

“Tornando Real o Alto Potencial Humano” Um Ensaio sobre as Raízes da Psicologia Positiva

“Making Human High Potential Real” An Essay on the Fundamental Concepts of Positive Psychology

Romano Deluque Júnior[†], Cesar Augusto Marton[‡], Matheus Cabanha Paniago Almada[§]

Como citar esse artigo. JÚNIOR, R.D.; MARTON, C.A.; ALMADA, M.C.P. “Tornando Real o Alto Potencial Humano” Um Ensaio sobre as Raízes da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, v.12, n.1, p. 02-09, 2021.

Resumo

O presente estudo possui por objetivo expor e debater alguns dos corolários que servem de base para a Psicologia Positiva. Embora contenha em si mesma componentes epistemológicos atravessadores, concebe-se, aqui, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi como os seus fundadores e principais expoentes, tendo apresentado as primeiras diretrizes sobre a abordagem na obra “Positive Psychology: an introduction”. Para cumprir esse objetivo elaborou-se um ensaio de discussão teórica. Os temas aqui enfocados, que remetem às raízes da Psicologia Positiva, são: o bem-estar subjetivo; o ser humano pela perspectiva bio-cultural; o otimismo; e a felicidade.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Bem-Estar Subjetivo; Otimismo; Felicidade.

Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

Abstract

This study aims to expose and debate some of the corollaries that serve as a basis for Positive Psychology. Although it contains in itself, epistemological components crossed, Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi are conceived as their founders and main exponents, having presented the first guidelines on the approach in the work “Positive Psychology: an introduction”. To achieve this objective, a theoretical discussion essay was elaborated. The themes discussed here, which refer to the roots of Positive Psychology are: subjective well-being; the human being from a bio-cultural perspective; optimism; and happiness.

Keywords: Positive Psychology; Subjective Well-Being; Optimism; Happiness.

Introdução

Embora complexas, as raízes da Psicologia Positiva podem ser creditadas ao trabalho de Seligman e Csikszentmihalyi (2000), publicado na *American Psychologist* com o título “*Positive Psychology: an introduction*”. Com a finalidade de “tornar real o alto potencial humano”, os autores argumentam em favor de uma abordagem psicológica que reconheça a necessidade de se empoderar os aspectos e virtudes mais positivas das subjetividades humanas, em detrimento do foco na reparação de falhas e fraquezas. A premissa parece simples: enquanto o trabalho focado na reparação de danos, sequelas e fraquezas psicológicas dos seres humanos não parecem contribuir para a prevenção de problemas psíquicos futuros, a busca por um estado de

bem-estar mental pode contribuir para a evitação de grande parte dos problemas emocionais (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Nessa esteira, a Psicologia Positiva apresenta-se como uma resposta ao questionamento de como a vida deve ser vivida, de modo a defender a possibilidade, inerente ao ser humano, de “floresce”¹ no mundo, e assim enfrentar e sobreviver aos desafios que lhe são impostos (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Tal necessidade nasce a partir do enfoque centrado sobre os aspectos patológicos do comportamento humano relativo às abordagens e teorias psicológicas predominantes. Isso é evidenciado nos trabalhos de Koch e Leary (1985), Benjamin (1992) e Smith (1997). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) argumentam ainda que, até mesmo em virtude de um passado marcado por guerras e tragédias, os cuidados psicológicos são

Afiliação dos autores:

[†]Doutorando em Regime de Aluno Especial em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS); Mestre em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB) com Bolsa CAPES/PROSUC; Graduado em Psicologia pela Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal (UNIDERP).

[‡]Mestrado em Regime de Aluno Especial em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB); Pós-Graduando em Psicologia Positiva pela Faculdade IBC; Filósofo formado pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB); Graduando em Nutrição pela Faculdade Mato Grosso do Sul (FACSUL)

[§]Especialista em Lesões e Doenças musculoesqueléticas pelo Instituto de Educação e Pesquisa Alfredo Torres (IEPAT); Especialista em Medicina do Esporte pelo Instituto Brasileiro de Formação (IBF); Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Unigran Capital

* Email de correspondência: : romanodeluque@gmail

Recebido em: 26/09/20. Aceito em: 29/12/20.

tidos, até nos dias atuais, como sinônimo de suporte para tempos difíceis.

Então, pode-se ter que o objetivo da psicologia positiva tem sido “começar a catalisar uma mudança no foco da psicologia, da preocupação apenas em reparar as piores coisas da vida para também construir qualidades positivas”² junto aos seres humanos (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000, p. 280). Para os autores, muito pouco se estuda e se pesquisa sobre o desenvolvimento humano sob condições benignas e favoráveis.

Em um nível subjetivo, o campo da Psicologia Positiva repousa em corolários como: bem-estar, contentamento e satisfação (no passado); esperança e otimismo (para o futuro); e *flow* e felicidade (no presente). Na esfera individual, a Psicologia Positiva apresenta aspectos que devem ser buscados e fortalecidos: vocação; coragem; habilidade interpessoal; sensibilidade estética; perdão; originalidade; talento; espiritualidade; dentre muitos outros. E, por fim, num nível grupal, as características e atributos que contribuem para uma atitude de virtude cívica devem ser empoderados: cidadania; altruísmo; moderação; tolerância; entre outros (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Em seu trabalho de apresentação, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) introduzem uma coleção de publicações que, segundo eles, servem para a obtenção de um panorama epistemológico sobre o modo como a Psicologia Positiva se orienta, dentro do campo da própria psicologia, e das ciências sociais como um todo. Tais estudos, dizem os autores, não representam a integralidade dos saberes da referida abordagem psicológica, mas funcionam como uma amostra para abrir os horizontes dos leitores sobre o que essa nova perspectiva oferece.

É nesse escopo que o presente trabalho é oferecido. Pretende-se aqui, construir um ensaio de discussão teórica, onde seja possível expor e discutir alguns dos corolários que dão causa de “ser” para Psicologia Positiva, a partir dos textos introdutórios que são sugeridos pelos próprios fundadores da abordagem e, ao final, debatê-los com o objetivo de compreender o modo como se atravessam. Reconhece-se, porém, ser esse apenas “um” e não “o” caminho para a descoberta das bases da Psicologia Positiva que, como já dito, são complexas, multi-atravesadas e possuem similaridades com as teorias de Jung (1875-1961), Willian James (1842-1910) e com o Humanismo de Maslow (1908-1970) e Rogers (1902-1987).

No presente, restringir-se-á à discussão de 4 corolários citados por Seligman e Csikszentmihalyi (2000), e apresentados por Diener et al. (2000); Massimini e Delle Fave (2000); Peterson (2000) e Myers (2000), os quais denominam-se, respectivamente: o Bem-Estar Subjetivo; a Perspectiva Bio-Cultural; o Otimismo; e a Felicidade.

Sobre a experiência positiva

Para Seligman e Csikszentmihalyi (2000), os temas tratados nesse trabalhos compõem um tópico denominado de Experiência Positiva - e esse apresenta-se como pedra base da Psicologia Positiva. Até porque possui a capacidade de causar uma reflexão sobre o que faz um momento ou uma experiência ser melhor do que a outra

O Bem-Estar Subjetivo

Por séculos pensadores se questionam: o que é ter uma boa vida? (FELDMAN, 2004; SKIDELSKI; SKIDELSKI, 2012). Muitas das vezes os critérios para se determinar uma boa vida emergem acoplados a conceitos como amor ao próximo, prazer ou auto-percepção. Também há aqueles que conceituam os parâmetros para uma boa vida a partir da crença e da percepção do sujeito que vive sua própria vida. Ou seja, experiencia-se uma boa vida quando se crê que a vida experienciada é, de fato, boa (DIENER et al., 2000). Tais definições, que se ligam também ao significado de “qualidade de vida” possuem, pois, nuances democráticas e subjetivas. Pode-se dizer que uma boa vida é constituída por critérios subjetivos de bem-estar - o bem-estar subjetivo - que em linguagem simples tem-se por felicidade (STONE; MACKIE, 2013).

Boa vida e bem-estar subjetivo são conceitos semelhantes e não devem, porém, ser tomados como sinônimos: embora a felicidade, ou bem-estar subjetivo, não seja suficiente para se viver uma boa vida, estes são necessários para que ela ocorra (DIENER; SAPYTA; SUH, 1998; WIRTZ et al., 2009). Nessa esteira, características de temperamento e personalidade parecem ser fatores de influência sobre a construção de um estado de bem-estar subjetivo, até porque desafios adaptativos são inerentes à fenomenalidade da vida cotidiana de todos os seres humanos (DIENER et al., 2000). Quanto maiores e mais notáveis as nuances de resiliência, maior o bem-estar subjetivo e, por consequência, a qualidade de vida (WONG, 2011).

Componentes socioculturais também exercem influencia sobre o bem-estar subjetivo. Primeiro, porque alguns países, mais do que outros, provêem de maneira mais adequada necessidades básicas, tais como alimento, água potável e medicamentos, e isso faz com que essas nações evidenciem níveis mais altos de bem-estar subjetivo (WIRTZ et al., 2009). Outro ponto diz respeito às influências exercidas por uma sociedade na direção das metas e objetivos individuais. E nesse sentido, a “mão estatal” acaba por influenciar tais delineamentos ao ponto em que entrega mais ou menos suporte social, bem como regulamenta liberdades e direitos individuais (DIENER et al., 2000).

Atitudes de empoderamento que venham a aumentar os índices de bem-estar subjetivo são plenamente desejáveis, tanto na esfera individual como social (STONE; MACKIE, 2013). Evidências também demonstram que pessoas e populações com maiores patamares de bem-estar subjetivo - ou felicidade - possuem melhores e mais numerosas qualidades (DIENER *et al.*, 2000). Pesquisas também mostram que pessoas mais felizes participam mais de organizações sociais que prezam pelo bem comum e, além disso, trabalham com mais afinco e se divorciam menos (WAITE; LUO; LEWIN, 2009; STAW; SUTTON; PELLED, 1994). Além disso, pessoas mais felizes também são melhor remuneradas e mais generosas umas com as outras (DIENER *et al.*, 2000).

No âmbito da Psicologia Positiva, não se faz possível argumentar que bons níveis de bem-estar subjetivo, ou de felicidade, são suficientes condições para a manutenção da saúde mental. Tampouco vidas podem ser avaliadas, como um todo, somente por esses delineamentos. Porém, para uma sociedade, as condições mínimas para um estado razoável de bem-estar subjetivo devem ser de pleno direito. Isso significa tratar do tema da felicidade como se trata, habitualmente, de outros temas, como saúde e economia, por exemplo. Portanto, componentes que fazem as pessoas mais ou menos felizes devem ser tidos em mente no desenvolvimento de políticas públicas e, para isso, pesquisas com rigor científico se fazem necessárias no entorno dessa mesma temática, até para que possam ser feitas inequívocas recomendações às pessoas e populações sobre como se tornarem mais felizes e, por consequência, mais saudáveis mentalmente

Desenvolvimento Humano e a Perspectiva Biocultural

Que os componentes biológicos influenciam a personalidade de um indivíduo não parece haver dúvida (EYSENCK, 1963). E nesse mesmo sentido, dentro da perspectiva da sociobiologia e da psicologia evolutiva, diversos estudos endossam a existência de um *modus operandi* evolucionista que visa a sobrevivência e a reprodução humana (FOUNTOULAKIS, 2019; BARLOW; SILVERBERG; LIVINGSTONE, 2019). Até mesmo a aprendizagem social, o altruísmo e o desenvolvimento de normas e valores morais podem ser explicados por essa perspectiva (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000). Quanto à evolução do debate acerca das influências genéticas no desenvolvimento de quadros de sofrimento/adoecimento psíquico, Kendler, Gardner e Prescott (1997), Waldman *et al.* (2016), e Steven e Price (1996) oferecem pontos de vista que merecem ser visitados. E, ainda, argumenta-se que as variações comportamentais, em decorrência da ocupação de

espaços geográficos distintos, se dá em virtude das demandas naturais impostas pelo meio ambiente (KAPLAN; HILL, 2017).

Tal perspectiva há de ser reconhecida e não pode ser, sobretudo em tempos atuais, negada. Todavia, há de se conceber uma crítica, por parte da Psicologia Positiva, ao referido paradigma, em especial no trabalho de Massimini e Delle Fave (2000), *Individual Development in a Bio-Cultural Perspective*, endossada também por Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Para os autores, a atitude de explicar o comportamento humano por meio de componentes estritamente biológicos é reducionista em dois níveis.

Primeiro, porque o papel da aprendizagem cultural na história humana é um tema subestimado, e que carece de mais estudos, até porque sabe-se que a cultura exerce um impacto dramático no comportamento humano (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000). Segundo, porque ao se perceber o ser humano a partir de uma perspectiva estritamente evolucionista, pouco espaço sobraría para se explicar condutas humanas pautadas em relações cooperativas, igualdade e tolerância. E, na esteira estritamente evolucionista, interações humanas seriam basicamente manipulativas, com delineamentos de forte hierarquia social e profunda estratificação sexual com objetivos estritamente reprodutivos (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000).

Fato é que os seres humanos desenvolveram habilidades de manipulação do meio ambiente, de construção de artefatos e, ainda, um complexo sistema de normas e papéis sociais - a todos esses sistemas dá-se o nome de *cultura* (BURKE, 2005). A influência dos componentes culturais no comportamento humano é o principal objeto de estudo dos que se dedicam à psicologia intercultural (NETO, 1997). Sabe-se, inclusive, que uma vez reconhecidos parâmetros do comportamento social humano, torna-se possível detectar diferenças oriundas exclusivamente do fato de se pertencer a este ou aquele contexto cultural (SEGALL; LONNER; BERRY, 1998). Estudos sobre as especificidades dos componentes culturais frente ao comportamento humano vêm sendo trazidos por autores do campo da psicologia cultural, onde pode-se citar, com especial relevância, os trabalhos de Valsiner (2013; 2016), Shweder (1999), e Berry *et al.* (2002). Estudos que se dedicam às intersecções entre psicologia e povos indígenas também demonstram esses mesmos delineamentos; sobre tais estudos ver Vitale e Grubits (2009) e Garcia (2014).

De acordo com as teorias bioculturais (DURHAM, 1991; LUMSDEN; WILSON, 2005), o comportamento humano é influenciado por um sistema de herança dual baseado em componentes genéticos e culturais. A *cultura* é descrita como um sistema em constante evolução que, em um nível individual ganha, progressivamente, autonomia das pressões biológicas. Ao mesmo tempo, as características culturais humanas, também em nível

individual, sofrem pressões biológicas (internas), ambientais (externas) e socioculturais (externas), e esse processo possui resultantes ligadas à seleção e à evolução cultural (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000). Interações de componentes culturais também podem contribuir para finalidades biológicas; basta, então, que se perceba o modo como são promovidos programas de acesso a sistemas de saúde, habitação e acesso a alimentos que, de maneira geral, acabam por dizer respeito à capacidade humana de reprodução e sobrevivência em uma perspectiva mais biológica.

A história humana é porém, rica em exemplos de como características de aptidão biológicas e culturais podem competir entre si (MASSIMINI; INGHILLERI; DELLE FAVE, 1996). A violência e a supressão biológica em virtude de razões religiosas, políticas ou econômicas; gulags e campos de concentração; celibato religioso; e abuso sexual infantil são apenas alguns exemplos de como o referido fenômeno pode se manifestar. Atualmente, os ambientes artificiais vêm substituindo gradativamente os meios naturais, causando efeitos ecológicos devastadores no que tange à sobrevivência de diversas espécies vivas, dentre elas a humana.

A apropriação por parte da Psicologia Positiva, das questões inerentes aos processos evolutivos bioculturais se faz relevante pois, concebe-se que o desenvolvimento de padrões cerebrais específicos fizeram dos humanos seres autoconscientes, ou seja, capazes de refletir sobre suas próprias ações, fazer planos para o futuro, e lembrar e aprender a partir das experiências passadas (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000). São, pois, os criadores últimos de sua própria cultura e possuem o poder de direcionar seu processo evolutivo a partir de sua própria experiência subjetiva com o mundo buscando, muitas vezes, a replicação de experiências positivas e complexas, como o sucesso profissional, saúde financeira e a felicidade. Por fim, busca-se atribuir sentidos à temas do entorno de suas vidas, os quais não são restritos à simples sobrevivência ou à aceitação passiva de normas sociais.

O Otimismo como Natureza Humana

Uma definição inicial de otimismo é oferecida por Tiger (1979): “um humor ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro social ou material, considerado socialmente desejável, para a sua vantagem ou prazer”³ (p. 18). Benefícios trazidos por uma mentalidade otimista vêm sendo documentados por um extenso número de estudos no campo da Psicologia Positiva (CARVER; SCHEIER; SEGERSTROM, 2010; PETERSON; SELIGMAN, 1984; PETERSON, 2000). Em regra, otimismo está relacionado a atitudes de bom humor, boa moral, perseverança e predisposição em

resolver e superar problemas (PETERSON, 2000). Sua antítese é o pessimismo; esse é ligado à passividade, morbidade, mortalidade e depressão.

Os primeiros estudos sobre o otimismo foram, contudo, decididamente negativistas (PETERSON, 2000). Em *O Futuro de uma Ilusão*, Freud (1931) expõe o otimismo como uma crença generalizada porém ilusória. Segundo Freud (1931) o otimismo torna a civilização possível, mas traz como custo a negação da realidade e da própria fragilidade do ser. Já dos anos 1930 aos anos 1960 corresponder-se com a realidade passou a ser a nova máxima a ser alcançada pelas pessoas normais - de modo que normal passou a ser aquele que percebe a realidade tão próxima do que ela é - doa o que doer (PETERSON, 2000). As idéias de Maslow (1908-1970), Allport (1897-1967), Erikson (1902-1994) e Fromm (1900-1980) corroboram com essa visão (SNYDER, 1998; TAYLOR, 1989).

O cenário começa a se modificar nos anos 1960 e 1970 quando, à luz de pesquisas desenvolvidas por psicólogos cognitivistas, evidenciou-se que o *modus pensandi* do ser humano era, em virtude de atalhos na condução do pensamento, impreciso e não condizia com a realidade dos fatos vividos (MATLIN; STANG, 1978). Os estudos de Matlin e Stang (1978) demonstraram que tanto o pensamento, como a linguagem e a memória, não atuam em absoluta concordância na leitura e interpretação daquilo que é disposto no mundo. Em vez disso, atuam de maneira seletiva em um eterno ciclo de projeções e ajustamentos (GADAMER, 1997).

Segundo Peterson (2000), o otimismo deve ser analisado por dois prismas, como objeto de estudo para o campo da psicologia e como valor social inerente ao ser humano. Em regra, definições científicas sobre otimismo e pessimismo dizem respeito às expectativas para o futuro. A premissa motivadora parece simples: comportamentos e atitudes diárias modelam-se a partir da expectativa que se têm do futuro - ou seja, persegue-se aquilo que se tem por meta - sejam elas otimistas ou pessimistas (CARVER; SCHEIER; SEGERSTROM, 2010). Nesse modelo motivacional, foca-se na expectativa/segurança de que uma meta poderá ser alcançada. Se há dúvidas significativas sobre a possibilidade de sucesso, então esforços podem ser reduzidos em direção a meta, e nesse sentido, pessoas podem desistir prematuramente, ou mesmo nem iniciar suas tentativas. Por outro lado, quando o nível de expectativa/segurança em relação ao cumprimento de uma meta é alto, pessoas tendem a perseverar ainda mais frente às adversidades (CARVER; SCHEIER; SEGERSTROM, 2010)

Os efeitos de uma atitude otimista frente a contextos de aflição são investigados por diversos autores. Given et al. (1993) demonstram que pessoas portadoras de câncer tendem a um melhor resultado em seus tratamentos quando seus cuidadores mantêm uma

atitude de otimismo junto a eles. Achados semelhantes são expostos por Shifren e Hooker (1995), dessa vez com pessoas que sofrem com Alzheimer. Já Taylor et al. (1992) argumentam pela necessidade de uma atitude otimista para que a evolução do tratamento contra AIDS seja eficiente e tenha resultados satisfatórios. Para esses autores, questões psicossomáticas estão envolvidas diretamente no contexto do sucesso ou fracasso do tratamento de pessoas com HIV.

De modo geral, há extensa concordância, por parte da literatura que se dedica ao tema, de que pessoas predispostas a manter expectativas positivas para o futuro reagem às dificuldades cotidianas de forma mais resiliente do que outras que sustentam atitudes negativas (CARVER; SCHEIER; SEGERSTROM, 2010). Nesse sentido, manter o otimismo tende a surtir efeitos tanto em esfera intra como interpessoal, mesmo na presença de estresse e de aflição (CARVER; KUS; SCHEIER, 1994). Os benefícios inerentes ao otimismo giram em torno do modo como as pessoas abordam, tanto os eventos estressores quanto as oportunidades que se dispõem em seu entorno (PETERSON, 2000).

O sucesso e o alcance de metas tendem a estar mais próximos de pessoas capazes de sustentar atitudes de otimismo por um tempo mais longo, e apesar de uma visão demasiadamente otimista possuir a capacidade de anuviar o contato humano com a crueza de sua realidade, os benefícios de uma mentalidade positiva superam em muito os potenciais malefícios (CARVER; SCHEIER; SEGERSTROM, 2010).

A Felicidade

Na atitude de ser perceber o ‘bem-estar subjetivo’ numa perspectiva científica, estudos têm se dedicado a um trabalho de mensuração do mesmo (FELDMAN, 2004; SKIDELSKI; SKIDELSKI, 2012). Bem-estar subjetivo também pode ser tomado como sinônimo de ‘felicidade’ ou ‘satisfação com a própria vida’ (MYERS, 2000; STONE; MACKIE, 2013). Optar-se-á, no presente tópico, pelo vocábulo felicidade.

A tarefa de falar sobre felicidade parece imbuir em si mesma componentes de tragicidade. A tristeza humana parece sobressair tanto na literatura como nos contextos humanos mais coloquiais. Há uma longa tradição em perceber a vida como uma tragédia humana (MYERS, 2000). Nos anos 1980, Wholey (1986) demonstrava através de pesquisas que 20% da população dos EUA se considerava feliz. Segundo Powell (1989), um terço desse mesmo grupo de pessoas acorda todos os dias com pelo menos um sintoma depressivo. Já Szasz (1987 apud WINOKUR, 1992) expõe a felicidade como uma condição que os vivos atribuíam aos mortos e, que hoje, adultos atribuem a crianças e crianças atribuem aos adultos.

Apesar disso, quando questionadas, as pessoas tendem a adotar atitudes mais otimistas para descrever suas próprias condições de satisfação quanto à felicidade. Por exemplo, segundo o estudo delineado por Lykken (1999), 3 a cada 10 pessoas declaram ser muito felizes. Apenas uma a cada 10 declaram não ser muito felizes. As 6 pessoas remanescentes declaram ser suficientemente felizes. A pesquisa fora feita nos EUA.

Em estudo mais recente, Kavetsos, Dimitriadou e Dolan (2014) demonstram que a autopercepção quanto à felicidade é modelada por contextos diversos. Os autores descobriram que, por exemplo, escores de mensuração de felicidade tendem a ser mais baixos nos domingos em comparação com as segundas, e isso se deve a consciência de ter que enfrentar toda uma semana de trabalho que advirá no dia seguinte. Nesse mesmo sentido, pessoas inquiridas também tendem a declarar-se mais felizes nos meses de dezembro e janeiro quando em comparação com Fevereiro e Março, isso se relaciona ao efeito causado pelas festas de fim de ano, bem como à possibilidade de abonos e aumentos salariais que podem advir dessas datas (KAVETSOS; DIMITRIADOU; DOLAN, 2014).

Fatores subjetivos também parecem influenciar no modo de se declarar mais ou menos feliz. Pessoas entrevistadas a sós declaram possuir índices maiores de felicidade quando comparadas àquelas entrevistadas na presença de amigos ou familiares (KAVETSOS; DIMITRIADOU; DOLAN, 2014). Como ferramenta para se mensurar a felicidade têm-se escalas, questionários e inventários; os mais comuns são o Inventário de Felicidade de Oxford (OHI), a Escala de Depressão e Felicidade (DHS) e a Escala de Felicidade da Universidade de Newfoundland (ABDEL-KHALEK, 2006). Essas e outras escalas possuem entre 10 e 30 itens que auxiliam na caracterização de fatores que fazem as pessoas mais ou menos felizes (STONE; MACKIE, 2013; ABDEL-KHALEK, 2006).

O estudo proposto por Meyers (2000), e endossado por Seligman e Csikszentmihalyi (2000), *“The funds, friends, and faith of happy people”* estabelece correlações, a partir de dados compilados em pesquisas, entre a felicidade e temas como a fé religiosa, a riqueza e a formação de vínculos afetivos. Segundo o autor, as pessoas, quando questionadas se dinheiro traz felicidade, quase que automaticamente dizem não. O autor então sugere uma outra pergunta: Um pouco mais de dinheiro é capaz de fazer você um pouco mais feliz? As respostas tendem então a mudar.

Em pesquisa realizada no início dos anos 1980, as pessoas, quando inquiridas a responder sobre 13 diferentes temas que as deixavam mais ou menos felizes, a falta de dinheiro foi um dos mais negativamente citados (ROPER ORGANIZATION, 1984). Em outra pesquisa, pela Universidade de Michigan, Campbell (1981) demonstrou que “ganhar mais dinheiro” fora o item

mais citado pelos entrevistados quando questionados sobre o que poderia aumentar sua qualidade de vida.

Recentemente, o estudo de Matz, Gladstone e Stillwell (2016) reportou novas correlações entre hábitos de consumo e felicidade. Os autores sugerem que mais dinheiro pode, de fato, aumentar sentimentos de felicidade, desde que sejam gastos da maneira “certa”. Gastar dinheiro de maneira certa liga-se ao conceito de “ajustamento psicológico”⁴, isso é, destinar o dinheiro ganho de modo confluyente às características individuais de cada ser humano (MATZ; GLADSTONE; STILLWELL, 2016).

Assim, compreende-se que gastos compatíveis com a personalidade aumentam o efeito positivo relativo à felicidade. Este efeito, de gastar dinheiro em concordância com o ajustamento psicológico, demonstrou aumentar os níveis de felicidade de modo superior quando comparado à renda total ou os gastos gerais efetuados pelos entrevistados. Logo, não se trata puramente de gastar dinheiro, mas de destiná-lo a itens e experiências que contemplarão os delineamentos inerentes a cada personalidade (MATZ; GLADSTONE; STILLWELL, 2016).

Considerações Finais

Crítérios subjetivos de bem-estar exercem influência na qualidade de vida do indivíduo. Com nuances mais positivas de qualidade de vida, ao ser humano é permitido operar com uma atitude autônoma e mais otimista perante os desafios da vida cotidiana. No entanto, cabe frisar que bem-estar subjetivo e qualidade de vida não são sinônimos, mas operam em sentido paralelo. Embora critérios subjetivos digam respeito à qualidade de vida, determinantes práticos como o acesso a recursos financeiros, a serviços de saúde e à boas condições de trabalho fazem a diferença sobre o modo como o indivíduo percebe sua própria experiência no mundo. Então, embora regida por critérios subjetivos relacionados à autopercepção individual, o bem-estar subjetivo - também chamado de felicidade - é determinado por componentes majoritariamente externos.

Sob a ótica da psicologia positiva, o ser humano pertence à uma esfera biocultural no que tange ao seu desenvolvimento pessoal. Isso significa que critérios de bem-estar são internamente construídos em concordância simultânea com componentes genéticos e culturais. Até mesmo os formatos de adaptação humana, que puderam ser vistos em sua respectiva história, obedecem a esses critérios (MASSIMINI; DELLE FAVE, 2000). Abordagens com uma maior disposição em explicar o comportamento humano através de componentes biofisiológicos simplesmente não se sustentariam no ponto em que esse mesmo ser humano apresenta-se com

altruísmo, solidariedade e amor ao próximo. Tampouco, os mistérios do pensamento e do comportamento podem ser explicados somente através de teorias psicológicas, analíticas ou psicanalíticas. Nesse sentido, o maior problema parece ser a inexistência com que os processos psicológicos evolutivos/adaptativos se dão, flertando muito mais com nuances de aleatoriedade do que com critérios causais-controlistas.

Nessa equação entram, definitivamente, a aprendizagem cultural e delineamentos do comportamento social ou grupal. E dentro do debate das heranças genéticas e do alcance de suas influências, também há de se relegar igual importância à herança cultural, de modo que, diante do ser humano, vê-se tornar possível o direcionamento de sua própria experiência evolutiva. Assim, o olhar da Psicologia Positiva encontra o seu enfoque sobre o homem complexo. Aquele liberto das amarras dos traumas e das experiências negativas que não são capazes de impulsioná-lo na direção de seu alto potencial de realização e da sua felicidade.

Otimista por natureza, o ser humano merece, tal como um verdadeiro atleta, o seu *title shot*⁵, uma, duas ou três vezes. E, em um eterno cair e levantar, as atitudes de superação merecem ser otimisticamente motivadas, e essa é uma atitude demandada dos profissionais que se dedicam à terapêutica humana, psicólogos ou não. Pessoas otimistas possuem mais chances de verem os seus objetivos alcançados, daí uma melhor condição de bem-estar subjetivo - e felicidade - é atingida. Pessoas mais felizes produzem mais e melhor, cuidam melhor do outro e são mais propensas a um pensamento voltado à coletividade. Por outro lado, pessoas mais infelizes tendem a se voltar a si mesmas de maneira pouco altruísta e preocupada.

Em suma, a Psicologia Positiva, através dos corolários que foram aqui explanados, argumenta que conceitos bastante comuns como a felicidade, o otimismo, o bem-estar e a qualidade de vida devem ser vistos por dois prismas, como objeto de estudo para o campo da psicologia e como valor social inerente ao ser humano - que merece ser pesquisado. Ao mesmo tempo, a abordagem reconhece as contribuições da sociobiologia e da psicologia evolutiva para esse grande campo do pensar humano, mas chama a atenção para o tema da cultura dizendo: as pessoas se adaptam, se sentem felizes e realizadas de modos diferentes em distintos contextos habitacionais humanos e, nessa equação, entram, certamente, diferentes recursos pragmáticos (educação, saúde, habitação etc.), liberdade de ação, pensamento e expressão, bem como o respeito a crenças e costumes sociais e individuais. Finaliza-se dizendo: as pessoas são complexas mas buscam, incessantemente, a sua felicidade e realização pessoal.

Nota

1. O termo é dos autores citados. (Flourish).
2. No original: The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities (p. 280).
3. No original: a mood or attitude associated with an expectation about the social or material future - one which the evaluator regards as socially desirable, to his [or her] advantage, or for his [or her] pleasure (p.18)
4. No original: “psychological fit”
5. Em uma analogia: “Luta pelo cinturão”

Referências

- ABBEY, Antonia; ANDREWS, Frank M. Modeling the psychological determinants of life quality. **Social indicators research**, v. 16, n. 1, p. 1-34, 1985.
- ABDEL-KHALEK, Ahmed M. Measuring happiness with a single-item scale. **Social Behavior and Personality: an international journal**, v. 34, n. 2, p. 139-150, 2006.
- ALMEIDA, Tatiene Ciribelli Santos. Espiritualidade e resiliência: enfrentamento em situações de luto. **Sacrilegens**, v. 12, n. 1, 2015.
- BACON, Francis. **Complete Essays**. Courier Corporation, 2012.
- BARLOW, George W.; SILVERBERG, James; LIVINGSTONE, Frank B. **Sociobiology: Beyond Nature/nurture?**: Reports, Definitions and Debate. Routledge, 2019.
- BAUMEISTER, Roy F.; LEARY, Mark R. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological bulletin**, v. 117, n. 3, p. 497, 1995.
- BATSON, Charles Daniel; SCHOENRADE, Patricia; VENTIS, W. Larry. **Religion and the individual: A social-psychological perspective**. Oxford University Press, 1993.
- BENJAMIN Jr, Ludy. (Ed.). The history of American psychology [Special issue]. **American Psychologist**, 47(2), 1992.
- BERRY, John W. et al. **Cross-cultural psychology: Research and applications**. Cambridge University Press, 2002.
- BURKE, Peter. **O que é história cultural?** Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2005.
- CAMPBELL, A. **The Sense of Well-Being in America** (New York: McGrawHill). 1981.
- CARVER, Charles S.; KUS, Lisa A.; SCHEIER, Michael F. Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 13, n. 2, p. 138-151, 1994.
- CARVER, Charles S.; SCHEIER, Michael F.; SEGERSTROM, Suzanne C. Optimism. **Clinical psychology review**, v. 30, n. 7, p. 879-889, 2010
- DEMIR, Melikşah. Perceived playfulness in same-sex friendships and happiness. **Current Psychol-ogy**, p. 1-15, 2019.
- DEMIR, Melikşah; ORTHEL, Haley; ANDELIN, Adrian Keith. Friendship and happiness. **The Oxford handbook of happiness**, p. 860-870, 2013.
- DIENER, Ed; SAPYTA, Jeffrey J.; SUH, Eunkook. Subjective well-being is essential to well-being. **Psychological inquiry**, v. 9, n. 1, p. 33-37, 1998.
- DIENER, E. et al. The direction of influence between income and subjective well-being. **Manu-script submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign**, 2000.
- DURHAM, William H. **Coevolution: Genes, culture, and human diversity**. Stanford University Press, 1991.
- EYSENCK, Hans Jurgen. Biological basis of personality. **Nature**, v. 199, n. 4898, p. 1031-1034, 1963.
- FELDMAN, Fred. **Pleasure and the good life: Concerning the nature, varieties, and plausibility of hedonism**. Oxford University Press on Demand, 2004.
- FOUNTOULAKIS, Kostas N. Ethology, Evolutionary Psychology, Sociobiology, and Evolutionary Psychiatry. In: **Psychobiology of Behaviour**. Springer, Cham, 2019. p. 345-395.
- FREUD, Sigmund. **O futuro de uma ilusão: O mal-estar na civilização e outros trabalhos**. In: **O futuro de uma ilusão: o mal-estar na civilização e outros trabalhos**. 1931. p. 324-324.
- GADAMER, H.-G. **Verdade e método**. Tradução Flávio Paulo Meurer. 3. ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 1997.
- GARCIA, José Emilio. El pensamiento de Moisés Bertoni sobre el origen y la psicología de los indígenas guaraníes. **Revista Psicología em Pesquisa**, v. 8, n. 1, 2014.
- GIVEN, Charles W. et al. The influence of cancer patients' symptoms and functional states on pa-tients' depression and family caregivers' reaction and depression. **Health psychology**, v. 12, n. 4, p. 277, 1993.
- KAPLAN, Hillard; HILL, Kim. The evolutionary ecology of food acquisition.

- In: **Evolutionary ecology and human behavior**. Taylor and Francis Inc., 2017. p. 167-202.
- KAVETSOS, Georgios; DIMITRIADOU, Marika; DOLAN, Paul. Measuring happiness: Context matters. **Applied Economics Letters**, v. 21, n. 5, p. 308-311, 2014.
- KENDLER, Kenneth S.; GARDNER, Charles O.; PRESCOTT, Carol A. Religion, psychopathology, and substance use and abuse: A multimeasure, genetic-epidemiologic study. **The American journal of psychiatry**, 1997.
- KOCH, S.; LEARY, D. E. A century of psychology as science. **American Psychological Association**. [s/l]: [s/e], 1985.
- KOENIG, Harold George. **Is religion good for your health?: The effects of religion on physical and mental health**. Psychology Press, 1997.
- KOENIG, Harold G.; LARSON, David B.; LARSON, Susan S. Religion and coping with serious medical illness. **Annals of Pharmacotherapy**, v. 35, n. 3, p. 352-359, 2001.
- LENNON, John *et al.* Sgt. Pepper's lonely hearts club band. EMI Records, 1967.
- LYKKEN, David. Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point. Golden Books, 1999.
- LUMSDEN, Charles J.; WILSON, Edward O. Genes, mind, and culture-The coevolutionary process. World Scientific, 2005.
- MASSIMINI, F.; DELLE FAVE, A. Individual development in a bio-cultural perspective. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 24, 2000.
- MASSIMINI, Fausto; INGHILLERI, Paolo; DELLE FAVE, Antonella (Ed.). **La selezione psicologica umana: teoria e metodo d'analisi**. Cooperativa libraria IULM, 1996.
- MATLIN, M. W.; STANG, D. J. **The Pollyanna Principle: Selectivity in language, memory, and thought** (Schenkman, Cambridge, MA). 1978.
- MATZ, Sandra C.; GLADSTONE, Joe J.; STILLWELL, David. Money buys happiness when spending fits our personality. **Psychological science**, v. 27, n. 5, p. 715-725, 2016.
- MYERS, David G. The funds, friends, and faith of happy people. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 56, 2000.
- NETO, Félix Fernando **Monteiro. Estudos de psicologia intercultural: Nós e outros**. 1997.
- PAVOT, William; DIENER, E. D.; FUJITA, Frank. Extraversion and happiness. **Personality and individual differences**, v. 11, n. 12, p. 1299-1306, 1990.
- PETERSON, Christopher. The future of optimism. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 44, 2000.
- PETERSON, Christopher; SELIGMAN, Martin E. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. **Psychological review**, v. 91, n. 3, p. 347, 1984.
- POWELL, John. **Happiness is an inside job**. Thomas More Association, 1989.
- ROPER ORGANIZATION. August/September. [Untitled survey]. **Public Opinion**, p. 25. 1984.
- SEGALL, Marshall H.; LONNER, Walter J.; BERRY, John W. Cross-cultural psychology as a scholarly discipline: On the flowering of culture in behavioral research. **American Psychologist**, v. 53, n. 10, p. 1101, 1998.
- SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction, american psychologist, 55, 5-14. **Edición especial**, 2000.
- SHIFREN, Kim; HOOKER, Karen. Stability and change in optimism: A study among spouse care-givers. **Experimental aging research**, v. 21, n. 1, p. 59-76, 1995.
- SHWEDER, Richard A. Why cultural psychology? **Ethos**, v. 27, n. 1, p. 62-73, 1999.
- SKIDELSKY, Edward; SKIDELSKY, Robert. How much is enough? money and the good life. Penguin UK, 2012.
- SMITH, Roger. **The human sciences**. [s/l]: [s/e], 1997.
- SNYDER, Charles R. Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. **Journal of social and clinical psychology**, v. 8, n. 2, p. 130-157, 1988
- STAW, Barry M.; SUTTON, Robert I.; PELLED, Lisa H. Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. **Organization Science**, v. 5, n. 1, p. 51-71, 1994.
- STEVEN, A.; PRICE, J. **Evolutionary Psychiatry**. London and New York: Routledge, 1996.
- STONE, Arthur A.; MACKIE, Christopher Ed. Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. National Academies Press, 2013.
- TAYLOR, Shelley E. **Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind**. Basic Books, 1989.
- TAYLOR, Shelley E. *et al.* Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). **Journal of personality and social psychology**, v. 63, n. 3, p. 460, 1992.
- TIGER, Lionel. **Optimism: The biology of hope**. [s/l]: [s/e], 1979.
- VALSINER, Jaan. **Fundamentos da psicologia cultural: mundos da mente, mundos da vida**. Artmed Editora, 2016.
- VALSINER, Jaan. Cultural psychology. **The encyclopedia of cross-cultural psychology**, p. 319-327, 2013.
- VITALE, Maíra Pedroso; GRUBITS, Sonia. Psicologia e povos indígenas: um estudo preliminar do "Estado da Arte". **Revista Psicologia e Saúde**, 2009.
- WAITE, Linda J.; LUO, Ye; LEWIN, Alisa C. Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. **Social Science Research**, v. 38, n. 1, p. 201-212, 2009.
- WALDMAN, Irwin D. *et al.* External validity of a hierarchical dimensional model of child and adolescent psychopathology: tests using confirmatory factor analyses and multivariate behavior genetic analyses. **Journal of abnormal psychology**, v. 125, n. 8, p. 1053, 2016.
- WINOKUR, Jon (Ed.). **The portable curmudgeon**. Plume Books, 1992.
- WIRTZ, Derrick *et al.* What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. **Journal of personality**, v. 77, n. 4, p. 1167-1196, 2009.
- WHOLEY, Dennis. **Are You Happy?: Some Answers to the Most Important Question in Your Life**. Houghton Mifflin, 1986.
- WONG, Paul TP. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**, v. 52, n. 2, p. 69, 2011