

AS ORIGENS DA PSICOLOGIA POSITIVA E OS PRIMEIROS ESTUDOS BRASILEIROS

Juliana Cerentini Pacico e Micheline Roat Bastianello

Este capítulo apresenta um panorama sobre como a psicologia positiva surgiu, quais são seus antecedentes históricos e qual é o objetivo dessa nova área. Ao longo dele, será apresentada uma definição sobre o que é a psicologia positiva e seu objeto de estudo, bem como será abordado com o que ela está comprometida e feita uma breve revisão sobre a área no Brasil.

COMO A PSICOLOGIA POSITIVA SURTIU?

Essa é uma questão controversa e tem gerado bastante polêmica. No ano 2000, Seligman e Csikszentmihalyi publicaram, na *American Psychologist*, um artigo intitulado “Positive Psychology: an introduction”. Nesse artigo, os autores afirmaram que desde a Segunda Guerra Mundial o foco da psicologia tem sido curar e reparar os danos. Esse foco, quase exclusivamente curativo, fez com que se olhasse pouco para os aspectos positivos que também são parte do sujeito e das comunidades. Assim, tais aspectos foram negligenciados por um longo período, tornando a visão da psicologia incompleta. Com base nisso, esses autores propuseram que o objetivo da psicologia positiva é promover um ajuste no foco da psicologia para que aspectos saudáveis também recebam atenção. Dessa maneira, percebe-se que tanto a psicologia voltada à cura e à reparação do que precisa ser mais bem ajustado quanto a psicologia que se volta ao estudo das qualidades e das características positivas do ser humano são aspectos importantes e merecem atenção. Se fosse possível comparar a situação a uma balança, a proposta da psicologia positiva seria o equilíbrio entre os dois pratos.

No mesmo artigo de Seligman e Csikszentmihalyi de 2000, existe um relato pessoal dos autores sobre como chegaram à conclusão de que um novo foco na psicologia era necessário. Seligman relatou que estava no jardim com sua filha quando gritou com ela. A menina explicou que era chorona, mas que quando fizera 5 anos, decidira não ser mais assim e disse ao pai que, se ela poderia fazer isso, ele também poderia ser menos resmungão. A partir disso, Seligman afirma que se deu conta de que educar uma criança não era apenas corrigi-la quando necessário, mas estimular o crescimento das boas qualidades que ela já tinha.

Csikszentmihalyi também teve uma experiência pessoal que o auxiliou a mudar de foco. Durante a Segunda Guerra Mundial, presenciou muitas pessoas perderem tudo. Observou que algumas delas, nem sempre as com maior escolaridade, as mais respeitadas ou aquelas com maiores habilidades, conseguiam manter-se íntegras e auxiliavam outros a manterem a esperança e a não se perderem no caos. Isso o fez pensar sobre quais eram as fontes de força dessas pessoas.

Alguns autores afirmam que a psicologia positiva surgiu quando Martin Seligman era presidente da American Psychological Association (APA) (Christopher, Richardson, & Slife, 2008) e lançou aos psicólogos o desafio de criar uma psicologia das forças e das virtudes, que incluía nutrir o que há de melhor em si próprio.

Entretanto, outros autores questionam esse surgimento repentino de uma nova área e localizam suas origens muito antes do século XX. Rich (2001), ao defender que Rogers e Maslow já trabalhavam com tópicos bastante próximos aos discutidos pela psicologia positiva, afirmou que a psicologia positiva tem suas raízes na psicologia humanista. Assim, a psicologia positiva não seria um novo movimento, mas o florescimento de algo já iniciado muitos anos antes. Apesar de existirem muitas conexões entre a psicologia humanista e a psicologia positiva, estas são, segundo Rich (2001), aparentemente negligenciadas, havendo poucas referências humanistas nos artigos de psicologia positiva. Rich (2001) também levanta uma questão acerca da adequação do método para estudar o fenômeno proposto. Segundo ele, não se pode ter uma aproximação suficientemente boa do objeto com estudos quantitativos. Nesse ponto, Rich está errado. A psicologia positiva, por meio de seus resultados de pesquisa, tem demonstrado sistematicamente que o enfoque quantitativo é perfeitamente adequado. São inúmeros os artigos com metodologia quantitativa que têm contribuído para o entendimento dos aspectos positivos do ser humano e suas relações com outros construtos.

Taylor (2001) defende a conexão entre a psicologia humanista e a positiva. Ele afirma que Seligman não estava correto ao dizer que a psicologia humanista não poderia ser predecessora da psicologia positiva porque ela não gerou tradição na pesquisa e é narcisista e anticientífica. Taylor (2001) responde a Seligman afirmando que existe uma tradição de pesquisa que remon-

ta Willian James, considerado por ele o primeiro psicólogo positivo. Afirma, ainda, que a psicologia humanista não é narcisista e tampouco anticientífica, que enganos como esses costumam ocorrer quando não há um exame cuidadoso do humanismo, resultando em confusão com outros campos da psicologia. Mas o próprio Taylor comete um engano e se confunde por não examinar cuidadosamente os termos. Ele se engana ao afirmar que “positiva” (em psicologia positiva) refere-se a positivismo, quando na verdade a palavra “positiva” refere-se ao estudo dos aspectos saudáveis do indivíduo, aspectos capazes de fazer com que ele e sua comunidade prosperem e se desenvolvam de forma saudável.

Watermann (2013) também defende a existência de uma conexão entre a psicologia humanista e a psicologia positiva. Entretanto, afirma que, apesar de compartilharem objetivos semelhantes, há diferenças filosóficas que as separam. As diferenças ontológicas, epistemológicas e práticas forçariam adeptos das duas áreas a buscar e promover o potencial e o bem-estar humano de modo diferenciado.

Froh (2004) oferece outra versão da história ao afirmar que a fenomenologia e o existencialismo tiveram profundo impacto sobre o crescimento da psicologia humanista. A insatisfação com o modelo baseado na doença, adotado pela psicologia, fez os psicólogos sustentarem a ideia de que as pessoas têm uma tendência natural para buscar seu crescimento e seu desenvolvimento. Os psicólogos humanistas afirmaram que a psicologia deve incluir fenômenos positivos como amor, coragem e felicidade. Esse modo de pensar levou os psicólogos a se afastarem da visão tradicional a fim de que pudessem ter uma compreensão mais abrangente do ser humano, e assim teria surgido a psicologia humanista, entrando em desacordo com a psicanálise e o behaviorismo. A visão que esses psicólogos tinham sobre o ser humano é de que a pessoa é mais que a soma das partes e apenas pode ser estudada e entendida adequadamente quando vista como um todo. Por isso, Willian James também foi apontado por Froh (2004) como o primeiro psicólogo positivo.

William James perguntava-se por que alguns indivíduos conseguiam utilizar seus recursos para maximizar suas capacidades e outros não. Ele formulou, ainda, outras questões a fim de responder à primeira: quais os limites da energia humana e como podemos utilizá-la de maneira ideal? Froh (2004) considera que esses questionamentos corroboram seu posicionamento.

A psicologia humanista começou oficialmente nos anos de 1950 nos Estados Unidos e na Europa. O termo psicologia positiva surgiu pela primeira vez em 1954, no livro de Maslow, *Motivation and Personality*, um dos principais representantes da psicologia humanista. Em sua primeira edição, havia um capítulo, “Toward a positive psychology”, em que ele afirmava que o potencial humano ainda não havia sido compreendido de maneira completa. Maslow ainda afirmou que a psicologia havia tido muito mais sucesso em compreender o lado humano negativo que o positivo, isso revelava muito so-

bre as deficiências, as doenças e os pecados do homem, mas pouco sobre suas potencialidades, suas virtudes, suas aspirações realizáveis. É como se a psicologia tivesse voluntariamente se limitado a apenas metade de sua jurisdição legítima, a parte mais escura e fraca. Entretanto, esse capítulo foi retirado da terceira edição do livro. O autor justificou a exclusão dizendo que não cabia mais um capítulo como esse, porque o que era verdade em 1954 já não o era em 1970. Também afirmou que os Estados Unidos já estavam vivenciando muito dessa nova perspectiva graças a outras teorias (não somente a humanista) que se aproximavam da psicologia positiva. Assim, segundo Froh (2004), aparentemente Seligman e Csikszentmihalyi optaram por distanciarem-se da psicologia humanista por considerarem suas metodologias não científicas e suas fundações empíricas inadequadas. Entretanto, pode haver outros motivos para esse distanciamento. O próprio Maslow afirmou que existiam muitas outras teorias que se aproximavam do que futuramente seria a psicologia positiva, sugerindo que havia uma efervescência na época que buscava o lado positivo do ser humano. É provável que nenhuma delas (ou que apenas uma pequena parcela de cada uma) tenha sido responsável por influenciar e impulsionar o surgimento da psicologia positiva.

O QUE É A PSICOLOGIA POSITIVA?

Há aproximadamente duas décadas um grupo de psicólogos pesquisadores norte-americanos iniciou um movimento em prol do “estudo científico do que faz a vida ser digna de ser vivida” (Peterson, 2006). Esse movimento ganhou o nome de psicologia positiva, que pode ser entendido como um termo guarda-chuva para o estudo das emoções, das características individuais e das instituições positivas centrado na prevenção e na promoção da saúde mental (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

O principal interesse na psicologia positiva, nessa perspectiva, é ter um entendimento científico sobre as forças e vivências humanas com foco na felicidade e nas possíveis intervenções no sentido de aliviar as dores e incrementar o bem-estar subjetivo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). O caráter científico enfatizado por esse movimento sinaliza que a psicologia positiva não deve ser confundida com autoajuda ou com afirmações baseadas no esoterismo ou com qualquer tipo de religião.

Peterson (2013) afirma que a psicologia positiva não é uma versão reciclada do pensamento positivo, tampouco a sucessão de *O Segredo*.¹ É um cha-

¹ Documentário áustralo-estadunidense de 2006 produzido a partir de depoimentos de escritores, pesquisadores e filósofos que defendem a existência de um segredo milenar, conhecido por alguns dos líderes da humanidade e nunca antes revelado, e que pode ser a chave para o sucesso: A Lei da Atração.

mado para a ciência psicológica se ocupar mais com as forças humanas do que com as fraquezas, a ajudar a construir vidas melhores do que reparar o que está ruim, enfim, centrar-se no que faz a vida valer a pena.

Nesse sentido, é importante salientar que a psicologia positiva não ignora o sofrimento humano e os problemas que as pessoas experienciam, tampouco desvaloriza ou afirma que o estudo das patologias mentais e comportamentais deva ser descartado ou substituído. O objetivo desse movimento é complementar e ampliar o foco da psicologia, que tem sido, desde seu surgimento como ciência, predominantemente patológico.

Ao direcionar os estudos científicos para as características humanas positivas, como forças e virtudes, a ciência psicológica estará aprendendo como prevenir doenças mentais e físicas, e os psicólogos poderão desenvolver métodos para ajudar pessoas e comunidades a enfrentarem as vicissitudes da vida, mantendo os níveis de felicidade e bem-estar (Scorsolini-Comin & Santos, 2009; Peterson, 2013).

É importante ressaltar que a psicologia positiva, como movimento, não está criando uma nova área do saber psicológico, mas propondo um exercício teórico e, especialmente, metodológico no sentido de orientar a visão que se lança aos fenômenos investigados pela psicologia para os aspectos positivos e saudáveis do desenvolvimento, visando priorizar a prevenção ao tratamento (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Scorsolini-Comin & Santos, 2009).

De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a psicologia positiva possui três áreas de investigação científica situadas nos níveis subjetivo, individual e grupal. No nível subjetivo, o interesse concentra-se nos estudos das experiências subjetivas de valor, como bem-estar subjetivo e satisfação de vida (no passado), otimismo e esperança (no futuro), felicidade e *flow* (no presente). No nível individual, busca-se compreender os traços positivos ligados às características e ao funcionamento de cada pessoa, como capacidade para o amor, talentos, habilidades interpessoais, generosidade, perdão e sabedoria. No nível grupal, são analisadas as virtudes cívicas e as instituições que contribuem para que os indivíduos tornem-se cidadãos melhores, com foco em responsabilidade, altruísmo, tolerância e ética no trabalho.

APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Ao levar em consideração que um dos objetivos principais da psicologia positiva é promover o potencial e o bem-estar humano, pode-se entender que ela pode ser aplicada por meio de intervenções em diversos campos, como o clínico, o escolar e o organizacional. O papel da intervenção positiva é auxiliar o indivíduo a construir uma vida prazerosa, engajada e com sentido (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Um modelo básico para as intervenções nessas três áreas foi apresentado em Snyder e Lopez (2009).

Esse modelo tem por base a prevenção e a potencialização. A prevenção primária consiste em identificar o que pode ser ruim e pará-lo antes mesmo que aconteça. O planejamento de carreira pode ser visto como prevenção primária. Antes que o funcionário tenha conflitos (pessoais e na organização) em função de sua carreira, ele pode planejar o que deseja para si, desenvolver as habilidades que precisa para chegar até o cargo almejado e examinar se a empresa lhe oferecerá as oportunidades de crescimento que ele deseja. A prevenção secundária se dá quando o problema já está instaurado e pode-se pensar em como consertá-lo. Exemplos de intervenções que podem ser desenvolvidas são aquelas que visam dar apoio a um aluno quando ele já está demonstrando problemas escolares. Na área clínica, considerando um quadro depressivo já diagnosticado, podem-se realizar intervenções com o sentido de treinar cognitivamente o sujeito para desenvolver objetivos e habilidades sociais em sua vida. Em consequência, os pensamentos negativos e contraproducentes serão alterados (Snyder & Lopez, 2009).

A potencialização primária sugere ações no sentido de tornar a vida boa. Uma prática sugerida por Shapiro, Schwartz e Santerre (2002) é a meditação. A contemplação do momento presente, do ambiente interno e externo do indivíduo permite a experiência de prazer, paz e serenidade. E, por fim, a potencialização secundária tem por objetivo tornar a vida o melhor possível, aumentar os níveis positivos para se chegar ao máximo em termos de satisfação e desempenho na vida. Algumas experiências pessoais podem propiciar essa potencialização secundária, como observar alguém tendo atitudes que provoquem profunda admiração (alguém sendo salvo ou superando limites).

CENÁRIO BRASILEIRO

É difícil localizar exatamente qual teria sido o primeiro estudo publicado sobre psicologia positiva no Brasil. Mas em 1996, Hutz, Koller e Bandeira, publicaram o artigo “Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco”, um construto estudado em psicologia positiva.

Desde então surgiram outros estudos envolvendo construtos relacionados à psicologia positiva. Uma busca breve utilizando o termo “psicologia positiva” no índice da BVS-PSI (www.bvs-psi.org.br) em 2013 resultou em 14 artigos em revistas técnico-científicas, cinco teses e um livro. Isso representa um aumento na área, já que Paludo e Koller, em 2007, encontraram apenas uma referência utilizando o mesmo descritor. Isso sugere que tem havido um incremento na pesquisa nessa área.

Existem, entretanto, trabalhos produzidos que não entraram nessa contagem, pois não tinham o termo psicologia positiva como palavra-chave ou simplesmente porque foram publicados por pesquisadores brasileiros em revistas

no exterior. Alguns deles foram sobre resiliência, como, por exemplo: “Processos de resiliência no contexto da hospitalização” (Bianchini & Del’Aglío, 2006), “Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência” (Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004), “Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente” (Sapienza & Pedromônico, 2005). Outros trabalhos poderiam ser citados, esses foram apenas uma amostra dos artigos produzidos em resiliência.

Outras pesquisas relacionadas ao bem-estar também podem ser citadas como exemplo da produção relacionada ao construto: “Bem-estar subjetivo: Um panorama histórico-conceitual acerca das subdimensões de qualidade de vida e do bem-estar subjetivo” (Pereira, 1997), “Bem-estar subjetivo: Um estudo com adolescentes trabalhadores” (Arteche & Bandeira, 2003), “Em busca da qualidade de vida” (Giacomoni, 2004); “Bem-estar subjetivo e regulação de emoções” (Otta & Fiquer, 2004), “Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores” (Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009), “Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo” (Passareli & Silva, 2007), “Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais” (Costa & Pereira, 2007), “Refinement and psychometric properties of the eight-item Brazilian Positive and Negative Affective schedule for children” (Damásio, Pacico, Polleto, & Koller, 2012). Deve-se citar em especial um importante estudo sobre a validação da Escala de Satisfação com a Vida, o componente cognitivo do bem-estar subjetivo, mostrando a não invariância da medida em amostras brasileiras e norte-americanas (Zanon, Bradagi, Layous, & Hutz, 2013).

Mais recentemente surgiram pesquisas sobre esperança, autoeficácia, autoestima, otimismo e afetos. Alguns já estão publicados: *Adaptation and validation of the Brazilian version of the Hope Index* (Pacico, Zanon, Bastianello, Reppold, & Hutz, 2013), *Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos* (Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz, 2013), *A autoeficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem* (Medeiros, Loureiro, & Linhares, 2000), *Escala de autoeficácia na formação superior: construção e estudo de validação* (Polydoro & Guerreiro-Casanova, 2010), *A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança* (Weber, Brandenburg, & Viezzer, 2003), *Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg* (Hutz & Zanon, 2011). Com relação ao otimismo, Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira e Rocha (2002) fizeram uma adaptação para o português utilizando uma versão francesa do instrumento original em inglês. Bastianello, Zanon, Pacico e Hutz (manuscrito submetido) fizeram uma adaptação para o português a partir da versão original em inglês. Além disso, neste livro temos todos os capítulos que apresentam os instrumentos para avaliar satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, autoestima, otimismo, esperança e autoeficácia. Em cada capítulo, há referências aos estudos embaixadores e aos estudos de validação desses instrumentos.

O crescimento da área é grande no Brasil. O Laboratório de Mensuração da UFRGS, principal centro de pesquisa em psicologia positiva no País, tem produzido sistematicamente instrumentos de avaliação e estudos teóricos e de aplicação, além de treinar pesquisadores na área. Neste livro é apresentado um número considerável de escalas validadas e normatizadas para uso no Brasil pela equipe do Laboratório e associados. Em sua próxima edição, certamente teremos não apenas atualizações desses instrumentos, mas também novas escalas, especialmente escalas que permitirão aplicações na área da saúde e na área organizacional. Nesse meio tempo, o leitor interessado pode atualizar-se consultando o *site* do Laboratório de Mensuração da UFRGS (<http://www.ufrgs.br/psico-laboratorio/>) ou o *site* da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (www.psicopositiva.com.br).

REFERÊNCIAS

- Álvarez, A.M.S., Leite de Moraes, M. C., & Rabinovich, E. P. (1998). Resiliência: Um estudo com brasileiros institucionalizados. *Revista Brasileira do Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 8(1/2), 70-75.
- Christopher, J. C., Richardson, F. C., & Slife, B. S. (2008). Thinking through positive psychology. *Theory & Psychology*, 18, 563-589.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16, 18-20.
- Hutz, C. S. & Zanon, C (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Hutz, C. S. (1996a). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. In: *Aplicações da psicologia na melhoria da qualidade de vida [On-line]*. Disponível: www.universiabrasil.net/teses. Recuperado em 03 Jan. 2005.
- Hutz, C. S., Koller, S. H., & Bandeira, D. R. (1996). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. In S. H. Koller (Ed.), *Coletâneas da ANPEPP*, 1(12), 79-86.
- Junqueira, M. F. P.S. & Deslandes, S. F. (2003). Resiliência e maus-tratos à criança. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(1), 227-235.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Medeiros, P. C., Loureiro, S. Re., Linhares, M.B.M., & Maturano, E.M. (2000). A auto-eficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem. *Psicol. Reflexão e Crítica*, 13, 327-336.

- Pacico, J. C., Zanon, C. Bastianello, M. R., Reppold, C. T., Hutz, C. S. (2013). Adaptation and validation of the Brazilian version of the Hope Index. *International Journal of Testing, 13*, 193-200.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life. 100 reflections on positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Polydoro, S.A.J. & Guerreiro-Casanova, D. C. Escala de autoeficácia na formação superior: construção e estudo de validação. *Avaliação Psicológica, 9*, 267-278.
- Rich, G.J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 8-12.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E.R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In: C.R. Snyder e S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford university press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Scorsolini-Comin, F & Santos, M.A. (2009). Psicologia Positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 23*(3), 440-448.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 13-29.
- Waterman, A.S. (2013). The humanistic psychology-positive psychology divide: contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist, 68*(3), 124-133.
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J.C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico- USF (Impresso), 18*, 193-202.
- Zanon, C., Bradagi, M., Layous, K., & Hutz, C.S. (2013). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research, 114*(2), 1-11