

PSICOLOGIA POSITIVA: A psicologia da felicidade



Lilian Graziano é psicóloga e doutora em Psicologia pela USP. É professora universitária e diretora do Instituto de Psicologia Positiva e Comportamento que tem por objetivo a divulgação da Psicologia Positiva no Brasil. É membro da International Positive Psychology Association.
e-mail: graziano@psicologiapositiva.com.br

Sem cair no senso comum, o mérito deste movimento tem sido o de integrar esforços no sentido de explicar às pessoas os caminhos para a tão sonhada felicidade



Quando ouvem falar em Psicologia Positiva, muitas pessoas (sobretudo as acostumadas com as “múltiplas psicologias”) se perguntam: *Será que esta é mais uma linha teórica da Psicologia, assim como a Psicanálise, o Behaviorismo e tantas outras?* Para essas pessoas, começo esclarecendo que não. A Psicologia Positiva não é uma nova teoria psicológica e também não se trata de um modismo americano (e inconsistente) como alguns desinformados poderiam sugerir. Aliás, é importante que se diga que um dos méritos desse movimento é justamente o de reunir cientistas de alguns dos maiores centros de estudos em Psicologia da atualidade, como os das Universidades de Harvard, Yale, Pennsylvania e Michigan, além de renomados pesquisadores de áreas afins. Todos reunidos em torno do esforço de compreender cientificamente os caminhos que levam o homem à tão almejada felicidade.

MAS, AFINAL, O QUE É PSICOLOGIA POSITIVA?

Alguns teóricos a definem como o estudo científico das forças e virtudes próprias do indivíduo, que faz com que os psicólogos adotem uma postura mais apreciativa em relação ao potencial, motivação e capacidades humanas.

O movimento científico batizado de Psicologia Positiva surgiu nos Estados Unidos, em janeiro de 1998, a partir da iniciativa de Martin Seligman (ex-presidente da American Psychological Association), que, ao lado de renomados cientistas como Mihaly

Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Chris Peterson, George Vaillant, Ed Diener dentre outros, começou a desenvolver pesquisas utilizando o método científico quantitativo, a fim de promover o que, de acordo com as palavras do próprio Seligman, seria uma mudança de foco na Psicologia atual – do estudo de algumas das piores coisas da vida para o estudo do que faz com que a vida valha a pena.

A partir daí, fica claro o caráter crítico da Psicologia Positiva em relação à Psicologia até então praticada, a qual chamaremos aqui simplesmente de Psicologia. Para esses autores, a Psicologia nasceu pautada no modelo de doença e, como tal, desenvolveu seu olhar exclusivamente em direção ao caráter disfuncional do ser humano. Isso significa que, na prática, a ciência psicológica raramente consegue ir tão além quanto suas discussões filosóficas poderiam sugerir, quando o assunto é a compreensão da totalidade humana, uma vez que todos os seus esforços têm sido direcionados a apenas um dos lados da moeda. Mas onde foi que tudo isso começou?

O “DESVIO DE ROTA” DA PSICOLOGIA

Para compreendermos melhor as raízes do “desvio de rota” da Psicologia, é necessário voltarmos ao final da Segunda Guerra Mundial, para observarmos o nascimento da Psicologia americana, que, diga-se de passagem, exerceu grande influência na psicologia brasileira. É o próprio Seligman quem nos conta que, em 1946, a Psicologia nos Estados Unidos ainda era incipiente e oferecia um campo de atuação profissional

O papel das emoções

QUALIDADE	EXEMPLOS	FUNÇÃO	CONCEPÇÃO DE MUNDO
NEGATIVAS	Medo, raiva, nojo, tristeza etc.	Autopreservação	Ambiente hostil e pouco complexo em que indivíduos lutam entre si pela sobrevivência do mais apto
POSITIVAS	Prazer, entusiasmo, alegria, confiança etc.	Fortalecimento dos repertórios sociais, desenvolvimento da empatia e da resiliência	Ambiente complexo em que indivíduos são mutuamente dependentes

os veteranos que haviam arriscado suas vidas em combate a superar suas seqüelas emocionais. A demanda por tratamento era enorme e os profissionais que trabalhavam clinicamente (ou seja, os psiquiatras) não seriam suficientes para atendê-la. Além disso, o tratamento oferecido por esses profissionais era muito elitizado e pautado no modelo da psicanálise clássica, com várias sessões semanais, realizadas a um custo muito alto.

restrito. Muitos dos profissionais da época eram acadêmicos que, comprometidos muito mais com uma “ciência pura”, procuravam compreender as leis básicas da aprendizagem, motivação e percepção.

Havia também aqueles voltados ao desenvolvimento e aplicação de testes e outros, ainda, que atuavam em empresas e escolas, ficando a terapia propriamente dita a cargo dos psiquiatras.

Terminados os combates militares, os Estados Unidos sabiam que ainda havia uma outra (e igualmente difícil) batalha a ser vencida: ajudar

lizadas a um custo muito alto.

Foi então que o *Veterans Administration Act* de 1946, num verdadeiro “esforço de guerra”, ofereceu bolsas de estudo, em nível de pós-graduação, para uma legião de psicólogos que, ao lado dos psiquiatras, tornou-se apta a tratar os veteranos clinicamente. Do tratamento desses veteranos ao atendimento de outros tipos de pacientes, não levou muito tempo, de forma que logo esses psicólogos passaram a ser reembolsados pelas empresas de seguro americanas, dando origem a uma espécie de elite dentro da própria profissão: a dos psicólogos clínicos (ou psicoterapeutas), que, assim como os médicos, destinou seus esforços à cura de doenças (ou à sua compreensão, no caso das abordagens psicanalíticas). Vale dizer que o Brasil, por razões históricas, foi herdeiro dos americanos nessa maneira equivocada de compreender tanto o papel do psicólogo quanto o da ciência Psicológica.

No entanto, é bem verdade que essa forma de conduzir a Psicologia trouxe enormes avanços tanto para a compreensão quanto para o tratamento das doenças mentais. Também é o próprio Seligman quem nos lembra existirem hoje, pelo menos, 14 doenças, antes consideradas intratáveis, como depressão, transtorno bipolar e transtorno obsessivo-compulsivo, que, por terem sido desvendadas pela ciência, podem agora ser curadas, ou consideravelmente aliviadas; o que, sem dúvida, trata-se de um mérito que não pode ser ignorado. Esse mesmo autor, porém, nos chama a atenção para o alto preço desse progresso, dizen-



Foi no pós-guerra que a psicologia clínica desenvolveu-se, para tratar os veteranos, ainda pautada na cura de doenças



SHUTTERSTOCK

do que, ao que parece, o alívio dos transtornos que tornam a vida miserável fez diminuir a preocupação com situações que fazem a vida valer a pena.

De qualquer maneira, não podemos dizer que a Psicologia Positiva seja simplesmente aquela que objetiva trazer bem-estar ao indivíduo. Se assim fosse, poderíamos dizer que mesmo a Psicologia, pautada na doença, cumpre em última instância, esse papel.

Conforme já dissemos, a Psicologia Positiva quer estudar os elementos que compõem o funcionamento ótimo do ser humano, bem como seus recursos para a conquista de uma vida feliz.

SHUTTERSTOCK



LITERATURA DE AUTO-AJUDA?

Preocupada apenas em curar doenças, a Psicologia deixou sem respostas aqueles que questionavam sobre como ter uma vida feliz, abrindo espaço para que as forças e as virtudes humanas fossem discutidas sem base científica e, por vezes, de maneira hipersimplificada. Nascia então a literatura de auto-ajuda, da qual todo psicólogo “sério” deveria se afastar. É importante que se diga que, embora eventualmente tratem do mesmo tema, a Psicologia Positiva e a literatura de auto-ajuda se diferem pelo rigor científico apresentado pela primeira. Quando o assunto é Psicologia Positiva, mesmo publicações direcionadas ao público leigo, como é o caso do livro *Felicidade autêntica*, de Martin Seligman, são rigorosas no sentido de elencar as dezenas de pesquisas científicas que as fundamentam.

COMBATENDO O “DOGMA IMPRESTÁVEL”

Talvez o exposto acima explique o que os teóricos da Psicologia Positiva chamam de “dogma imprestável” da Psicologia, que corresponde a uma tendência de o olhar psico-

lógico considerar como autênticas apenas as emoções negativas. De fato, é comum que psicólogos, ao observarem alguém ajudando uma pessoa estranha, rapidamente encontrem um benefício egoísta no ato, relutantes em reconhecer a existência do altruísmo.

Por mais que sejamos culturalmente propensos a aceitar esse “dogma imprestável”, não há o menor indício de que as forças e virtudes humanas tenham, de fato, esse tipo de motivação. Nesse sentido, o mais razoável seria partirmos de uma premissa de duplo aspecto que acredita que a evolução tenha favorecido tanto as emoções negativas quanto as positivas. Se é bem verdade que o ambiente à nossa volta pode se tornar ameaçador, exigindo de nós uma postura de ataque ou fuga, é inegável que fenômenos como o da globalização tenham nos tornado cada vez mais interdependentes, fazendo com que nossas habilidades sociais sejam cada vez mais exigidas (ver quadro O papel das emoções).

Com Seligman, surge, então, uma abordagem capaz de identificar os elementos físicos, emocionais e ambientais que compõem o ótimo funcionamento do ser humano

A Psicologia Positiva e a literatura de auto-ajuda se diferem pelo rigor científico apresentado pela primeira

Publicações com edição especial (ou sessões) dedicadas à Psicologia Positiva

Emoções	Ano	Volume	Editor
American Psychologist	2000	55 (1)	Seligman & Csikszentmihalyi
Journal of Social and Clinical Psychology	2000	19 (1)	McCullough & Snyder
American Psychologist	2001	56 (3)	Sheldon & King
Journal of Humanistic Psychology	2001	41 (1)	Grant Jewell Rich
Journal of Clinical Psychology	2002	58 (9)	Held & Bohart
American Behavioral Scientist	2003	47 (4)	Fowers & Tjeltveit
Psychological Inquiry	2003	14 (2)	Lazarus
School Psychology Quarterly	2003	18 (2)	Huebner & Gilman
The Psychologist	2003	16 (3)	Linley, Joseph & Boniwell
Annals of the American Academy of Political and Social Science	2004	591	Chris Peterson
Journal of Psychology in Chinese Societies	2004	5 (1)	Charles C.Chang
Philosophical Transactions of the Royal Society, Series B	2004	359 (1449)	Huppert, Kaverne & Baylis
Psychology in the Schools	2004	41 (1)	Chafouleas & Bray
Ricerche di Psicologia	2004	27 (1)	Delle Fave
Review of General Psychology	2005	9 (2)	Simonton & Baumeister
Revue Québécoise de Psychologie	2005	26 (1)	Mandeville

de sua rápida ascensão tanto nos Estados Unidos quanto na Europa. Nesse sentido, acreditamos que o papel de Seligman como articulador desse movimento foi imprescindível para que isso acontecesse. Em primeiro lugar, a utilização de seu cargo como presidente da American Psychological Association conferiu um certo destaque para a sua agenda pessoal. No entanto, acreditamos que o grande mérito de Seligman foi não ter se entregado à vaidade (infelizmente, tão comum dentre os profissionais da área de Psicologia), de ter feito da Psicologia Positiva um movimento exclusivamente “seu”. Sua primeira medida, como fundador desse movimento, foi a promoção de uma série de encontros entre eminentes cientistas cujas linhas de pesquisa eram compatíveis com a sua filosofia e, a partir daí, estabeleceu uma espécie de “comitê consultivo da Psicologia Positiva”,

formado por pesquisadores do calibre de Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson e George Vaillant. Todos cientistas renomados que, de maneira esparsa, já possuíam linhas de pesquisa voltadas aos aspectos funcionais do ser humano.

Além desse comitê, outros importantes pesquisadores se juntaram ao movimento, oferecendo a ele um peso acadêmico que não poderia ser ignorado. Claro, tais fatos aliados à vultosa verba de pesquisa americana, que deixa, os pesquisadores brasileiros boquiabertos (e mortos de inveja), forneceram o combustível necessário para a explosão desse movimento pelos quatro cantos do globo. Isso, obviamente, sem mencionar a relevância de sua proposta.

O resultado desses esforços pode ser visto nas centenas de artigos publicados (ver quadro Publicações), bem como livros, manuais e um jornal científico, estabelecimento de

Nesse sentido, e como conseqüência do legado de complexidade deixado pela Revolução da Informação, o desenvolvimento de pesquisas em Psicologia Positiva talvez se torne uma questão de sobrevivência. É preciso que temas como virtude, caráter e felicidade humana sejam discutidos de forma secular, produzindo um conhecimento capaz de transpor os portais das igrejas e a superficialidade dos manuais de auto-ajuda, de forma a que todos possam crer – aqui e agora – na sua existência.

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Passados dez anos desde o seu início, a Psicologia Positiva foi um movimento que surpreendeu a todos – e ao próprio Seligman, diga-se de passagem –, em função

Seligman estabeleceu uma espécie de “comitê consultivo da Psicologia Positiva”, formado por pesquisadores do calibre

redes regionais ao redor do globo, promoção de cursos e encontros científicos, além do já mencionado apoio de importantes instituições internacionais de fomento à pesquisa.

UM MOVIMENTO DE INTEGRAÇÃO

Se os aspectos apontados até agora deixam clara a contribuição da Psicologia Positiva no sentido de conferir um caráter científico a temas tradicionalmente negligenciados por nossa ciência, a importância desse movimento não se restringe a isso. Na medida em que seu objetivo é o estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos, que tem como foco principal a promoção da felicidade humana, a Psicologia Positiva se estabelece como um movimento interdisciplinar, capaz de reunir não apenas psicólogos de diferentes abordagens, mas pesquisadores de diversas áreas do conhecimento, como sociólogos, antropólogos, pedagogos etc. Tal integração se torna possível na medida em que não buscamos unificar teorias de compreensão do fenômeno humano, nem tampouco discutir as diferentes abordagens, a fim de determinar qual delas seria a mais “verdadeira”. O que une os pesquisadores da Psicologia Positiva é um interesse comum em compreender aquilo que leva indivíduos e sociedades a florescer e a expressar toda a sua potencialidade. Já fui procurada por pessoas da área do Direito, interessadas na Psicologia Positiva como referência para a realização de pesquisas sobre uma sociedade capaz de promover a saúde de seus integrantes. Sei que pelo menos uma delas, tendo tomado contato com a Psicologia Positiva por meio de um artigo que publicamos na revista **Psique Ciência & Vida** há cerca de dois anos, encontra-se hoje em Portugal fazendo seu pós-doutorado nessa área.

A VERDADEIRA PSICOLOGIA PREVENTIVA

Vale dizer ainda que, diante da dificuldade de acesso do brasileiro médio à psi-



SHUTTERSTOCK

coterapia, a ênfase numa Psicologia curativa torna-se um contra-senso. Nesse sentido, pesquisas na área da Psicologia Positiva são ainda mais úteis para o desenvolvimento de políticas de promoção da saúde mental, não apenas entre as comunidades carentes, como também perante a sociedade como um todo; pois, pelo estudo das características humanas positivas, a ciência aprenderá a prevenir doenças físicas e mentais e os psicólogos, por sua vez, aprenderão a desenvolver qualidades que ajudem indivíduos e comunidades a, muito mais do que apenas resistir e sobreviver, conquistar a felicidade. ■

Saúde pública e mental: seria um contra-senso baseá-la somente em abordagens curativas e ignorar a prevenção

REFERÊNCIAS:

AÔR, R. **Arte sem limites**. *Jornal do Brasil*. Revista Programa, 13 a 19 de janeiro de 2006; p.16-18.13/01/06. <http://www.jb.com.br/jb/papel/cadernos/programa/2006>

BRAND- CLAUSSEN, B. **Geschichte einer 'verrückten'Sammlung**. *Vernissage Die Zeitschrift zur Ausstellung*. 07/01 Verlag GmbH & Co. KG, Heidelberg.