Perspetivas psicanalíticas e humanistas: Freud, Erikson e Rogers

12.º Ano | Psicologia | 4 páginas | 12 exercícios

Competências que desenvolve: Analisar os traços fundamentais das perspetivas psicanalíticas [Freud, Erikson] e humanista [Rogers] e a conceção de ser humano que cada uma pressupõe — comparando estádios psicossexuais, crises psicossociais e a tendência de atualização.

Revisão rápida

- **Freud (psicanálise):** o **inconsciente** governa; estrutura **id/ego/superego**; desenvolvimento em **estádios psicossexuais** (oral, anal, fálico, latência, genital); conflitos e **mecanismos de defesa** (repressão, projeção, racionalização).
- **Erikson (psicossocial):** oito **crises** ao longo de **toda a vida** (confiança vs. desconfiança, identidade vs. confusão...) — fatores **culturais e sociais** em cada crise.
- **Rogers (humanismo): tendência de atualização** (realizar o potencial), **self/conceito de si**, e condições do crescimento: **aceitação incondicional, empatia e autenticidade**.
- Cada perspetiva tem uma **conceção de ser humano**: determinado pelo inconsciente · crescente em crises · ativo e confiável na sua realização.

Exercícios

1. Freud: a) o que é o inconsciente e porque é que «governa»? b) completa a estrutura: id (prazer/impulsos), ego (__) e superego (__) c) qual dos três media?

2. Estádios psicossexuais: enumera os cinco pela ordem — __ — e indica qual o foco de conflito em cada um (1 palavra).

3. Mecanismos de defesa: a) o que são? b) liga: esquecer uma lembração dolorosa → __ · culpar os outros do que se sente → __ · «não era para mim» → __ (A: projeção · B: repressão · C: racionalização) c) função comum.

4. Erikson: a) o que é uma crise (par de forças opostas)? b) a crise da adolescência: __ vs. __ c) em que difere dos estádios de Freud? (3 aspetos: cultura, duração, conteúdo)

© 2026 Estudantices

5. Completa — Freud vs. Erikson:

	Freud	Erikson
Corrente	__	__
Estádios/crises	__ (foco: __)	__ (foco: __)
Alcance da vida	__	__
Força motriz	__	__

6. Rogers: a) o que é a tendência de atualização? b) o que é o self e como nasce? c) que três condições permitem o crescimento pessoal?

7. Condições positivas incondicionais — aplica: um colega reprovou. a) resposta com valorização condicional («só vales se...») b) resposta com aceitação incondicional + empatia c) por que é que a segunda promove crescimento?

8. Ligar autor → conceito: inconsciente e defesas → __ · crises psicossociais ao longo da vida → __ · self e condições positivas → __ · (bónus) que ser humano pressupõe cada um?

© 2026 Estudantices

9. V/F — corrige as falsas: a) «Para Freud, o inconsciente é a chave do comportamento.» ( ) b) «Erikson limita o desenvolvimento à infância.» ( ) c) «Rogers vê a pessoa como passiva, arrastada pelos instintos.» ( )

10. Contributos e limitações: escolhe UMA das três perspetivas e escreve: a) um contributo (o que descobre?) b) uma limitação (o que não dá conta de?).

11. Três olhares sobre o mesmo jovem (16 anos): o que diria cada perspetiva sobre um rapaz «em conflito com os pais» — a) Freud b) Erikson c) Rogers.

12. Produção (3–4 frases): compara as três conceções de ser humano — determinado pelo inconsciente, crescente em crises, ativo na realização — e indica qual privilegia a esperança de mudança e porquê.

© 2026 Estudantices

Soluções — Perspetivas psicanalíticas e humanistas: Freud, Erikson e Rogers

1. a) (modelo) parte não consciente onde vivem desejos, memórias e conflitos reprimidos — condiciona escolhas e atos mesmo sem darmos conta b) ego: **realidade/razão** (mediação) · superego: **moral/ideais internalizados** c) o **ego**.

2. oral → anal → fálico → latência → genital · focos (modelo): prazer da boca · controlo/excreção · descoberta sexual/paternidade · energia sublimada (escola/par) · genitabilidade/madureza afetiva.

3. a) estratégias do ego que reduzem a ansiedade, protegendo a consciência de conflitos inaceitáveis b) esquecer → **B (repressão)** · culpar os outros → **A (projeção)** · «não era para mim» → **C (racionalização)** c) (modelo) poupar a ansiedade ao custo de distorcer a realidade.

4. a) fase com um par de forças opostas que se resolve em crescimento (virtude) ou em dificuldade b) **identidade vs. confusão de identidade** c) (modelo) Erikson: envolve **cultura e relações sociais** · estende-se por **toda a vida** (8 crises) · o conteúdo é **psicossocial**, não sexual.

5. Corrente: **psicanalítica** · **psicossocial** · Estádios: **5 psicossexuais (foco: pulsão sexual)** · **8 crises (foco: conflito social/cultural)** · Alcance: **infância/adolescência** · **toda a vida** · Força motriz: **pulsões inconscientes** · **tensão entre necessidades do eu e exigências sociais**.

6. a) tendência natural de desenvolver as potencialidades e tornar-se «aquilo que se pode ser» b) (modelo) o self é a imagem e a avaliação de si — nasce do espelho dos outros (o que os significativos dizem de ti) c) **aceitação incondicional**, **empatia** e **autenticidade**.

7. a) (modelo) «afinal não tinhas capacidade — nunca chegas a nada» → vergonha e conformismo b) (modelo) «é duro… percebo que esperavas outro resultado; continua a ser tu, e disto aprende-se» c) (modelo) sem juízo de valor condicionado, a pessoa arrisca e se reajusta; com juízo, esconde-se e evita.

8. Freud → inconsciente/defesas · Erikson → crises · Rogers → self/condições. Ser humano (modelo): **Freud**: ser de desejos em conflito, governado pelo inconsciente · **Erikson**: ser em desenvolvimento social ao longo da vida · **Rogers**: ser ativo, confiável e orientado à realização.

9. a) **V** b) **F** — as 8 crises estendem-se da infância à velhice c) **F** — para Rogers a pessoa é ativa e tende à realização.

10. exemplo (Rogers): a) contributo — valorizou a relação terapêutica real (empatia, aceitação) e a confiança na capacidade de crescimento da pessoa; b) limitação — pouca explicação para o inconsciente e para a história para além do aqui-e-agora. (Freud: contributo — revelou o papel do inconsciente e das defesas; limitação — excesso de determinismo e fraco lastro empírico. Erikson: contributo — vida inteira e dimensão cultural; limitação — descrição mais do que medição.)

11. a) **Freud:** conflito pulsional e identificação paterna — a rebeldia mascara desejos e culpas do período fálico b) **Erikson:** crise de identidade — o conflito é a procura de autonomia e definição de si perante os pais c) **Rogers:** desalinhamento entre self e experiências, agravado por valorização condicional da família — a solução é relação empática e aceitação.

12. (modelo) Freud descreve um ser **determinado pelo inconsciente**: o comportamento é compromisso entre pulsão e censura; Erikson, um ser **em crises crescentes**, moldado por sociedade e cultura a toda a prova; Rogers, um ser **ativo e confiável**, que tende para a realização se as condições o deixarem. A perspetiva que mais privilegia a esperança é a de **Rogers**: se o crescimento é tendência natural, basta remover juízo e dar empatia para a pessoa se reencontrar — a mudança deixa de ser heróica e passa a ser condição. É uma visão que, ao contrário do determinismo freudiano, coloca a pessoa do lado de quem constrói o futuro.

© 2026 Estudantices