conteúdo inconsciente que necessitava vir à tona, para ser visto e analisado. Assim, essas experiências, como por exemplo, brincar, lazer e qualquer outro tipo de entretenimento, que não são vividas apenas para ocupar um tempo, mas sim para dar um novo sentido ao modo de lidar com a vida, auxiliam, por fim, no movimento entre as instâncias psíquicas, configurando uma busca de harmonia entre o *Ego-Self*, o que deve ser uma prioridade em todas fases de desenvolvimento humano e não apenas na velhice (Jung, 2002).

Nessa outra perspectiva, pode-se então notar a íntima relação entre a permissão e a vivência do lazer/brincar com o processo de individuação durante a crise da meia-idade. Segundo Brennan & Brewi (1991): “A chave para esse processo (individuação) é a capacidade de se dedicar ao lazer” (Brennan e Brewi, 1991, p.168).

A tendência ao lúdico, ao brincar e ao prazer, segundo Mattos (2018), é uma herança histórica e esteve sempre presente na história da humanidade, desde formas mais simples e vinculadas à dimensão concreta até formas mais complexas e subjetivas de se divertir. Afirma ainda que essa herança pode também ser melhor compreendida pelo conceito de Jung do “inconsciente coletivo”, dimensão psicológica, não consciente, que transmite a cultura psíquica dos povos desde seus primeiros ancestrais até hoje. Assim, através da ideia de um inconsciente coletivo de Jung, Mattos e Paula (2005) explica que se pode confirmar a disposição psicológica do ser humano ao lazer e entretenimento, mesmo sendo hoje repreendido devido a cultura materialista, cientificista e produtivista. Todavia, com todo esse processo de repressão, tem-se que a permissividade ao lazer, ao brincar e ao prazer de viver, retomam na segunda metade da vida; podendo, caso seja integrado pela pessoa, ser um fator essencial para o processo de individuação, e conseqüentemente, da passagem de forma saudável e útil pela crise de meia-vida. Para Brennan e Brewi (1991) então esse processo de

reconexão com o lazer proporciona uma nova forma de sentir os desafios da segunda metade da vida.

Assim, a redescoberta do lazer/entretenimento na vida do adulto passa a ser quase uma arte de viver, que inicia aos poucos ligados às memórias e vivências da infância e que vai se desenvolvendo, possibilitando não somente a retomada dessas experiências, mas abrindo um campo vasto de novas formas de lazer, brincar e se entreter.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entender e explicar o desenvolvimento humano demandou muitos estudos e pesquisas desde séculos passados até os dias atuais, porém cada vez mais, aumenta essa demanda e surgem novos campos à serem descobertos e desvendados. A segunda metade da vida e a terceira idade se apresentam hoje como temática emergentes que necessitam de mais atenção e dedicação da área de pesquisa e ensino, já que a população mundial têm aumentado de forma recorrente sua longevidade, e cujas ciências biológicas e médicas, têm permitido que o corpo seja cada vez mais protegidos de doenças e imprevistos.

Carl G. Jung, em suas investigações e reflexões, ressaltou a importância da segunda metade da vida e o processo de passagem entre essas duas fases, que o psiquiatra suíço chamou de “crise da meia-idade” (Metanóia). Segundo Jung (1991), a individuação é o objetivo da vida do ser psíquico, visando a integração dos conteúdos diversos e opostos, de todo conteúdo consciente e inconsciente. Todavia, a consolidação desse processo passa pela resignificação da crise da meia-idade. Em nossa cultura, as pessoas se distanciam de Si-mesmas, atendendo cobranças e demandas externas, que muitas vezes, pouco tem conexão com o que realmente gostamos e somos, e quando se chega na meia-idade, podemos saturar de atender essas obrigações sociais, e nesse momento, entramos em uma crise de sentido de vida.

É interessante observar como a passagem pela crise da meia-idade e o processo de individuação estão intimamente ligados. Para Jung, a individuação é como um processo religioso, no sentido de religar o indivíduo à sua totalidade psíquica, e desfazer a fantasia que o ego seria o centro da psique, ou seja, o indivíduo precisa se dedicar para voltar a se conectar com pessoas, lugares, afazeres que lhe façam sentido e lhe dê prazer. A individuação acontece de forma mais natural e fluida quando o indivíduo se permite o contato com o lazer, o entretenimento e o brincar, por exemplo. Com a cultura predominante, que cobra uma posição materialista/cientificista, levando ao produtivismo e no objetivo de se alcançar metas concretas, vai se negligenciando o lazer e momentos de qualitativos da experiência, deixando-as apenas restritas à infância, e supervalorizando as relações de trabalho e a racionalidade.

Como foi visto, o lazer e entretenimento, sem ser uma forma de ocupação de tempo, permitem ao indivíduo adulto a possibilidade de se reconectar com brincadeiras e atividades da infância, levando-o a descobrir novas formas de enfrentamento e significação da vida psíquica. O lazer/brincar, por fim, deve ser entendido como parte do processo de se conhecer e aprender a valorizar momentos prazerosos, principalmente na segunda metade da vida, porque possibilita uma ressignificação no sentido de vida, permitindo o encontro consigo mesmo, de maneira harmoniosa e integral.

Como em toda a sua obra e análise sobre o processo de individuação, Jung explicitou a necessidade de integrar todas as formas de viver, porém ressaltou que se faz essencial para a vida momentos alegres e de lazer:

Ter coragem de fazer aquilo que deve ser feito num dado momento não é o único bem moral. Também é um grande bem moral não transformar este mesmo momento no ‘tudo’ e no ‘fim’ de nossa existência, isto é, não permitir que, ao cumprirmos as

exigências de nossa existência não percamos nossa capacidade de rir e de nos divertir.
(Jung, 1973. p.351).

REFERÊNCIAS

- Alvarenga, Maria Zelia. (2020). *Ritos de passagem e dinâmicas de consciência. Junguiana*, 38(1), 183-196.
- Amorim, G. G. D. (2004). *Um homem e sua psicologia: reflexões sobre o processo de individuação em C. G. Jung*. Brasília, Uniceub.
- Brennan, A & Brewi, J.(1991) *Meia-idade e vida: oração e lazer; fontes de um novo dinamismo*. T. Isa F. Leal Ferreira; R. Ivo Storniolo. Editora Paulus.
- Bolles, R.N. *The Three Boxes of Life*. Berkeley, Ten Speed Press, 1978.
- Hollis, James. (1995). *A passagem do meio: da miséria ao significado na meia-idade* (1ªed.). T. Cláudia Gerpe Duarte. Editora Paulus.
- Jung, C.G. (1973) *Letters*, Volume 1 1906-1950. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1991). *Considerações teóricas sobre a natureza do psíquico*. (M. R. Rocha, trad.). Vol. VIII das Obras Completas. Petrópolis: Vozes.
- Jung, C.G.(2002). *Memórias, sonhos e reflexões*. 22. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Jung, C.G. (2005). *O Homem e seus símbolos*. 15.ed. Editora Nova Fronteira.
- Jung, C.G. (2000). *A natureza da psique*. Editora Vozes, Petrópolis.
- Jung, C. G. (2011). *O símbolo da transformação na missa*. Editora Vozes Limitad
- Jung, C. G. (2011). *Tipos Psicológicos* . Editora Vozes Limitad
- Lima, T. C. S. D., & Mioto, R. C. T. (2007). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista katálisis*, 10, 37-45.
- Mattos, S. M. (2018). *Experiência do lazer: um toque da alma no processo de individuação*.
- Motta, F. C. P., & Paula, A. P. P. D. (2005). *Meia-idade, individuação e organizações. Organizações & Sociedade*, 12, 17-30.
- Nasser, Y. B. D. A. N. (2010). A identidade corpo-psique na psicologia analítica. *Estudos e pesquisas em psicologia*, 10(2), 325-338.
- Ocaña, E. M. (2008). A sabedoria de integrar a sombra. *Trad. Júlio Martin. Lisboa: Fundação Betânia*.

- Staude, John-Raphael (1981). *O desenvolvimento adulto de C. G. Jung*. T. Humberto Arcanjo Brito Rodrigues, Sílvia Helena Azarite Vianna; Editora Cultrix.
- Vergueiro, P. V. (2008). Jung, entrelinhas: reflexões sobre os fundamentos da teoria junguiana com base no estudo do tema individuação em Cartas. *Psicologia: teoria e prática*, 10(1), 125-143.