

# 1

## Bem-vindo à psicologia positiva

O produto nacional bruto não possibilita que nossas crianças tenham saúde, educação ou a alegria de brincar. Ele não inclui a beleza de nossa poesia ou a força de nossos casamentos, a inteligência de nosso debate público ou a integridade de nossas autoridades. Ele não mede a nossa inteligência nem a nossa coragem, nem a nossa sabedoria, nem os nossos ensinamentos, nem a nossa compaixão, nem nossa devoção a nosso país. Ele mede tudo, resumindo, com exceção daquilo que faz que a vida valha a pena

Robert F Kennedy, 1968

As últimas linhas desse discurso feito por Robert F. Kennedy na Universidade do Kansas apontam para o conteúdo deste livro: *as coisas que fazem com que a vida valha a pena*. Entretanto, imagine que alguém se ofereça para ajudar a entender os seres humanos, mas, ao fazê-lo, ensine apenas acerca de seus defeitos e patologias. Ainda que pareça um exagero, um questionamento do tipo “O que há de errado com as pessoas?” orientou o trabalho da maioria dos praticantes da psicologia aplicada (clínicos, escolares, etc.) no século XX. Em virtude das muitas formas de falibilidade humana, essa pergunta gerou uma avalanche de ideias sobre o “lado obscuro” do ser humano. Contudo, à medida que o século XXI avança, começamos a nos fazer outra pergunta: “O que há de certo com as pessoas?”. Essa interrogação está no centro da iniciativa emergente da **psicologia positiva**, que é o enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades das pessoas e da promoção de seu funcionamento positivo. (Vide o artigo “Construindo as qualidades huma-

nas,” no qual o pioneiro da psicologia positiva, Martin E. P. Seligman, apresenta suas visões sobre a necessidade desse campo.)

Embora outras subáreas da psicologia não tenham se concentrado nos defeitos das pessoas, a psicologia e a psiquiatria aplicadas do século XX geralmente o fizeram. Por exemplo, consideremos a declaração – atribuída a Sigmund Freud – de que o objetivo da psicologia deveria ser “substituir o sofrimento neurotico por felicidade comum” (citado em Simonton e Baumeister, 2005, p. 99). Dessa forma, a psicologia aplicada do passado estava mais relacionada à **doença mental**, e à compreensão e ao auxílio das pessoas que estavam vivenciando tais tragédias. A psicologia positiva, por sua vez, oferece um equilíbrio em relação a essa abordagem anterior, sugerindo que também devemos explorar as qualidades das pessoas, junto com seus defeitos. Ao defender esse foco nas qualidades, contudo, de forma nenhuma pretendemos diminuir a importância e a dor associadas ao sofrimento humano

## **Potencializar as qualidades humanas: a missão esquecida da psicologia**

Martin E P Soligman  
Presidente da American Psychological Association

Antes da Segunda Guerra Mundial, a psicologia tinha três missões: curar as doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais satisfatória e identificar e cultivar talentos superiores. Depois da Guerra, dois eventos mudaram a cara da psicologia. Em 1946, foi criada a Administração para os Veteranos de Guerra (*Veterans Administration*) nos Estados Unidos, e os profissionais da psicologia descobriram que poderiam ganhar a vida tratando de doenças mentais. Em 1947, instituiu-se o Instituto Nacional de Saúde Mental (*National Institute of Mental Health*), e os psicólogos acadêmicos descobriram que poderiam obter financiamentos para a pesquisa sobre doenças mentais.

Como resultado disso, demos passos enormes rumo à compreensão e ao tratamento da doença mental. Pelo menos dez transtornos que anteriormente não eram tratáveis abriram seus segredos e agora podem ser curados ou aliviados consideravelmente. Melhor do que isso: milhões de pessoas tiveram seus problemas aliviados pelos psicólogos.

### **Nossas missões negligenciadas**

Entretanto, o lado negativo foi que as duas outras missões fundamentais – melhorar a vida das pessoas e estimular os “superdotados” – foram totalmente esquecidas.

Vivemos uma vitimologia. Os seres humanos passaram a ser vistos como focos passivos: os estímulos chegavam e geravam “respostas”, ou “reforçamentos” externos enfraqueciam ou fortaleciam “respostas”, ou conflitos da infância comandavam o ser humano. Considerando o ser humano como essencialmente passivo, os psicólogos tratavam a doença mental dentro de um quadro teórico voltado a consertar hábitos problemáticos, infâncias problemáticas e cérebros problemáticos.

Cinquenta anos depois, quero lembrar à nossa área de que ela se desviou. A psicologia não é apenas o estudo da fraqueza e do dano, mas também o estudo da qualidade e da virtude. Tratar não significa apenas consertar o que está com defeito, mas também cultivar o que temos de melhor.

Trazer esse aspecto para o primeiro plano é o trabalho da Força-tarefa Presidencial sobre Prevenção (*Presidential Task Force on Prevention*), coordenada por Suzanne Bennett Johnson e Roger Weissberg. Essa força-tarefa assume uma série de incumbências: tentará identificar as “melhores práticas na prevenção”, sob a direção de Karol Kumpfer, Lizette Peterson e Peter Muehrer; explorará “a criação de uma nova profissão: formação em prevenção e promoção de saúde”, promovendo conferências sobre a formação da nova geração de psicólogos da prevenção, sob a coordenação de Irwin Sandler, Shana Millstein, Mark Greenberg e Norman Anderson, funcionará com Henry Tomes, do Public Interest Directorate, da APA, na campanha de propaganda para prevenir a violência nas crianças, patrocinará uma edição especial da revista *American Psychologist* sobre prevenção, organizada por Mihaly Csikszentmihalyi, e, liderada por Camilla Benbow, questionará o que a psicologia pode fazer para estimular crianças com talentos extremamente elevados.

(continua)



(continuação)

### **Potencializando as qualidades, a resiliência e a saúde nos jovens**

Contudo, resta uma questão por trás disso: como podemos prevenir problemas como depressão, abuso de drogas e álcool, esquizofrenia, AIDS ou danos em jovens e crianças que sejam geneticamente vulneráveis ou que vivam em mundos que estimulam esses problemas? O que aprendemos é que patologizar não nos aproxima da prevenção de transtornos graves. Os grandes avanços na prevenção vieram principalmente da construção de uma ciência voltada à promoção sistemática da competência dos indivíduos.

Descobrimos que há um conjunto de qualidades humanas que são os mais prováveis parachoques contra a doença mental: coragem, otimismo, habilidade interpessoal, ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança. Grande parte da tarefa da prevenção será criar uma ciência das qualidades humanas, cuja missão seja estimular essas virtudes nos jovens.

Cinquenta anos de trabalho dentro de um modelo médico baseado no defeito pessoal e no cérebro problemático deixaram as profissões da saúde mental mal-equipadas para realizar a prevenção eficaz. Precisamos de pesquisas de grande porte sobre qualidades e virtudes humanas. Precisamos de profissionais que reconheçam que grande parte do melhor trabalho que realizam é amplificar essas qualidades, em lugar de consertar os defeitos de seus pacientes. Precisamos de psicólogos que trabalhem com famílias, escolas, comunidades religiosas e empresas para enfatizar seu papel fundamental de potencializar as qualidades.

As principais teorias psicológicas mudaram para ser o alicerce de uma nova ciência das qualidades e da resiliência. As pessoas, até mesmo as crianças, são consideradas atualmente como tomadoras de decisões, com opções, preferências e a possibilidade de se tornar habilidosas, eficazes ou, em circunstâncias negativas, desamparadas e desesperançosas. Essa ciência e essa prática prevenirão muitos dos principais transtornos emocionais. Elas também terão efeitos colaterais. Tudo o que estamos aprendendo sobre os efeitos do comportamento e do bem-estar mental sobre o corpo tornará nossos clientes mais saudáveis fisicamente. Também vai reorientar a psicologia para suas duas missões negligenciadas, fortalecendo as pessoas normais e tornando-as mais produtivas, bem como realizando o potencial superior dos seres humanos.

---

Fonte: De Seligman, M., Building human strength: Psychology's forgotten mission, in *APA Monitor*, janeiro 1998, p. 2. Direitos autorais © 1998, de American Psychological Association. Reimpresso com permissão.

A ciência e a prática da psicologia positiva estão direcionadas para a identificação e a compreensão das qualidades e virtudes humanas, bem como para o auxílio no sentido de que as pessoas tenham vidas mais felizes e mais produtivas. Ao entrarmos no século XXI, estamos em condições de estudar toda a dimensão humana explorando

recursos e desvantagens psicológicas. Apresentamos este livro como um guia para essa jornada e para dar as boas-vindas àqueles de vocês que são novos nessa abordagem.

Neste capítulo, começamos orientando o leitor em relação aos benefícios potenciais de se concentrar no positivo, seja durante a vida cotidiana seja na pesquisa



em psicologia. Nesta primeira parte, mostramos como uma reportagem de jornal positiva pode iluminar o que está certo no mundo e como contar esse tipo de história pode gerar reações muito favoráveis entre os leitores. Na segunda parte, discutimos a importância de uma perspectiva equilibrada envolvendo as qualidades e os defeitos das pessoas. Estimulamos os leitores a não se enredarem no debate entre os campos das qualidades e dos defeitos, sobre qual deles reflete melhor a “verdade”. Em terceiro, exploramos a atenção que a psicologia atual tem dado às qualidades humanas. Na quarta seção, levamos o leitor a perceber suas reações emocionais típicas e discutimos como isso pode condicionar sua forma de ver o mundo. Além disso, compartilhamos um de nossos sábados como exemplo típico dos pensamentos e sentimentos que caracterizam a psicologia positiva. Na quinta seção, que segue, guiamos o leitor pelas oito principais partes do livro e lhe apresentamos panoramas breves dos conteúdos de cada capítulo. Por fim, sugerimos que a psicologia positiva representa uma potencial “era de ouro” nos Estados Unidos do século XXI.

Gostaríamos de destacar dois aspectos sobre a postura que assumimos ao escrever este volume. Em primeiro lugar, acreditamos que os maiores benefícios podem advir de uma psicologia positiva baseada nos mais recentes e mais rigorosos métodos experimentais. Resumindo: uma psicologia positiva duradoura pode ser construída a partir de princípios científicos. Sendo assim, em cada capítulo apresentamos o que consideramos as melhores bases de pesquisa disponíveis para os vários tópicos que exploramos. Ao utilizar essa abordagem, contudo, descrevemos a teoria e as conclusões de vários pesquisadores, em lugar de aprofundar ou detalhar seus métodos. Nossa fundamentação para adotar essa postura que opta pela “super-

fície em detrimento da profundidade” vem do fato de que este é um livro de nível introdutório, mas os métodos usados para deduzir as várias conclusões da psicologia positiva representam os melhores e mais sofisticados projetos de pesquisa e estatísticas no campo da psicologia.

Em segundo, embora não tratemos em um capítulo separado dos fundamentos da fisiologia e da neurobiologia (e, ocasionalmente, os evolutivos) da psicologia positiva, consideramos essas perspectivas muito importantes. Portanto, nossa abordagem discute os fatores fisiológicos, neurobiológicos e evolutivos no contexto dos tópicos específicos tratados em cada capítulo. Por exemplo, no capítulo sobre autoeficácia, otimismo e esperança, discutimos as forças neurobiológicas subjacentes. Da mesma forma, no capítulo sobre gratidão, exploramos os padrões de ondas cardíacas e cerebrais que estão por trás delas. Além disso, ao discutir o perdão, mencionamos as vantagens evolutivas dessa resposta.

---

## PASSANDO DO NEGATIVO AO POSITIVO

Suponha que você seja um repórter de jornal com a tarefa de descrever os pensamentos e ações das pessoas que estão presas em um aeroporto, em uma sexta-feira à noite, em função do mau tempo. O conteúdo da reportagem sobre esse tipo de situação provavelmente seria negativo e cheio de ações que retratam as pessoas de um ponto de vista muito desconfortável. Essas histórias são do mesmo gênero que as ênfases apresentadas pelos psicólogos do século XX em relação aos seres humanos, mas, como veremos, nem todas as histórias são negativas em relação às pessoas.



## Uma reportagem positiva

Compare as reportagens negativas à seguinte história contada por um autor consagrado em um jornal local (Snyder, 2004d, p. D4). A cena se passa no Aeroporto Internacional de Filadélfia, sexta-feira à noite, no momento em que os voos chegam com atraso ou são cancelados.

... pessoas que estão tentando fazer o melhor possível a partir de situações difíceis. Por exemplo, quando um soldado do Exército, recém-chegado do Iraque, deu-se conta de que havia perdido a aliança de sua namorada, os funcionários do aeroporto e todos nós que estávamos no saguão de espera imediatamente começamos a procurar. Em pouco tempo, o anel foi encontrado, e se ouviu um grito de alegria da multidão.

Por volta de 19h40, o alto-falante nos disse que haveria atrasos ainda mais longos em vários voos. Para minha surpresa e prazer, descobri que meus companheiros viajantes (e eu) simplesmente demos conta da situação. Alguns tiraram coisas de comer que haviam guardado nas bolsas e ofereceram esses tesouros aos outros. Apareceram baralhos, e vários jogos tiveram início. As companhias aéreas distribuíram lanches. Havia explosões de gargalhadas.

Como se fôssemos soldados esperando nas trincheiras durante um momento de calma entre batalhas, alguém ao longe começou a tocar uma gaita. Meninos fizeram uma quadra de beisebol – e, à medida que seu jogo avançava, ninguém parecia se importar com o quanto uma de suas bolas passaria perto. Embora não houvesse lugares para todos se sentarem, as pessoas usaram a criatividade para fazer cadeiras e sofás com suas bagagens. As pessoas que tinham computadores os pegaram e jogaram *videogames* umas com as outras. Um cara até transformou a tela do seu em um dispositivo semelhante a um *drive-in*, no qual várias pessoas assis-

tiram ao filme *Matrix*. Eu usei o meu *notebook* para escrever esta coluna.

Uma vez, ouvi dizer que a virtude está em fazer coisas simples quando todo mundo está enlouquecendo. Quando bradar, gritar, ficar com raiva, incomodar-se e geralmente perder a cabeça parecem estar próximos, é maravilhoso, em lugar disso, ver a beleza aconchegante das pessoas, como raios de sol em um dia frio.

## Reações a essa reportagem positiva

Depois que essa reportagem positiva apareceu, eu (C.R. Snyder) não estava preparado para as reações dos leitores. Nunca havia escrito qualquer coisa que gerasse tantos elogios sinceros e tanta gratidão. Já na primeira semana depois da publicação, fui inundado com *e-mails* elogiosos. Alguns falavam de como a reportagem os fez lembrar momentos em que testemunharam as pessoas se comportando da melhor maneira possível. Outros escreviam sobre como esse texto jornalístico os fez se sentirem melhor pelo resto do dia e até mesmo por vários dias depois disso. Várias pessoas disseram que gostariam que houvesse mais matérias dessas no jornal. Nem uma única pessoa, entre as respostas que recebi, tinha qualquer coisa negativa para dizer sobre a coluna.

Por que as pessoas reagiram de forma tão igualmente receptiva a essa breve história sobre uma sexta-feira à noite no aeroporto de Filadélfia? Em parte, elas provavelmente querem ver e ouvir mais sobre a bondade nos outros. Seja por meio de reportagens como essa, seja por meio dos estudos científicos e aplicações que apresentamos neste livro, há uma sede de saber mais sobre o que há de bom nas pessoas. É como se o sentimento coletivo fosse: “Basta de toda essa negatividade em relação às pessoas!”



Ao escrever este livro sobre psicologia positiva, experimentei os efeitos edificantes de revisar as muitas aplicações em pesquisa e clínica que estão surgindo sobre o estudo das qualidades humanas e das emoções positivas. Ao ler sobre as qualidades de seu semelhante e sobre os muitos recursos que promovem o melhor nas pessoas, verifique se você também se sente bem. Há muitas coisas pelas quais é possível elogiar as pessoas, e daremos muitos exemplos disso.

## **A PSICOLOGIA POSITIVA BUSCA UMA VISÃO EQUILIBRADA E MAIS COMPLETA DO FUNCIONAMENTO HUMANO**

Ver apenas o que há de bom nas próprias reações e o que há de ruim nas dos outros é um defeito humano comum. Validar somente os lados positivos ou negativos da experiência humana não é uma atitude produtiva. É muito tentador concentrar-se apenas no bom (ou no mau) do mundo, *mas isso não é boa ciência*, e não podemos cometer esse erro ao promover a psicologia positiva. Embora não concordemos com os preceitos dos modelos anteriores baseados nas patologias, seria errado descrever seus defensores como maus estudiosos, maus cientistas, maus profissionais ou más pessoas. Em lugar disso, esse paradigma anterior foi promovido por pessoas bem-intencionadas e inteligentes, que estavam respondendo a determinadas circunstâncias de sua época.

Da mesma forma, essas pessoas não estavam equivocadas com relação à descrição do ser humano. Elas desenvolveram diagnósticos e abordagens para esquizofrenia, depressão e alcoolismo e validaram muitos tratamentos eficazes para problemas específicos, como transtorno de pânico e fobias em relação a sangue ou a se machucar (*vide Seligman, What you can change and what you can't, 1994*).

Assim, os que operaram dentro do modelo das patologias estavam bastante corretos em suas descrições de algumas pessoas em determinadas épocas de suas vidas. Eles também conseguiram ajudar certas pessoas com problemas específicos. Não obstante, os defensores da abordagem das patologias descreveram a humanidade de forma incompleta. Não resta dúvida de que o negativo é parte da humanidade, mas apenas uma parte. A psicologia positiva oferece um olhar sobre o outro lado, ou seja, o que é bom e forte na humanidade e em nossos ambientes, junto com formas de cultivar e sustentar essas qualidades e recursos.

Embora exploremos o positivo, enfatizamos que essa metade não representa a totalidade da história, mais do que o lado negativo. Futuros psicólogos devem desenvolver uma abordagem incluyente que examine os defeitos e as qualidades das pessoas, bem como os fatores de estresse e os recursos que estão presentes no ambiente. Essa abordagem seria a mais abrangente e válida. Entretanto, ainda não chegamos a esse ponto, porque faltam desenvolver e explorar completamente a ciência e a prática da psicologia positiva. Somente quando tivermos realizado esse trabalho de detective sobre as qualidades das pessoas e os muitos recursos dos ambientes positivos e que seremos verdadeiramente capazes de entender os seres humanos de forma equilibrada. Nossa tarefa nestas páginas é compartilhar com você o que sabemos sobre psicologia positiva nesse momento relativamente inicial de seu desenvolvimento.

Vislumbramos o momento futuro, no campo da psicologia, em que o positivo terá tantas probabilidades quanto o negativo de ser usado para avaliar as pessoas e as ajudar a ter existências mais satisfatórias. Esse tempo provavelmente chegará durante a vida dos leitores deste livro. Alguns de vocês podem ir em busca de carreiras em psicologia nas quais irão levar em consideração as qualidades das pessoas, junto com seus defeitos. Na verdade, acreditamos



muito que nossa geração será a que implementará uma psicologia que equilibre verdadeiramente os preceitos de uma abordagem positiva com os da orientação anterior, voltada às patologias. Também esperamos que os pais de hoje em dia usem técnicas de psicologia positiva para servir de alicerce às suas famílias e trazer à tona o melhor em seus filhos. Da mesma forma, vislumbramos um tempo em que crianças em idade escolar e jovens sejam valorizados tanto por suas qualidades principais quanto por suas notas em provões ou vestibulares.

Dedicamos este livro a vocês. Como vocês podem ser os condutores da psicologia com um equilíbrio entre positivo e negativo que acabará por nascer, alertamos para o debate que já está em andamento sobre a superioridade de uma abordagem em relação à outra. Na próxima seção, tentamos inoculá-los contra o pensamento do tipo “nós contra eles”.

### Visões da realidade que incluem o positivo e o negativo

A realidade reside nas percepções das pessoas sobre os eventos e os acontecimentos no mundo (Gergen, 1985), e as perspectivas científicas, portanto, dependem de quem as define. Nessa linha, os “campos” da psicologia positiva e da patologia podem entrar em choque sobre como construir sistemas significativos para entender nosso mundo. Sobre esse processo de **negociação da realidade** (isto é, o avanço em direção a visões de mundo sobre as quais haja acordo), Maddux, Snyder e Lopez (2004, p. 326) escreveram o que segue:

Os significados desses e de outros conceitos não são revelados pelos métodos da ciência, e sim negociados entre as pessoas e instituições da sociedade que têm interesse em suas definições. Aquilo que as pessoas chamam de “fatos” não são ver-

dades, e sim reflexos de negociações da realidade por parte dessas pessoas que têm interesse em usar os “fatos”

Sendo assim, quer se acredite na perspectiva da psicologia positiva quer na da patologia, deve-se ter claro que esse debate envolve **construções sociais** sobre esses fatos. Em última análise, as visões predominantes estão vinculadas a valores sociais dos indivíduos, grupos e instituições mais poderosos da sociedade (Becker, 1963). Igualmente, como as visões predominantes são construções sociais que contribuem para os objetivos e valores socioculturais vigentes, tanto a perspectiva das patologias quanto a psicologia positiva oferecem diretrizes sobre como as pessoas deveriam viver suas vidas e o que faz com que valha a pena vivê-las. Acreditamos que tanto a visão da psicologia positiva quanto a visão mais tradicional baseada nas patologias são úteis, de forma que seria um erro enorme continuar o debate “nós contra eles” entre esses dois grupos. Os profissionais dos dois campos querem entender e ajudar as pessoas. Para chegar a esses objetivos, a melhor solução científica e prática é adotar ambas as perspectivas. Dessa forma, embora introduzamos os preceitos, a pesquisa e as aplicações da psicologia positiva neste livro-texto, fazemos isso como forma de acrescentar a abordagem baseada nas qualidades como complemento a ideias que foram deduzidas a partir do modelo anterior, baseado nos defeitos. Estimulamos os leitores deste livro – que acabarão por se tornar os líderes no campo – a evitar ser arrastados para o debate que visa provar o modelo da psicologia positiva ou o das patologias.

---

### ONDE NOS ENCONTRAMOS E QUAIS SERÃO AS NOSSAS INTERROGAÇÕES

A psicologia positiva encontra-se atualmente em um período de expansão, nem



tanto em termos de porcentagem relativa no campo todo que ela representa, mas em termos da influência dessa ideias para chamar a atenção da comunidade da psicologia em particular e da sociedade em geral. Uma conquista notável do movimento da psicologia positiva nesta primeira década foi o sucesso no aumento da atenção dada a suas teorias e conclusões de pesquisa.

O psicólogo da Universidade da Pensilvânia, Martin Seligman, deve ser destacado por ter dado início à recente explo-



**Martin Seligman**  
Fonte: Cortesia de Martin Seligman.

são de interesse na psicologia positiva, bem como por ter lhe dado o nome de *psicologia positiva*. (Abraham Maslow foi quem realmente cunhou a expressão *psicologia positiva* quando a usou como título de um capítulo em seu livro de 1954, *Motivação*

e *personalidade*.) Cansado do fato de que a psicologia não estava rendendo suficiente “conhecimento do que faz com que a vida valha a pena” (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000, p. 5; observe a semelhança de sentimento em relação ao lamento de Robert Kennedy sobre o produto interno bruto, na citação de abertura deste capítulo), Seligman buscou um tema provocativo quando se tornou presidente da Associação Norte-Americana de Psicologia em 1998. Foi durante sua gestão que ele usou sua posição privilegiada para chamar atenção ao tópico da psicologia positiva. Desde aquela época, Seligman trabalhou de forma incansável para dar início a conferências e programas de financiamento para pesquisa e às aplicações dessas à psicologia positiva. Durante todo o tempo em que esteve à frente do crescente movimento da psicologia positiva, Seligman lembrou aos psicólogos que a espinha dorsal da iniciativa deveria ser a boa ciência. Sem dúvida, portanto, temos uma dívida de gratidão

para com os esforços continuados de Martin Seligman para garantir que a psicologia positiva prospere.

Às vezes, cometeremos erros em nossa busca pelas qualidades humanas. Contudo, fazendo um balanço, acreditamos firmemente que essa busca resultará em algumas ideias maravilhosas sobre a humanidade. Ao avaliar o sucesso da psicologia positiva, sustentamos que ela deve ser submetida aos mais elevados padrões da lógica da ciência. Da mesma forma, a psicologia positiva deve passar pelas análises de mentes céticas, mas abertas. Deixamos essa função importante para vocês.

## QUAL É A SUA CARA? UMA FOTO DA PSICOLOGIA POSITIVA EM TAMANHO “PASSAPORTE”

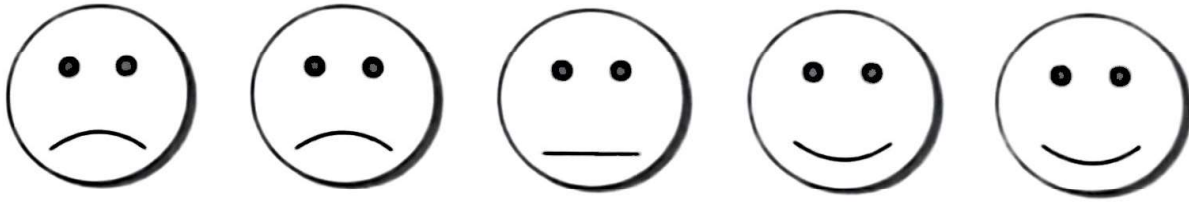
Ao começarmos essa jornada na psicologia positiva, pedimos-lhe que pegue sua foto de passaporte. Ela servirá como sua identificação para passar pelos vários territórios da psicologia positiva. Feche os olhos e relaxe por alguns segundos. Em seguida, pense sobre o rosto que a maioria das pessoas vê quando você faz suas atividades cotidianas. Quando tiver um rosto em mente, abra os olhos e veja a fila de rostos simples na Figura 1.1. Faça um círculo ao redor do que melhor se parece com você, entre essas possibilidades. Lembre-se, esse não é o rosto que você *quer* que os outros vejam, mas o *que eles realmente veem*.

Em vários momentos deste livro, falamos sobre como as pessoas reagem às outras. O rosto humano – a *cara* – muitas vezes é o que os outros olham quando formam uma impressão.

Na verdade, o rosto está relacionado ao termo básico para o subcampo da psicologia chamado de *personalidade*. Nas antigas tragédias e comédias, os atores (todos homens) seguravam máscaras que representavam os papéis que estavam desempenhando. A palavra para essa máscara era



Escolha o rosto que melhor se ajusta a você, na maior parte do tempo



**Figura 1.1**

Escolhendo seu rosto

persona. Assim, nossas máscaras são o que os outros veem. O ator Jack Nicholson é conhecido por seu sorriso, que é sua forma permanente de demonstrar sua postura despreocupada e divertida em relação à vida.

Depois de decidir que rosto melhor se ajusta a você, acrescentaríamos imediatamente que a forma como você está se sentindo será influenciada pelas coisas que lhe aconteceram este mês, esta semana, hoje ou, talvez, há apenas cinco minutos. Portanto, geralmente sorrimos quando tivemos êxito na busca de um objetivo importante. Examinemos aqui a experiência de total satisfação do ciclista Lance Armstrong quando se deu conta de que iria vencer pela sexta vez seguida a Volta da França na prova de 2004. (É claro, um ano mais tarde, em sua última corrida antes de se aposentar do ciclismo, Armstrong venceu sua sétima Volta da França)

No artigo, "You smile, I smile" (Você sorri, eu sorrio, 2002), Roger Martin conta um incidente pessoal no qual ele foi profundamente influenciado pelo sorriso de uma pessoa que encontrou. Você alguma vez já se deparou com uma pessoa que sorriu para você, e você respondeu com um sorriso igualmente grande? Somos criaturas sociais e, como exploramos no Capítulo 7, nossas emoções são parte de nossa felicidade e nossa satisfação na vida. Nos Miniexperimentos pessoais (p. 201), apresentamos diferentes atividades para você experimentar com vistas a melhorar seu estado emocional.

## UM SÁBADO RECENTE: UM EXEMPLO DE PSICOLOGIA POSITIVA

Permitam-me (C.R.S.) usar hoje um exemplo de onde encontrar psicologia positiva, bem como de onde não a encontrar. Sendo sábado, ligo o rádio. Minhas preferências para rádio mudaram nos últimos tempos. Eu costumava escutar música *country*, na qual ouvia histórias de como alguém perdeu a namorada,

o emprego, o cachorro ou a caminhonete. As melodias eram muito parecidas, assim como o eram as letras cheias de angústia. Pode ser o caso de que essas letras repetidamente negativas tenham-me levado a uma estação de rádio que toca os clássicos, não os clássicos do *rock-and-roll* dos anos de 1960 e 1970, mas obras de Beethoven, Handel, Chopin e outros. Suas melodias parecem fortes e enriquecedoras.

Na hora do almoço, esbanjo e vou à Baskin-Robbins para um sorvete de chocolate com amêndoas, com mais uma bola



**Jack Nicholson**

Fonte: © Corbis



**Lance Armstrong**

Fonte: © Corbis



## Você sorri, eu sorrio

Roger Martin

Passo por uma estranha na escadaria da biblioteca. Seu sorriso é luminoso, seu cumprimento, afetuoso. Ela me olha firme nos olhos, e seu esplendor é irresistível. Involuntariamente, também sorrio e digo olá.

Viro o rosto para vê-la se ir. O que aconteceu? Penso.

Três dias depois, acontece uma coisa. Tive uma fantasia com pessoas sentadas em uma sala de estar, e uma delas diz: "Esta semana, vamos sorrir para estranhos e ver o que acontece. Mostremos a eles que o amor não é questão de receber, e sim de dar. Depois nos reuniremos e falaremos sobre o que aconteceu."

Como você, em todo o lugar que eu vou, vejo os olhos opacos e os rostos detrás de barricadas. Na verdade, o meu costuma ser um deles. Quando olho ao redor, sinto a ira e a tristeza, e a perda de sentido e a preocupação que penetraram tão fundo em nossos ossos que mal sabemos que estão ali.

Mas os dois estranhos me tornaram ousado, de forma que passei a ter momentos com pessoas que não conheço. Comecei a fazer observações, do nada, na fila da mercearia, para a pessoa próxima a mim, esperando que as palavras que eu joguei fossem respondidas. Reescrevi as falas do roteiro rápido que geralmente se aplica a compras. *Cliente distraído se encontra com caixa entediado*. Os estranhos tinham dado algo sem esperar retribuição, e, naquele momento, não parecia mais estranho.

Fonte: *Lawrence Journal World*, Maio 19, 2002, p. D3. Reimpresso com permissão do autor.

de flocos em cima. Depois, corto a grama do jardim e, em um momento de altruísmo, decido também cortar a da minha vizinha. Na metade do serviço, ela sai e me diz: "Não é necessário fazer isso!". Eu sei, claro, e provavelmente seja por isso que é tão gratificante. Considero ajudar os outros como, talvez, a atividade mais prazerosa na vida. (Voltaremos a esse tema mais tarde.)

A essas alturas, já são 3h da tarde e estou de volta em casa, trabalhando neste capítulo. Ouço a campainha. Abro a porta, e lá está meu neto de nove meses, Trenton. Seu pai me pergunta se posso cuidar dele o resto do dia (incluindo passar a noite), e digo que sim, imediatamente. Eu não costumava ser tão entusiasmado em relação a ficar com crianças, mas mudei muito depois dos cinquenta. Estou fascinado com bebês e crianças pequenas, e gosto de brincar com eles, observá-los, dar-lhes de comer e assim por diante. Durante grande parte da tarde, Trenton e eu ficamos sentados no gramado

do jardim, olhando passarinhos, esquilos, coelhos e qualquer coisa que se mexesse, especialmente as pessoas que sorriem quando passam, parece que com pressa, na calçada da frente. Fico pensando para onde e que elas vão com tanta pressa.

Para mim, é um grande prazer ver meu neto enxergar essas coisas pela primeira vez – tudo parece tão novo para ele, e isso respinga em mim. Dou-lhe de comer e não me incomodo com o fato de que ele põe mais em mim e ao redor dele do que na boca. Coloco-o no andador, e caminhamos bastante. Ele adora estar na rua, e eu adoro estar com ele.

Quando voltamos, minha mulher já chegou do trabalho, e me decepciono por ela querer ficar com o bebê. Então, monto um velho balanço que ganhamos, com minha mulher furiosa porque não uso escada, e sim subo em uma precária mesinha de madeira. O balanço já está pendurado em um galho de árvore. Depois do jantar,



## Minixperimentos pessoais

### O que você quer vivenciar

Neste capítulo, oferecemos diversos exemplos de como um foco no positivo pode trazer mais coisas e sentimentos bons para dentro de sua vida cotidiana. Reorientar o foco de seus pensamentos pode ajudar a determinar se passamos nossos dias em busca de experiências significativas ou permanecemos com medo do que pode acontecer de ruim. Com muita frequência, as pessoas agem como se seus pensamentos estivessem fora de seu controle quando, na verdade, somos autores de muitos dos eventos cotidianos que determinam em muito nossas ações diárias. Com o objetivo de concentrar nossos pensamentos no positivo, por favor procure cada um desses pontos e siga as instruções. É importante que você use o tempo que for necessário.

- Identifique três coisas boas que gostaria que acontecessem amanhã.
- Pense em uma coisa que não quer que aconteça nos próximos dias.
- Imagine aquilo que você não quer que aconteça como um círculo, que fica cada vez menor.
- Das três coisas boas que você quer que aconteçam amanhã, imagine a menos importante delas ficando cada vez menor.
- Imagine o pequeno círculo daquilo que você não quer que aconteça ficando tão pequeno que mal se possa ver.
- Abandone aquilo que você não quer que aconteça. Dê adeus.
- Das duas coisas boas que quer que aconteçam amanhã, imagine a menos importante ficando cada vez menor.
- Concentre sua mente na única coisa que permanece como a mais importante para amanhã.
- Visualize essa coisa boa acontecendo em sua mente.
- Pratique em sua mente a ideia de que essa coisa boa vai acontecer.
- Quando acordar amanhã, concentre-se na coisa boa acontecendo.
- Repita para si mesmo durante o dia: "Eu faço com que esse positivo seja possível".
- Repita a frase: "Eu escolho como concentrar meus pensamentos".

A razão desse exercício é ensinar às pessoas que elas têm mais controle de suas agendas mentais do que geralmente se dão conta. Mais do que isso, prestando atenção ao que querem que aconteça, as pessoas têm mais probabilidade de se apropriar de suas atividades cotidianas, em lugar de ser reativas. Ao fazer esse exercício, fique à vontade para improvisar com as palavras exatas que você pode dizer a si mesmo, mas tente manter a mensagem fundamental nas palavras que escolher. Em nossas experiências de trabalho com as pessoas, gastar energias mentais para evitar certos resultados indesejados tende a tornar as pessoas reativas a outras pessoas e a eventos. Pensar no que queremos que aconteça, por sua vez, ajuda a manter afastado o negativo.

decidimos colocar Trenton na cadeirinha de crianças, e ele vai direto para o chão, pois é muito pesado. Rebecca e eu rimos de meu planejamento não muito perfeito.

Quando se vê, já é hora do ritual de ir para a cama – e, para qualquer leitor que tenha (ou tenha tido) filhos, esse processo

provavelmente é muito conhecido e envolve uma luta de vontades em que, neste caso, os avós e o neto, cansados e exaustos, acabam desabando de sono. (Quando pegamos no sono, minha mulher e eu parecemos a antítese das imagens nos catálogos românticos e sensuais de lojas de lingerie



que mostram estrelas de Hollywood. Em lugar delas, nossa roupa de dormir geralmente é composta de calças de moletom muito antigas, manchas do jantar ou de "coisas que fomos consertar em casa", baba de criança seca ou coisa pior. Nossos pijamas poderiam ser chamados de "Estrelas do Kansas")

Essa breve crônica de sábado ilustra várias coisas acerca de psicologia positiva. De longe, o aspecto mais positivo de meu dia está relacionado a fazer coisas com outras pessoas. Cortar a grama da vizinha e cuidar de meu neto são muito gratificantes. Essas atividades lhe dão uma ideia de como e onde a psicologia positiva "funciona" para mim. Muito do prazer que fluiu desse sábado de verão veio de minha capacidade de manter o foco de minhas atividades nas coisas que me dão prazer. Na verdade, o positivo está ao redor da maioria de nós. Observe, também, que nem todas essas atividades resultam de ações hedonistas positivas, em lugar disso, as atividades que são, de longe, as mais gratificantes estão vinculadas a ajudar os outros. Dar é receber. Esse é apenas um dos paradoxos surpreendentes sobre a psicologia positiva que iremos deslindar para você neste livro.

## UM GUIA PARA ESTE LIVRO

Este livro foi escrito tendo os leitores em mente. Por meio de nosso trabalho conjunto, perguntamos um ao outro: "Este capítulo trará a psicologia positiva para a vida dos alunos?". Essas discussões nos ajudaram a entender que o livro precisava ser um excelente resumo da ciência e da prática da psicologia positiva e que teria que conquistá-los para aplicar seus princípios em seu dia-a-dia. Com esse objetivo em mente, tentamos destilar os mais rigorosos estudos da psicologia positiva e as estratégias de prática mais eficazes, e construímos dúzias de miniexperimentos e estratégias pessoais que promovem seu en-

volvimento com os aspectos positivos nas pessoas e no mundo. Ao terminar de ler este livro, vocês estarão mais informados sobre psicologia e terão se tornado mais hábeis para capitalizar suas características humanas fortes e gerar emoções positivas, o que configura nosso objetivo.

Dividimos este livro em oito partes. Na Parte I, "Um olhar positivo sobre a psicologia", há quatro capítulos. O Capítulo 1, que você está quase terminando de ler, é introdutório. Nosso propósito foi lhe dar uma ideia do entusiasmo que sentimos em relação à psicologia positiva e compartilhar algumas das questões fundamentais que movem o desenvolvimento desse novo campo. Os Capítulos 2 e 3 se chamam "Perspectivas ocidentais sobre a psicologia positiva" e "Perspectivas orientais sobre a psicologia positiva", respectivamente. Neles, você verá que, embora haja vínculos óbvios da psicologia positiva com as culturas ocidentais, também há temas importantes para as culturas orientais. O Capítulo 4, "Classificações e medidas das qualidades e resultados positivos do ser humano", dará uma ideia de como os psicólogos classificam os vários tipos de qualidades humanas. Para leitores familiarizados com o modelo de psicologia mais tradicional, baseado em patologias, essa seção irá oferecer uma classificação que serve de contraponto, construída a partir das qualidades humanas.

Na Parte II, "Psicologia positiva em contexto", dedicamos dois capítulos aos fatores associados ao bem-viver. No Capítulo 5, "Desenvolvendo as qualidades humanas e vivendo bem em um contexto cultural", examinamos como as forças da sociedade e do ambiente ao nosso redor podem contribuir para uma sensação de bem-estar. Mais além, no Capítulo 6, "Vivendo bem em todas as etapas da vida", mostramos como as atividades de infância podem ajudar uma pessoa a se tornar adaptativa mais tarde.

A Parte III, "Estados e processos emocionais positivos", consiste em dois capítulos sobre tópicos que dizem respeito a pro-



cessos relacionados às emoções. No Capítulo 7, "Os princípios do prazer: entendendo a afetividade positiva, as emoções positivas, a felicidade e o bem-estar", tratamos da pergunta frequente: "O que torna uma pessoa feliz?". No Capítulo 8, "Fazendo o melhor de nossas experiências emocionais: enfrentamento voltado às emoções, à inteligência emocional, à seletividade socioemocional e à narração emocional de histórias", apresentamos novas descobertas com relação às emoções como recursos extremamente importantes para atingir nossos objetivos.

Na Parte IV, "Estados e processos cognitivos positivos", incluímos três capítulos. O Capítulo 9, "Observando nossos futuros por meio da autoeficácia, do otimismo e da esperança", trata das três motivações mais pesquisadas para enfrentar o futuro: autoeficácia, otimismo e esperança. No Capítulo 10, "Sabedoria e coragem: duas virtudes universais", examinamos os tópicos de psicologia positiva, envolvendo os recursos que as pessoas trazem para circunstâncias que ampliam suas habilidades e sua capacidade. Da mesma forma, no Capítulo 11, "*Mindfulness*, *flow* e espiritualidade: em busca das melhores experiências", discutimos como as pessoas se conscientizam do processo permanente de pensar e sentir, junto com a necessidade humana de acreditar em forças maiores e mais poderosas do que elas próprias.

Na Parte V, "Comportamento pró-social", descrevemos as ligações positivas gerais que os seres humanos têm com outras pessoas. No Capítulo 12, "Empatia e egotismo: portais para o altruísmo, a gratidão e o perdão", mostramos como os processos relacionados à bondade operam em benefício das pessoas. E, no Capítulo 13, "Vínculo, amor e relacionamentos que prosperam", analisamos a importância dos vínculos humanos íntimos para uma série de resultados positivos.

A Parte VI, "Compreendendo e mudando o comportamento humano", descreve como prevenir que aconteçam coisas negativas, bem como fazer que coisas posi-

vas aconteçam. O Capítulo 14, "Conceituações equilibradas de saúde mental e comportamento", e o Capítulo 15, "Intercedendo para prevenir o que é ruim e potencializar o que é bom", ajudará você a ver como as pessoas podem melhorar suas circunstâncias de vida.

A Parte VII, "Ambientes positivos", observa ambientes específicos. No Capítulo 16, "Escarização positiva", descrevemos descobertas recentes relacionadas a resultados positivos na aprendizagem para estudantes. No Capítulo 17, "Bom trabalho: a psicologia do emprego gratificante", discutimos os componentes de empregos que são produtivos e satisfatórios. E, no Capítulo 18, "O equilíbrio eu/nós: construindo comunidades melhores", sugerimos que os ambientes mais produtivos e satisfatórios são aqueles em que os habitantes possam manifestar algum sentido de que são especiais e algum sentido de semelhança com relação a outras pessoas.

O livro se encerra com a Parte VIII, "Um olhar positivo sobre o futuro da psicologia". Essa seção traz o Capítulo 19, "Tornando-se positivo," no qual especulamos sobre os avanços no campo da psicologia positiva na próxima década. Além disso, convidamos especialistas da área para dar suas impressões sobre as questões fundamentais para o campo da psicologia positiva no século XXI.

## Miniexperimentos pessoais

Na maioria dos capítulos (incluindo este), estimulamos que você teste as ideias de importantes psicólogos positivos. Em Miniexperimentos pessoais, pedimos que leve a psicologia positiva para dentro de sua vida, realizando o tipo de experimento que os pesquisadores da psicologia positiva podem dar a seus clientes como trabalho de casa. Alguns desses experimentos levam menos de meia hora para ser realizados, ao passo que outros levam mais de uma semana.



## Estratégias para melhorar a vida

Encontrar o positivo na vida cotidiana não requer, necessariamente, um experimento total. Na verdade, acreditamos que uma abordagem cuidadosa à vida do dia-a-dia revela o poder das emoções positivas e das qualidades humanas. Sendo assim, para os capítulos que tratam especificamente das emoções positivas, qualidades e processo saudáveis, elaboramos estratégias para melhorar a vida, que podem ser implementadas em uma questão de minutos. Decidimos desenvolver essas estratégias para ajudá-lo a atingir os três mais importantes resultados na vida: conexão com outras pessoas, busca de sentido e a vivência de algum grau de prazer ou satisfação. Especificamente, o amor, o trabalho e o lazer têm sido citados como os três grandes domínios da vida (Seligman, 1998e). Freud definiu a normalidade como a capacidade de amar, trabalhar e se divertir, e os pesquisadores da psicologia se referiram a essa capacidade como “saúde mental” (Cederblad, Dahlin, Hagnell e Hansson, 1995). Os pesquisadores do desenvolvimento descreveram o amor, o trabalho e o lazer como tarefas normais associadas ao crescimento humano (Icard, 1996) e como chaves para um envelhecimento saudável (Vaillant, 1994). Os profissionais interessados em psicoterapia consideram a capacidade de amar, trabalhar e se divertir como um aspecto do processo de mudança (Prigatano, 1992), ao passo que outros a veem como um dos principais objetivos da terapia (Christensen e Rosenberg, 1991). Embora um envolvimento integral na busca do amor, do trabalho e do lazer não garanta uma vida boa, acreditamos que ele é necessário para viver bem. Com essa ideia em mente, estimulamos você a participar das diversas estratégias para melhorar a vida que irão aprimorar sua capacidade de amar, trabalhar e se divertir.

Isso conclui nosso breve resumo de por onde planejamos ir nos capítulos que seguem e de nossas muitas esperanças em

relação a você. Se você se envolver totalmente com o material e com os exercícios deste livro, obterá conhecimentos e habilidades que podem lhe ajudar a levar uma vida melhor.

Raramente, um estudante tem a oportunidade de testemunhar a construção de um novo campo desde o princípio. Se nosso trabalho foi feito como deveria ser, você irá sentir a emoção que vem de ter estado presente no início.

---

## O PANORAMA GERAL

Apesar do horror e da incerteza do terrorismo e dos desastres naturais, os Estados Unidos do século XXI são prósperos, estáveis e estão em condições de atingir a paz. Em um momento tão positivo para sua evolução, uma cultura pode se concentrar em questões como virtudes, criatividade e esperança. Três culturas anteriores se compararam com eras positivas semelhantes. No século V a.C., Atenas usava seus recursos para explorar as virtudes humanas – bom caráter e boas ações. A democracia se formou durante esse período. Na Florença do século XV, riquezas e talentos eram empregados para promover a beleza. E a Inglaterra vitoriana usava seus recursos para uma busca das virtudes humanas de dever, honra e disciplina. Como as dádivas que emanam dessas épocas anteriores, talvez a contribuição dos Estados Unidos do século XXI resida na adoção e na exploração dos preceitos da psicologia positiva, isto é, do estudo e da aplicação do que é bom nas pessoas (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). Certamente, nunca em nossas carreiras testemunhamos um novo desenvolvimento no campo da psicologia que fosse potencialmente tão importante. Mas estamos nos adiantando, porque o verdadeiro teste virá quando novos estudantes forem atraídos para essa área. Por hora, damos as boas-vindas à psicologia positiva.



## ANEXO

- 1 **Sabedoria e conhecimento** – Características cognitivas fortes que possibilitam a aquisição e o uso de novos conhecimentos

*Criatividade*: Pensar em formas novas e produtivas de fazer as coisas  
*Amadeus* (1984, Estados Unidos)  
*Shine* (1996, Estados Unidos)

*Curiosidade*: Desenvolver interesse em tudo o que acontece  
*O céu de outubro* (1999, Estados Unidos)  
*O fabuloso destino de Amélie Poulain* (2001, França)

*Postura aberta*: Refletir sobre as coisas e examiná-las de todos os pontos de vista  
*Terra de ninguém* (2001, Bósnia)

*Amor por aprender*: Dominar novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento  
*Billy Elliott* (2000, Estados Unidos)  
*Uma mente brilhante* (2001, Estados Unidos)

*Perspectiva (sabedoria)*: Ser capaz de oferecer orientação sábia aos outros  
*O advogado do diabo* (1997, Estados Unidos)  
*Beleza americana* (1999, Estados Unidos)

- 2 **Coragem** – Qualidades emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir objetivos em face da oposição, externa ou interna.

*Bravura*: Não recuar diante da ameaça, do desafio, da dificuldade ou da dor  
*A lista de Schindler* (1993, Estados Unidos)

*Tempo de recomeçar* (2001, Estados Unidos)

*Persistência (perseverança)*: Finalizar o que se começou, persistir no rumo independentemente dos obstáculos  
*O piano* (1993, Estados Unidos)  
*Lendas da vida* (2000, Estados Unidos)

*Integridade (autenticidade, honestidade)*: Falar a verdade e se apresentar de forma verdadeira  
*Questão de honra* (1992, Estados Unidos)

*Erin Brockovich – uma mulher de talento* (2000, Estados Unidos)

- 3 **Humanidade** – Qualidades interpessoais que envolvem tomar conta e fazer amizades com outras pessoas.

*Amor*: Valorizar relacionamentos íntimos com outros, especialmente aqueles nos quais há solidariedade e cuidado mútuos, ser próximo das pessoas

*Minha bela dama* (1964, Estados Unidos)

*Doutor Jivago* (1965, Estados Unidos)

*O paciente inglês* (1996, Estados Unidos)

*A escolha de Sofia* (1982, Estados Unidos)

*As pontes de Madison* (1995, Estados Unidos)

*Iris* (2001, Estados Unidos)

*Gentileza (generosidade, carinho, cuidado, compaixão, amor altruista)*: Fazer favores e boas ações para os outros; ajudá-los

*Melhor impossível* (1997, Estados Unidos)

*Regras da Vida* (1999, Estados Unidos)

*Promise* (1986, Estados Unidos)

*Inteligência social (inteligência emocional, inteligência pessoal)*: Estar ciente dos próprios sentimentos e motivações, bem como das dos outros; saber o que fazer para se adaptar a

*Observação do anexo* Esses filmes e a classificação foram reproduzidos de Rashid (2006), com uma alteração. “Vitalidade” foi transferida para a categoria “Transcendência” Reimpresso com permissão de Tayyab Rashid.



diferentes situações sociais, fazer o que motiva as pessoas

*Conduzindo Miss Daisy* (1989, Estados Unidos)

*Filhos do silêncio* (1986, Estados Unidos)

*K Pix – o caminho da luz* (2001, Estados Unidos)

*Os cinco sentidos* (2001, Canadá)

- 4 **Justiça** – Qualidades cívicas que estão por trás de uma vida saudável em comunidade

*Cidadania (responsabilidade social, lealdade, trabalho em equipe)* Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe, ser leal ao grupo, fazer a sua parte

*Tempo de despertar* (1990, Estados Unidos)

*Los Angeles – Cidade Proibida* (1997, Estados Unidos)

*Encontrando Forrester* (2001, Estados Unidos)

*Imparcialidade*. Tratar todas as pessoas segundo as mesmas noções de imparcialidade e justiça, não deixar que os sentimentos pessoais distorcem as decisões com relação a outros, dar a todo mundo uma chance igual

*Filadélfia* (1993, Estados Unidos)

*O clube do imperador* (2002, Estados Unidos)

*Liderança*: Estimular um grupo do qual se é membro para fazer as coisas e, ao mesmo tempo, manter boas relações dentro do grupo, organizar atividades coletivas e garantir que elas aconteçam

*Lawrence da Arábia* (1962, Estados Unidos)

*Dança com lobos* (1990, Estados Unidos)

- 5 **Temperança** – Qualidades que protegem contra excessos

*Perdão e compaixão*: Perdoar os que erraram, aceitar as falhas dos outros,

dar uma segunda chance às pessoas, não ser vingativo

*Gente como a gente* (1980, Estados Unidos)

*Laços de ternura* (1983, Estados Unidos)

*Os últimos passos de um homem* (1995, Estados Unidos)

*A corrente do bem* (2000, Estados Unidos)

*Humildade/modéstia* Deixar que as suas realizações falem por si, não buscar ser o centro, não se considerar mais especial do que se é

*Gandhi* (1982, Estados Unidos)

*O pequeno Buda* (1994, Estados Unidos)

*Prudência* Ser cuidadoso em relação às próprias escolhas, não correr riscos indevidos, não dizer nem fazer coisas de que possa se arrepender de pois

*Razão e sensibilidade* (1995, Estados Unidos)

*Autorregulação (autocontrole)* Regular o que se faz e se sente, ser disciplinado, controlar os próprios apetites e emoções

*Forrest Gump – o contador de histórias* (1994, Estados Unidos)

- 6 **Transcendência** – Qualidades que forjam conexões com o universo mais amplo e proporcionam sentido

*Apreciação da beleza e excelência (admiração, deleite, elevação)* Observar e apreciar a beleza, a excelência e o desempenho habilidoso em todos os domínios da vida, desde a natureza, as artes, a matemática e a ciência até a experiência cotidiana

*Entre dois amores* (1985, Estados Unidos)

*As cores do paraíso* (2000, Irã)

*Gratidão*: Estar ciente e agradecido pelas coisas boas que acontecem, tirar tempo para expressar agradecimentos



*Tomates verdes fritos* (1991, Estados Unidos)

*Sunshine, o despertar de um século* (2000, Estados Unidos)

*Esperança (otimismo, mente voltada ao futuro, orientação para o futuro)*: Esperar o melhor no futuro e trabalhar para atingi-lo; acreditar que um bom futuro é algo que pode ser gerado

*E o vento levou* (1939, Estados Unidos)

*Gênio indomável* (1997, Estados Unidos)

*A vida é bela* (1998, Itália)

*Humor (atitude ludica)*: Gostar de rir e fazer brincadeiras; levar sorrisos às outras pessoas, ver o lado leve, fazer piadas (não necessariamente contá-las)

*Patch Adams – o amor é indomável* (1999, Estados Unidos)

*Espiritualidade (religiosidade, fé, propósito)*: Saber qual é o seu lugar no esquema mais amplo, ter crenças coerentes com relação ao propósito e ao sentido maiores da vida, que determinam a conduta e oferecem conforto

*O padre* (1994, Reino Unido)

*Contato* (1997, Estados Unidos)

*O apóstolo* (1997, Estados Unidos)

*Vitalidade (prazer, entusiasmo, energia)*: Ver a vida com entusiasmo e energia, não fazer as coisas pela metade ou sem entusiasmo, viver a vida como uma aventura, sentir-se vivo e ativado

*Um estranho no ninho* (1975, Estados Unidos)

*Cinema Paradiso* (1988, Itália)

*Meu pé esquerdo* (1993, Estados Unidos)

---

## TERMOS FUNDAMENTAIS

**Cara** Em seu sentido mais concreto, as feições humanas da parte da frente da cabeça. Em termos mais gerais, e tomando emprestado do sociólogo Irving Goffman, a impressão que se dá ao aparecer em público.

**Construção social** A perspectiva ou definição que é objeto de acordo por parte de muitas pessoas como sendo constituinte da realidade (em lugar de alguma “verdade” definida objetivamente que reside nos objetos, situações e pessoas).

**Doença mental** Dentro da abordagem psicológica baseada nas patologias, refere-se a uma série de problemas que as pessoas podem ter. Um termo abrangente para alguém que tenha problemas psicológicos graves, como “ele sofre de uma doença mental”.

**Negociação da realidade** Os processos permanentes por meio dos quais as pessoas chegam a visões de mundo ou a definições sobre as quais há acordo.

**Psicologia positiva** A ciência e as aplicações relacionadas ao estudo das qualidades psicológicas e das emoções positivas.



## Classificações e medidas das qualidades e resultados positivos do ser humano

Imaginemos que se pudesse estabelecer um tipo de régua ou medida para o sucesso da vida, para o grau de satisfação que têm o indivíduo e o ambiente em suas tentativas mútuas de se adaptar um ao outro. Mais próximo ao extremo dessa medida, poderiam surgir adjectivos positivos como "pacífica", "construtiva", "produtiva" e, na outra ponta, palavras como "confusa", "destrutiva", "caótica". Elas descreveriam a situação em termos gerais. Para o indivíduo, em si, poderia haver, em uma extremidade, termos como "saudável", "feliz", "criativo", enquanto na outra estariam "desgraçado", "criminoso", "deirante".

Menninger, Mayman e Pruyser (1963, p. 2)

**K**arl Menninger, um dos irmãos que ajudaram a construir a mundialmente famosa Clínica Menninger, tentou mudar a forma como os profissionais de saúde viam o diagnóstico, a prevenção e o tratamento das doenças mentais. Como parte de sua missão, estimulou clínicos e pesquisadores a dispensar velhos e confusos rótulos da doença. Então, conclamou ao desenvolvimento de um sistema de diagnóstico simples que descrevesse os processos da vida, em lugar de estados ou condições precárias de saúde. Por fim, ele nos lembrou do poder das "expressões sublimes do instinto da vida" (Menninger et al., 1963, p. 357), especificamente a esperança, a fé e o amor. Nos últimos 50 anos, a psicologia e a psiquiatria têm-se ocupado dos aspectos confusos e sofridos da natureza humana e, como resultado de se manter um foco na patologia, os prestadores de serviços de saúde ajudaram milhões de pessoas a aliviar seu sofrimento. Infelizmente, muito

poucos profissionais se envolveram em todo o exercício de imaginação descrito anteriormente, e isso resultou em necessidades não-atendidas de outros milhões de pessoas. Continuamos a acrescentar complexidade a um sistema de diagnóstico que não pára de crescer (American

Psychiatric Association, 2000), pouco se sabe sobre o processo do viver e gastamos muito pouco tempo e pouca energia para entender os intangíveis do bem-viver, isto é, a esperança, a fé e o amor. Se Menninger estivesse vivo, acredito que consideraria nossa perspicácia e nosso conhecimento profissional como carentes de utilidade e fora de equilíbrio. Mais importante, ele pro-



**Karl Menninger**

Fonte: Reimprensa  
com permissão de  
Menninger Clinic



vavelmente perguntaria “E o que é feito dos aspectos produtivos e saudáveis do funcionamento pessoal?”

Embora as missões de muitos psicólogos positivos tenham semelhanças com as ideias do Dr. Menninger, há muito por fazer para medir as qualidades humanas. (Estamos de acordo com a definição de Linley e Harrington [2006] de **qualidade** como a capacidade de sentir, pensar e se comportar de forma que possibilite o funcionamento ideal na busca de resultados valorizados.) Nesse sentido, pode-se afirmar que o trabalho na classificação das doenças teve um avanço de 2000 anos com as iniciativas mais recentes de classificar as qualidades e os resultados possíveis. Portanto, é fácil entender por que conhecemos melhor os defeitos do que as qualidades das pessoas. Na revisão de Menninger e colaboradores (1963) da história da classificação de doenças, observa-se que os sumérios e os egípcios faziam distinções entre histeria e melancolia já em 2600 a.C. A primeira tentativa de definir um conjunto de virtudes está contida nos ensinamentos confucianos que datam de 500 a.C., nos quais Confúcio trata sistematicamente de *jen* (humanidade ou benevolência), *li* (observância de rituais e costumes), *xin* (sinceridade), *yi* (dever ou justiça) e *zhi* (sabedoria) (Cleary, 1992, Haberman, 1998, vide o Capítulo 2, para uma discussão da filosofia confuciana e outras perspectivas orientais na psicologia positiva).

No século XXI, duas classificações de doenças conquistaram aceitação mundial. Em primeiro lugar, a Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (1992) está em sua 10ª edição e continua a evoluir. Em segundo, o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM), da American Psychiatric Association (2000) está agora em sua 6ª iteração como o DSM-IV-TR (Texto revisado). A CID tem uma abrangência mais ampla do que o DSM, no sentido de que classifica todas as doenças, ao passo que o manual descreve apenas os transtornos mentais. Atual-

mente, nenhuma classificação das qualidades ou dos resultados positivos humanos conseguiu utilização ou aceitação mundial, mas algumas classificações e medidas foram criadas, refinadas e amplamente disseminadas na última década. Neste capítulo, discutem-se os três sistemas de classificação a seguir:

- 1 The Gallup Themes of Talent (Buckingham e Clifton, 2001), medido pelo Clifton StrengthsFinder e o Clifton Youth StrengthsExplorer
- 2 A Classificação de Qualidades *Values in Action* (VIA) (Peterson e Seligman, 2004) medida pelas versões adulta e jovem do *VIA Inventory of Strengths*
- 3 Os 40 Recursos para o Desenvolvimento do Instituto Search (Benson, Leffert, Scales e Blyth, 1998), medidos por meio dos Perfis de Vida de Estudantes: Atitudes e Comportamentos, do Instituto Search

Em seguida, exploramos as dimensões de bem-estar geralmente usadas para descrever a saúde mental. Pedimos que haja mais dedicação ao desenvolvimento de descrições mais amplas e medidas mais sensíveis dos resultados positivos. Por fim, enfatizamos a necessidade de uma classificação abrangente do comportamento humano.

---

## CLASSIFICAÇÕES E MEDIDAS DAS QUALIDADES HUMANAS

Seja por traços e comportamentos positivos seja por negativos, o desenvolvimento de sistemas de classificação e medidas é influenciado pelos valores da sociedade e dos profissionais que criam tais valores. Como as culturas mudam com o passar do tempo, é importante que essas ferramentas sejam revisadas regularmente para que permaneçam aplicáveis aos seus grupos alvo. Discutimos agora as três estruturas atuais, junto com medidas de qualidades positivas e suas propriedades



psicométricas (as características de medição das ferramentas) Especificamente, comentamos a **confiabilidade** (até onde a escala é constante ou estável) e a **validade** (até onde a escala mede o que se propõe a medir) dessas ferramentas recentemente elaboradas

## O Clifton StrengthsFinder, da organização Gallup

Durante sua carreira de 50 anos na Universidade de Nebraska, na **Selection Research Incorporated** e na Gallup Organization, Donald Clifton<sup>1</sup> estudou o sucesso em uma ampla variedade de domínios empresariais e educacionais (Buckingham e Clifton, 2001, Clifton e Anderson, 2002, Clifton e Nelson, 1992). Ele baseava sua análise do sucesso em uma pergunta simples: “O que aconteceria se estudássemos o que as pessoas têm de positivo?” Ele também tratava de noções diretas que passaram no teste do tempo e no exame empírico. Em primeiro lugar, acreditava que os talentos podem ser operacionalizados, estudados e acentuados em ambientes profissionais e acadêmicos. Especificamente, ele definia o **talento** como “padrões naturalmente recorrentes de pensamento, sentimento ou comportamento que possam ser aplicados de forma produtiva” (Hodges e Clifton, 2004, p. 257) e manifestados em experiências de vida caracterizadas por anseios, aprendizagem rápida, satisfação e atemporalidade. Ele considerava essas “matérias-primas” na forma de traços como sendo produtos do desenvolvimento normal e saudável e de experiências bem-sucedidas na infância e na adolescência. Igualmente, Clifton considerava as qualidades como extensões do talento. Mais precisamente, o constructo da qualidade combina talento com conhecimento e habilidades associados, e se define como a capacidade de ter desempenho constante, quase perfeito, em uma determinada tarefa

Em segundo lugar, Clifton considerava o sucesso como aliado próximo dos talentos, das qualidades e da inteligência analítica das pessoas. Com base nessas crenças, ele identificou centenas de talentos pessoais que indicavam sucesso no trabalho e no desempenho acadêmico. Além disso, ele construiu entrevistas semi-estruturadas de **base empírica** (tendo como referência a teoria e resultados de pesquisas) para identificar esses talentos. Ao elaborar essas entrevistas, Clifton e colaboradores examinaram os papéis prescritos de uma pessoa (por exemplo, um estudante, um vendedor, um administrador), visitaram o local de trabalho ou o ambiente acadêmico, identificaram pessoas com desempenho destacado nesses papéis e nesses ambientes, e determinaram os pensamentos, sentimentos e comportamentos duradouros associados ao sucesso situacional. Essas entrevistas também foram úteis na predição de resultados positivos na vida (Schmidt e Rader, 1999) e, posteriormente, foram administradas a mais de 2 milhões de pessoas com propósitos de enriquecimento pessoal e seleção de funcionários. Ao considerar a criação de uma medida objetiva de talento em meados da década de 1990, Clifton e colaboradores sistematicamente revisaram dados dessas entrevistas e identificaram cerca de três dúzias de temas relacionados ao talento envolvendo qualidades humanas positivas e duradouras (vide o Quadro 4.1, para uma lista e uma descrição de 34 temas no sistema de classificação Gallup).

O primeiro passo para desenvolver o Clifton StrengthsFinder como medida na internet (vide [www.strengthsfinder.com](http://www.strengthsfinder.com)) foi construir um conjunto de mais de 500 itens. A seleção desses itens foi baseada em evi-



**Donald Clifton**

Fonte: Reimpressa com permissão



**Quadro 4.1****Os 34 temas do Clifton StrengthsFinder**

**Absorção:** Pessoas que são fortes no tema Absorção têm um profundo anseio por saber mais. Muitas vezes, gostam de coletar e arquivar todas as tipos de informações.

**Adaptabilidade:** Pessoas que são fortes no tema da Adaptabilidade preferem "seguir a maré". Elas tendem a ser pessoas do "momento presente", que encaram as coisas da forma como elas veem e descobrem o futuro um dia de cada vez.

**Análítico:** Pessoas fortes no tema Analítico buscam razões e causas. Elas têm capacidade de pensar sobre todos os fatores que afetam uma situação.

**Aprender:** Pessoas que são fortes no tema Aprender têm um grande desejo de aprender e querem melhorar permanentemente.

**Ativador:** Pessoas fortes no tema do Ativador podem fazer as coisas acontecerem transformando pensamentos em ações. É comum serem impacientes.

**Autoconfiança:** Pessoas que são fortes no tema Autoconfiança confiam em sua capacidade de gerenciar sua própria vida. Elas possuem uma bússola interna que lhes dá segurança de que suas decisões estão corretas.

**Comando:** Pessoas que são fortes no tema Comando têm presença. Elas sabem assumir o controle de uma situação e tomar decisões.

**Competição:** Pessoas que são fortes no tema Competição medem seu avanço em relação ao desempenho de outras. Elas se esforçam para ser o primeiro lugar e se deleitam com a disputa.

**Comunicação:** Pessoas fortes em Comunicações geralmente têm facilidade de expressar seus pensamentos em palavras. São boas em conversações e apresentações.

**Conexão:** Pessoas fortes no tema Conexão têm fé nos vínculos entre todas as coisas. Elas acreditam que há poucas coincidências e que quase todos os eventos têm uma razão.

**Consistência:** Pessoas fortes no tema Consistência são cientes da necessidade de tratar as pessoas da mesma forma. Elas tentam tratar todas as pessoas do mundo com consistência, estabelecendo regras claras e as cumprindo.

**Contexto:** Pessoas que são fortes no tema Contexto gostam de pensar sobre o passado. Elas entendem o passado pesquisando a história.

**Crença:** Pessoas fortes no tema Crença têm alguns valores fundamentais que são imutáveis. E desses valores que emerge um propósito definido para suas vidas.

**Deliberativo:** Pessoas fortes no tema Deliberativo são mais bem caracterizadas pelo cuidado sério que têm ao tomar decisões ou ao fazer escolhas. Elas antecipam os obstáculos.

**Desenvolvedor:** Pessoas que são fortes no tema Desenvolvedor reconhecem e cultivam o potencial em outras. Elas identificam os sinais de cada pequena melhoria e tiram satisfação dessas melhorias.

**Disciplina:** Pessoas fortes no tema Disciplina gostam de rotina e estrutura. Seu mundo é mais bem descrito pela ordem que criam.

**Empatia:** Pessoas fortes no tema Empatia conseguem perceber os sentimentos de outras pessoas ao se imaginar em suas vidas e em suas situações.

**Realização:** Pessoas que são fortes no tema Realização possuem muito rigor e trabalham muito. Elas têm muita satisfação de ser ocupadas e produtivas.

(continua)



**Quadro 4.1***(continuação)*

**Estratégico** Pessoas que são fortes no tema Estratégico criam formas alternativas de proceder. Diante de qualquer cenário dado, identificam rapidamente os padrões e as questões relevantes.

**Foco** Pessoas que são fortes no tema Foco sabem receber instruções, segui-las e estabelecer as necessárias conexões para manter o rumo.

**Futurista** Pessoas fortes no tema Futurista são inspiradas pelo futuro e pelo que poderia ser. Elas inspiram outras com sua visão de futuro.

**Harmonia** Pessoas que são fortes no tema Harmonia buscam o consenso. Elas não gostam do conflito, em lugar dele, buscam áreas de concordância.

**Ideação** Pessoas fortes no tema Ideação são fascinadas por ideias. Elas conseguem encontrar conexões entre fenômenos aparentemente incompatíveis.

**Importância** Pessoas fortes no tema Importância querem ser muito importantes aos olhos das outras. Elas são independentes e querem ser reconhecidas.

**Includente** Pessoas que são fortes no tema Includente têm uma postura de aceitação em relação aos outros. Elas demonstram consciência em relação aos que se sentem excluídos e se esforçam para inclui-los.

**Individualização** Pessoas fortes no tema Individualização são intrigadas pelas qualidades singulares de cada pessoa. Elas têm um dom para entender como pessoas diferentes podem trabalhar juntas de forma produtiva.

**Intelecção** Pessoas fortes no tema Intelecção se caracterizam por sua atividade intelectual. São introspectivas e apreciam discussões intelectuais.

**Maximizador** Pessoas fortes no tema Maximizador se concentram nas qualidades como forma de estimular excelência de grupo e profissional. Elas buscam transformar as qualidades em algo superior.

**Organizador** Pessoas que são fortes nesse tema conseguem organizar, mas também têm uma flexibilidade que complementa essa capacidade. Elas gostam de entender como todas as peças e os recursos podem ser organizados para se obter máxima produtividade.

**Positividade** Pessoas fortes no tema Positividade têm um entusiasmo contagiante. São otimistas e conseguem fazer que as outras se entusiasmem com o que vão fazer.

**Relacionador** Pessoas fortes no tema Relacionador gostam de relacionamentos íntimos com outras. Elas encontram profunda satisfação em se esforçar muito com amigos para atingir um objetivo.

**Responsabilidade** Pessoas que são fortes no tema Responsabilidade se apropriam psicologicamente do que dizem que vão fazer. Estão comprometidas com valores estáveis, como honestidade e lealdade.

**Restaurador** Pessoas fortes no tema Restaurador são hábeis para lidar com problemas. Elas são boas em descobrir o que está errado e resolver.

**WOO** WOO significa *winning others over* (conquistar os outros). Pessoas fortes no tema WOO adoram conhecer pessoas novas e ganhar sua confiança. Elas sentem satisfação em quebrar o gelo e estabelecer uma conexão com outra pessoa.

Fonte: Reimpresso com permissão: Gallup® StrengthsFinder®, Clifton Strengths Finder™ e cada um dos 34 nomes de temas do Clifton StrengthsFinder são marcas registradas da Gallup Organization, Princeton, Nova Jersey, Estados Unidos.



dências de validação de **constructos**, **conteúdos** e **critérios** que sugeriam que a ferramenta cobria atributos subjacentes, toda a profundidade e amplitude do conteúdo, além das relações compartilhadas e dos poderes preditivos, respectivamente. Um conjunto menor foi deduzido posteriormente com base no funcionamento dos itens. Mais especificamente, as evidências usadas para avaliar os pares de itens foram tiradas de um banco de dados de mais de 100 estudos de validade preditiva (Schmidt e Rader, 1999). Foi realizada análise fatorial e de confiabilidade em várias amostras, para produzir máxima informação sobre temas em um instrumento de mínima extensão. Muitos grupos de itens foram submetidos a testes-piloto, mantendo-se os que tinham as propriedades psicométricas mais fortes.

Em 1999, foi lançada uma versão do Clifton StrengthsFinder na internet, com posta de 35 temas. Depois de vários meses de coleta de dados, os pesquisadores se decidiram por 180 pares de itens (360 itens, 256 dos quais são contabilizados) e a versão de 34 temas disponível atualmente. Embora os nomes de alguns temas tenham mudado desde 1999, suas definições e os 180 pares de itens não foram alterados (Vide a Figura 4.1 para um resumo dos temas principais do autor do livro-texto).

Nos últimos seis anos, pesquisadores da Gallup realizaram muitas pesquisas com o Clifton StrengthsFinder (resumidas em um relatório técnico feito por Lopez, Hodges e Harter, 2005). Entre as amostras, concluiu-se que a maioria das escalas (ou seja, os temas) é coerente internamente (apesar de poder conter não mais de quatro itens) e estável durante períodos entre 3 semanas e 17 meses. Especificamente, os coeficientes alfa variaram de 0,55 a 0,81 (um padrão psicométrico desejável seria de 0,70 ou mais) com WOO apresentando a mais alta coerência interna (0,81), e Conexão e Restaurador, as mais baixas (ambas abaixo de 0,60).

No que se refere à estabilidade das escalas, a maioria das correlações teste-

reteste esteve acima de 0,70 (considerado adequado para medir um traço pessoal).

Com relação à validade de constructo, algumas intercorrelações entre escores de temas sustentam a independência relativa dos temas, mostrando, assim, que os 34 temas proporcionam informações únicas. Por fim, um estudo correlacionando os temas do Clifton StrengthsFinder aos cinco grandes constructos de personalidade (abertura, conscienciosidade, extroversão, cordialidade e neuroticismo, conforme McCrae e Costa, 1987) forneceu evidências iniciais para a medição da validade convergente (isto é, eles estavam correlacionados, mas não em um nível que sugerisse redundância). Até o momento, não há estudos publicados que examinem as intercorrelações entre os 34 escores de temas e as medidas de personalidade (além da medida dos cinco grandes).

Hoje em dia o Clifton StrengthsFinder está disponível em 17 línguas. É adequado para ser administrado a adolescentes e adultos com leitura em nível de 2ª série do ensino médio ou acima. Embora sejam usados para identificar talentos pessoais, os materiais de apoio (por exemplo, Buckingham e Clifton, 2001; Clifton e Anderson, 2002; Clifton e Nelson, 1992) podem ajudar a descobrir como potencializar seus talentos para desenvolver qualidades dentro dos papéis específicos que desempenham na vida. Deve-se sublinhar, contudo, que esse instrumento não é projetado ou validado para uso em seleção de pessoal ou em triagem relacionada à saúde mental. Cabe também outra advertência: como o *feedback* do Clifton StrengthsFinder (apresentado como sendo os seus "Cinco temas principais") é oferecido para estimular o desenvolvimento intrapessoal, não se recomenda seu uso para comparações entre perfis de indivíduos. (Os cinco temas principais do respondente, em ordem de potência, estão incluídos no *feedback*. Os outros temas não são classificados ou comunicados aos respondentes. Também é o caso do *feedback* de qualidades que resulta



## Seus temas principais

Muitos anos de pesquisas realizadas pelas Organizações Gallup sugerem que as pessoas mais eficazes são as que entendem suas qualidades e seus comportamentos. Essas pessoas são as mais capazes de desenvolver estratégias para atender e superar as demandas de suas vidas cotidianas, de suas carreiras e de suas famílias.

Uma revisão dos conhecimentos e das habilidades que você já adquiriu pode lhe dar uma ideia básica de suas capacidades, mas uma consciência e um entendimento de seus talentos naturais proporcionarão uma verdadeira visão das principais razões por trás de seus êxitos constantes.

O relatório *Os seus temas principais* (*Your Signature Themes*) apresenta seus cinco principais temas dominantes de talento, na ordem de classificação revelada por suas respostas ao StrengthsFinder. Dos 34 temas avaliados, esses são seus "cinco principais". Os seus temas principais são muito importantes para maximizar os talentos que levam a seus êxitos. Concentrando-se nesses temas, separadamente ou combinados, você poderá identificar seus talentos, transformá-los em qualidades fortalecidas e ter sucesso pessoal e profissional por meio de desempenhos constantes que beiram a perfeição.

### Futurista

"Não seria ótimo se..." Você é o tipo de pessoa que adora vislumbrar o horizonte. O futuro o fascina. Como se estivesse projetado na parede, você vê com detalhes o que o futuro pode oferecer, e essa imagem detalhada é o que o move em direção ao amanhã. Embora o conteúdo exato da imagem vá depender de suas outras qualidades e interesses (um produto melhor, uma equipe melhor, uma vida melhor, um mundo melhor), ela lhe será sempre inspiradora. Você é um sonhador que tem visões do que poderia acontecer e aprecia essas visões. Quando o presente se mostra demasiado frustrante e as pessoas à sua volta, pragmáticas demais, você evoca suas visões do futuro e elas lhe dão energia. Elas também podem dar energia a outras pessoas. Na verdade, muitas vezes as pessoas vêm a você para que lhes descreva as visões que você tem do futuro. Elas querem uma imagem que possa elevar o que veem e, portanto, seus espíritos. Você pode pintar isso para elas. Pratique. Escolha com cuidado as palavras. Torne as imagens o mais vividas que conseguir. As pessoas vão querer aderir à esperança que você traz.

### Maximizador

Sua medida é a excelência e não a média. Elevar algo que está abaixo da média para um pouco acima dela demanda muito esforço e, em sua opinião, não é muito gratificante. Transformar algo forte em algo soberbo demanda o mesmo esforço, mas é muito mais excitante. As qualidades o fascinam, sejam as suas, sejam as de outra pessoa. Como um mergulhador em busca de pérolas, você as procura, observando os sinais indicadores de uma qualidade. Uma olhada na excelência que não foi ensinada, o aprendizado rápido, uma habilidade aprendida sem recorrer a métodos – todas essas são pistas de que pode haver uma qualidade humana em operação. E, tendo-a encontrado, você se sente compelido a alimentá-la, refiná-la e ampliá-la até a excelência. Você pula a perla que ela brilha. Essa triagem natural de qualidades faz que os outros o vejam como seletivo. Você opta por passar o tempo com pessoas que apreciam suas qualidades específicas. Da mesma forma, é atraído por outros que parecem ter encontrado e cultivado suas próprias qualidades. Você tende a evitar os que querem consertá-lo e torná-lo mais normal. Você não está disposto a passar a vida lamentando o que não tem, e sim capitalizando os dons com os quais foi abençoado. É mais divertido, mais produtivo e, ao contrário do que pode parecer, mais exigente.

### Organizador

Você é um maestro. Quando se depara com uma situação complexa que envolve muitos fatores, você gosta de gerenciar muitas variáveis, alinhando e realinhando até ter certeza de que as colocou na configuração mais produtiva possível. Em sua mente, não há nada de especial no que está fazendo. Está simplesmente tentando descobrir a melhor maneira de fazer as coisas, mas outras pessoas, que carecem desse tema, ficarão impressionadas com sua capacidade e perguntarão: "Como você

(continua)

**Figura 4.1**  
Temas Principais de Shane Lopez no Clifton StrengthsFinder

Fonte: Reimpressa com permissão: Gallup® StrengthsFinder®, Clifton Strengths Finder™ e cada um dos 34 nomes de temas do Clifton StrengthsFinder são marcas registradas da Gallup Organization, Princeton, Nova Jersey, Estados Unidos.



(continuação)

consegue manter tanta coisa na cabeça ao mesmo tempo?" "Como consegue permanecer tão flexível, tão disposto a pôr de lado planos bem-elaborados em nome de alguma configuração nova em folha que acaba de lhe ocorrer?" Contudo, você nem consegue imaginar se comportar de outra maneira. Você é um exemplo vivo de flexibilidade efetiva, quer esteja mudando calendários de viagem no último minuto porque surgiu uma tarifa melhor, quer esteja matutando sobre a melhor combinação de pessoas e recursos para realizar um novo projeto. Do comum ao complexo, você está sempre em busca da melhor configuração. Obviamente, você se sai melhor em situações dinâmicas. Ao se deparar com o inesperado, alguns reclamam que não se podem mudar planos elaborados com tanta dedicação, ao passo que outros se refugiam nas regras ou procedimentos existentes. Você não faz qualquer dessas coisas. Em lugar disso, salta em direção à confusão, visualizando novas opções, indo à caça de novos caminhos com menos resistência e descobrindo novas parcerias, porque, afinal de contas, pode ser que simplesmente haja um jeito melhor.

### Ideação

Você é fascinado pelas ideias. O que é uma ideia? Uma ideia é um conceito, a melhor explicação da maioria dos eventos. Você adora descobrir, por debaixo da superfície, um conceito elegantemente simples para explicar por que as coisas são do jeito que são. Uma ideia é uma conexão, sua mente é do tipo que está sempre em busca de conexões, e por isso você fica intrigado quando fenômenos aparentemente contraditórios podem ser ligados por meio de uma conexão obscura. Uma ideia é uma nova perspectiva sobre desafios conhecidos. Você se deleita ao tomar o mundo que todos nós conhecemos e virá-lo de ponta-cabeça, de forma que possamos vê-lo de um ângulo, estranho, mas estranhamente esclarecedor. Você adora todas essas ideias porque elas são profundas, porque são novas, porque são esclarecedoras, porque são opostas, porque são bizarras. Por todas essas razões, você recebe um choque de energia quando uma nova ideia lhe ocorre. Outras pessoas podem rotulá-lo de criativo, original, conceitual ou até mesmo inteligente. Talvez você seja tudo isso. Quem pode ter certeza? Você tem certeza é de que as ideias são excitantes. E, na maioria dos dias, isso basta.

### Estratégico

O tema estratégico lhe possibilita enxergar no meio da confusão e encontrar o melhor caminho. Essa não é uma habilidade que se possa ensinar. É uma forma diferenciada de pensar, uma perspectiva especial sobre o mundo como um todo. Essa perspectiva lhe permite ver padrões onde outros só veem complexidade. Ciente desses padrões, você investiga cenários alternativos, sempre interrogando: "E se isso acontecesse? Certo, e se isso acontecesse?" Essa pergunta recorrente o ajuda a ver o que há dobrando a próxima esquina. Ali, você pode avaliar com precisão os obstáculos potenciais. Guiado por sua visão de cada caminho, você começa a fazer escolhas. Descarta os caminhos que não levam a parte nenhuma. Descarta os que levam diretamente à resistência. Descarta os caminhos que levam a uma névoa de confusões. Seleciona e faz opções até chegar ao caminho escolhido, que é sua estratégia. Armado com ela, você ataca. Isso é o tema estratégico em funcionamento. "E se?" Opção. Ataque.

da medida *Values in Action*, a ser discutida a seguir.) Ademais, o Clifton Strengths-Finder não é sensível à mudança e, como tal, não deve ser usado como medida de crescimento para comparações do tipo "antes e depois".

A Organização Gallup está desenvolvendo um novo sistema de classificação de talentos, adequado para crianças e adolescentes (entre 10 e 14 anos). Chama-se *Clifton Youth Strengths Explorer*, lançado em 2006. Seus formuladores acreditam que o

conhecimento sobre as qualidades dos jovens irá ajudar a direcionar suas energias para maximizar seus potenciais (comunicação pessoal, Pio Juskiewicz, 7 de novembro de 2005). A versão do *Strengths Explorer* testada no verão de 2005 cobre 10 temas (realizar, cuidado, competição, autoconfiança, dependência, descobridor, pensador do futuro, organizar, presença e relacionar-se). (O relatório psicométrico para a medida estará disponível após seu lançamento.) Ao preencher a medida, os



respondentes recebem um Caderno de Exercícios (*Youth Workbook*) resumindo seus três principais temas e incluindo ações e exercícios que, se completados, podem ajudar esses jovens a capitalizar suas qualidades. Também estarão disponíveis guias para pais e educadores, de forma que os cuidadores possam ajudar os jovens a desenvolver suas características positivas

## A classificação de qualidades VIA

A classificação de qualidades VIA (*VIA Classification of Strengths*, Peterson e Seligman, 2004) serve como antítese do *DSM* e é promissora para estimular e entender as qualidades psicológicas. Peterson e Seligman afirmam que, atualmente, temos uma linguagem comum para falar sobre o lado negativo da psicologia, mas não há uma terminologia equivalente para descrever as qualidades humanas. A classificação proporciona essa linguagem comum e estimula um enfoque ao diagnóstico e ao tratamento mais baseado em qualidades (talvez, um dia, haja manuais de tratamento voltados a potencializar as qualidades acompanhando o manual de diagnóstico). Como escrevem esses psicólogos revolucionários, “nós... nos baseamos na ‘nova’ psicologia dos traços que reconhece as diferenças individuais”... que são estáveis e gerais, mas também são moldadas pelo ambiente do indivíduo e, portanto, capazes de mudar” (Peterson e Seligman, 2004, p. 5)

O sistema de classificação VIA, originalmente encomendado pela Fundação Mayerson, foi gerado em resposta a duas perguntas básicas:

1. “Como se podem definir os conceitos de ‘qualidade’ e ‘potencial máximo’, e
2. como se pode saber se um programa de desenvolvimento positivo jovem atingiu seus objetivos?” (Peterson e Seligman, 2004, p. v)

Essas questões levaram a outras, mais filosóficas e mais práticas, sobre o caráter

humano. Peterson e Seligman, assim como muitos de seus colaboradores, acabaram decidindo que os componentes do caráter incluem as virtudes (características fundamentais valorizadas por alguns filósofos morais, pensadores religiosos e pessoas do dia-a-dia), qualidades positivas de caráter

(processos e mecanismos psicológicos que definem as virtudes) e temas situacionais (hábitos específicos que levam as pessoas a manifestar qualidades em determinadas situações)

A geração de itens para o sistema de classificação foi tentada pela primeira vez por um pequeno grupo de psicólogos e psiquiatras após a revisão de dúzias de inventários de virtudes e perspectivas de caráter. Aplicando-se 10 critérios de qualidade (por exemplo, uma qualidade é valorizada moralmente por si só, uma demonstração de qualidade por parte de uma pessoa não diminui outras pessoas) a uma longa lista de constructos potenciais, foram identificadas 24 qualidades, que depois foram organizadas sob 6 virtudes gerais (sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência), das quais é sabido que “surgem de forma consensual em diferentes culturas e ao longo do tempo” (Peterson e Seligman, 2004, p. 29). O Quadro 4.2 lista e descreve as 6 virtudes e as 24 qualidades. Peterson e Seligman declaram que seu enfoque à classificação é sensível às diferenças de desenvolvimento nas quais as qualidades de caráter são apresentadas e empregadas

A medida desse sistema de virtudes e qualidades, o *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS), foi elaborada para descrever as diferenças individuais de qualidades de caráter, e não como categorias



**Christopher Peterson**

Fonte: Reimpressa com permissão



## Quadro 4.2

### A classificação VIA de virtudes e qualidades

**Sabedoria e conhecimento** – Qualidades cognitivas que implicam aquisição e uso do conhecimento.

**Criatividade:** Pensar em formas novas e produtivas de conceituar e fazer as coisas

**Curiosidade:** Interessar-se pela experiência em andamento por si só

**Abertura:** Refletir sobre as coisas e as examinar a partir de todos os ângulos

**Amor por aprender:** Dominar novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento

**Perspectiva:** Ser capaz de dar conselhos sábios aos outros

**Coragem** – Qualidades emocionais que envolvem o exercício da vontade de atingir objetivos diante de oposição, externa e interna.

**Bravura:** Não recuar diante de ameaças, dificuldades, sofrimento

**Persistência:** Terminar o que se começou, persistir em um curso de ação apesar dos obstáculos

**Integridade:** Falar a verdade, mas, mais amplamente, apresentar-se de forma genuína

**Vitalidade:** Encarar a vida com entusiasmo e energia; não fazer coisa alguma com pouco entusiasmo.

**Humanidade** – Qualidades interpessoais que envolvem tomar conta e fazer amizades com outras pessoas.

**Amor:** Valorizar relacionamentos íntimos com outros, especialmente aqueles nos quais há solidariedade e cuidado mútuo; ser próximo das pessoas

**Gentileza:** Fazer favores e boas ações para os outros; ajudá-los, cuidar deles

**Inteligência social (inteligência emocional, inteligência pessoal):** estar ciente dos próprios sentimentos e motivações, bem como dos outros

**Justiça** – Qualidades cívicas que estão por trás de uma vida saudável em comunidade.

**Cidadania:** Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe; ser leal ao grupo

**Imparcialidade:** Tratar todas as pessoas segundo as mesmas noções de imparcialidade e justiça

**Liderança:** Estimular um grupo do qual se é membro para fazer as coisas

**Temperança** – Qualidades que protegem contra excessos.

**Perdão e compaixão:** Perdoar os que erraram; aceitar as falhas dos outros

**Humildade/Modéstia:** Deixar que as suas realizações falem por si

**Prudência:** Ser cuidadoso em relação às próprias escolhas; não correr riscos indevidos

**Autorregulação:** Regular o que se sente e faz; ser disciplinado

**Transcendência** – Qualidades que forjam conexões com o universo mais amplo e dão sentido.

**Apreciação da beleza e da excelência:** Observar e apreciar a beleza, a excelência e o desempenho habilidoso em vários domínios da vida

**Gratidão:** Estar ciente e agradecido pelas coisas boas que acontecem

**Esperança:** Esperar o melhor no futuro e trabalhar para atingi-lo

**Humor:** Gostar de rir e fazer brincadeiras; levar sorrisos às outras pessoas

**Espiritualidade:** Ter crenças coerentes em relação ao propósito e sentido maiores do universo

Fonte: From Peterson, C. e Seligman, M. E. P., Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Table 1.1: Classification of Character Strengths, copyright © 2004 de Values in Action Institute. Usado com permissão de Oxford University Press, inc.

distintas. O desenvolvimento da medida foi influenciado por uma ferramenta que era conhecida como a medida “fonte” (Lutz, 2000) e “se inspirou na medida Strengths-Finder, da Organização Gallup... ao formu-

lar os itens de forma extrema (‘Eu sempre...’) e oferecer *feedback* aos respondentes com relação às suas qualidades de caráter superiores, e não das mais inferiores” (Peterson e Seligman, 2004, p. 628).



Até hoje, o VIA IS foi aperfeiçoado várias vezes, e a versão atual parece confiável e válida para identificar qualidades em adultos (com base em resumo de informações apresentado em Peterson e Seligman [2004] que é citado com muita frequência neste parágrafo. Com relação à confiabilidade da medida, todas as escalas têm constância e estabilidade satisfatórias em um período de quatro meses. As correlações entre as escalas são mais altas do que o esperado, dado que o inventário foi elaborado para medir 24 constructos.

As mulheres têm escores mais altos nas qualidades relacionadas às humanidades do que os homens, e os afro-americanos têm escores mais altos do que membros de outros grupos étnicos na escala da qualidade de espiritualidade. As evidências da validade da medida contêm os três conjuntos de conclusões a seguir

- 1 Indicações de qualidades por parte de amigos e parentes estão correlacionadas em um nível de cerca de 0,50 com os escores das escalas associadas para a maior parte das 24 qualidades.
- 2 A maioria das escalas está correlacionada positivamente em medidas de satisfação na vida.
- 3 A análise fatorial oferece alguma sustentação para a existência de 6 virtudes.

Os resultados da análise fatorial realizada com os dados existentes, contudo, sugere, na verdade, 5 fatores (qualidades de moderação, qualidades intelectuais, qualidades interpessoais, qualidades emocionais e qualidades teológicas) em lugar das 6 virtudes propostas. Peterson e Seligman (2004) descreveram estudos comparando qualidades entre grupos de pessoas e argumentam que o VIA-IS é uma medida de resultados sensível à mudança. Os pesquisadores no Instituto VIA planejam realizar mais exames das propriedades psicométricas das medidas.

A 6ª versão do VIA-IS está disponível na internet ([www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org))

e em papel, em inglês e em várias outras línguas. Os 240 itens (10 para cada qualidade), respondidos com uma escala Likert de 5 pontos, podem ser completados em cerca de 30 minutos. O relatório de *feedback* consiste nas 5 principais qualidades, que são chamadas de qualidades principais. Vide a Figura 4.2, para o resumo das conclusões do autor deste livro (S.J.L.) a partir do VIA IS.

Uma versão para adolescentes dessa medida, chamada de *Values in Action Inventory of Strengths for Youth* (VIA-Youth), foi desenvolvida e está em processo de validação, podendo estar disponível em 2006 (Christopher Peterson, comunicação pessoal, 15 de outubro de 2004). Informações preliminares sobre o VIA-Youth, que contém 198 itens (6 a 12 itens para cada uma das 24 qualidades com uma escala de Likert de 5 pontos), sugeriram que a coerência é adequada para maioria e que a estrutura básica da medida pode ser mais bem descrita por 4 fatores do que por 6 (Peterson e Park, 2003). Versões para crianças e jovens de testes com cartões, contendo qualidades (Quinn, 2004, Lopez, Janowski e Quinn, 2004), baseadas nas 24 qualidades do VIA, foram desenvolvidas, inicialmente validadas e são muito usadas por profissionais.

## Os 40 recursos para o desenvolvimento, do Instituto Search

Os Recursos para o Desenvolvimento, do Instituto Search (Developmental Assets, Benson et al., 1998), originalmente concebidos na década de 1980 em resposta à questão "O que protege as crianças dos problemas de hoje em dia?", levam em consideração as variáveis internas e externas que contribuem para que uma criança prospere. Os pesquisadores do Instituto Search, coordenados por Peter Benson, realizaram diversos projetos de pesquisa, além de promover discussões informais e grupos focais para garantir que os recursos para o desenvolvimento incluídos em sua estrutura fos-



Versão 6.8.2004

### Escala de qualidades VIA

Obrigado por reservar um tempo para responder a este questionário. Seu objetivo é medir até onde as pessoas consideram que possuem várias qualidades humanas (para detalhes, *vide* <http://www.psych.upenn.edu/seligman/classification.htm>).

Por favor, tome os resultados experimentais com um pouco de reserva, mas gostaríamos de saber quais foram suas reações a essa avaliação.

Christopher Peterson  
chrisset@umich.edu

### Feedback

Você respondeu a uma versão preliminar deste questionário. Este é o feedback que lhe prometemos. Se quiser guardar uma cópia, use Arquivo/Salvar como no menu de seu navegador e salve como Feedback.html em seu computador.

Estamos apenas no começo do processo de assegurar a confiabilidade e a validade do questionário. Contudo, se nos guiarmos apenas pela validade de face das perguntas que você respondeu, suas cinco qualidades mais destacadas são:

1. **Gratidão**  
Você está ciente e grato pelas coisas boas que acontecem. Você reserva o tempo necessário para expressar agradecimentos.
2. **Perspectiva [sabedoria]**  
Você é capaz de dar conselhos sábios aos outros. Você tem maneiras de olhar o mundo que fazem sentido a você mesmo e a outras pessoas.
3. **Curiosidade [interesse, busca de novidades, abertura à experiência]**  
Você se interessa por toda a experiência que está acontecendo, por si só. Você considera os assuntos e os tópicos fascinantes. Você explora e descobre.
4. **Esperança [otimismo, mente voltada ao futuro, orientação de futuro]**  
Você espera o melhor para o futuro e trabalha para atingi-lo. Você acredita que um bom futuro é algo que se pode produzir.
5. **Vitalidade [prazer, entusiasmo, vigor, energia]**  
Você encara a vida com entusiasmo e energia. Não faz as coisas pela metade ou sem entusiasmo. Vive a vida como uma aventura. Sente-se vivo e ativado.

### Figura 4.2

#### VIA-IS Signature Strengths de Shane Lopez.

Fonte: © 2004 Values in Action Institute.

sem aplicáveis a todas as pessoas, culturas e ambientes nos Estados Unidos.

Os 40 Recursos para o Desenvolvimento, do Instituto Search, são vistos como experiências e qualidades positivas de senso comum, e se considera que reflitam fatores básicos que contribuem para que os jovens prosperem. A estrutura de Recursos de Desenvolvimento os categoriza segundo grupos internos e externos de 20 recursos cada um. Os 20 recursos externos são as experiências positivas que as crianças e os jovens obtêm por meio de interações com pessoas e instituições; os 10 recursos internos são as características e comportamentos pessoais que estimulam o de-

envolvimento positivo de pessoas jovens (*vide* o Quadro 4.3.).

O inventário de 156 itens, chamado de Search Institute Profiles of Student Life: Attitudes and Behaviors (Perfis de Vida de Estudantes: Atitudes e Comportamentos, do Instituto Search), foi realizada em 1989 e revisada em 1996 (*vide* Benson et al., 1998, para uma revisão). A medida (adequada para crianças e jovens) descreve os 40 Recursos para o Desenvolvimento dos respondentes, junto com 8 indicadores de prosperidade, 5 déficits de desenvolvimento e 24 comportamentos de risco. Infelizmente, há poucas informações no domínio público sobre suas propriedades psicométricas.



**Quadro 4.3****Os 40 Recursos para o Desenvolvimento, do Instituto Search****Recursos externos****Apoio**

- Apoio da família      A vida familiar proporciona altos níveis de amor e apoio  
Comunicação familiar      O jovem e seus pais se comunicam positivamente, e o jovem está  
positiva      disposto a buscar aconselhamento e orientação dos pais  
Relacionamentos com      O jovem recebe apoio de três ou mais não parentes adultos  
outros adultos  
Bairro que cuida      O jovem vivencia vizinhos que cuidam  
Ambiente escolar      A escola proporciona um ambiente de cuidado e estímulos  
que cuida  
Envolvimento dos      Os pais estão ativamente envolvidos em ajudar o jovem a ter  
pais na escola      sucesso na escola

**Fortalecimento**

- A comunidade valoriza      O jovem percebe que os adultos na comunidade valorizam os jovens  
os jovens  
Jovens são recursos      Os jovens têm atribuídos a si papéis úteis na comunidade  
Serviços a outros      O jovem serve na comunidade uma hora ou mais por semana  
Segurança      O jovem se sente seguro em casa, na escola e no bairro

**Limites e expectativas**

- Limites familiares      A família tem regras claras e consequências, e monitora os  
deslocamentos do jovem  
Limites escolares      A escola proporciona regras e consequências claras  
Limites do bairro      Os vizinhos assumem responsabilidade por monitorar o  
comportamento dos jovens  
Modelos de referência      Os pais e outros adultos dão exemplos de comportamento positivo  
adultos      e responsável  
Influência positiva      Os melhores amigos do jovem são modelos de comportamento  
dos colegas      positivo  
Expectativas altas      Pais e professores estimulam o jovem a se sair bem

**Uso construtivo do tempo**

- Atividades criativas      O jovem passa três ou mais horas por semana em aulas ou em prática  
de música, teatro ou outras artes  
Programas para jovens      O jovem passa três ou mais horas por semana envolvido em esportes,  
clubes ou organizações na escola, e/ou organizações comunitárias  
Comunidade religiosa      O jovem passa uma hora ou mais por semana em atividades em uma  
instituição religiosa  
Tempo passado em casa      O jovem está na rua com amigos "sem nada especial para fazer" duas  
ou menos noites por semana

**Recursos internos**

- Compromisso com aprender  
Motivação para realizações      O jovem está motivado para se sair bem na escola  
Envolvimento na escola      O jovem está ativamente envolvido na aprendizagem

(continua)



**Quadro 4.3***(continuação)**Compromisso com aprender (continuação)*

Dever de casa

jovem informa fazer pelo menos uma hora de dever de casa a cada dois dias

Vínculo com a escola

jovem gosta de sua escola

Ler por prazer

jovem lê por prazer três ou mais horas por semana

*Valores positivos*

Cuidado

jovem dá muito valor a ajudar os outros

Igualdade e justiça social

jovem dá muito valor à promoção da justiça e à redução da fome e da pobreza

Integridade

jovem age a partir de suas convicções e defende suas ideias

Honestidade

jovem diz a verdade, mesmo quando não é fácil

Responsabilidade

jovem aceita e assume responsabilidade pessoal

Moderação

jovem acredita que é importante não ser sexualmente ativo nem usar álcool ou drogas

*Competências sociais*

Planejamento e tomada de decisões

jovem sabe como planejar o futuro e fazer escolhas

Competência interpessoal

jovem tem habilidades de empatia, sensibilidade e amizade

Competência cultural

jovem conhece e se sente confortável com pessoas de diferentes origens culturais/raciais/étnicas

Habilidades de resistência

jovem consegue resistir a pressões negativas dos colegas e a situações perigosas

Solução de conflitos pacífica

jovem busca resolver conflitos pacificamente

*Identidade positiva*

Poder pessoal

jovem sente que tem controle sobre "coisas que acontecem [consigo]"

Autoestima

jovem diz ter autoestima elevada

Sentido de propósito

jovem declara que "[sua] vida tem um propósito"

Visão positiva do futuro pessoal

jovem é otimista com relação a seu futuro pessoal

*Fonte* A lista dos 40 Developmental Assets™ é reimpressa com permissão. Direitos autorais © 1997 de Search Institute™. Nenhum outro uso é permitido sem permissão prévia de Search Institute, 615 First Avenue, NE, Minneapolis, MN 55413 <http://www.searchinstitute.org/>. Todos os direitos reservados. Search Institute™ e Developmental Assets™ são marcas registradas de Search Institute.

Outras listas de recursos para o desenvolvimento (para bebês, crianças pequenas, crianças em idade pré-escolar, etc.) foram criadas pelo Dr. Benson e pelos pesquisadores do Instituto Search. Os pais e outros cuidadores são orientados a observar os recursos manifestados pelas crianças e que estão disponíveis no ambiente.

### **Distinguindo as medidas das qualidades humanas**

Embora tenham sido criados por razões diferentes, o Clifton StrengthsFinder, o VIA-IS e os Search Institute Profiles of Student Life identificam as qualidades básicas de uma pessoa. O Quadro 4.4 ilustra



algumas das semelhanças e diferenças entre essas medidas. Essa informação pode ajudar na escolha do instrumento adequado para propósitos específicos, mas devem ser solicitados mais dados sobre as medidas, a quem as desenvolveu, antes de ser feita uma escolha final.

### Identificando suas qualidades pessoais

Durante anos, perguntamos a centenas de clientes e estudantes sobre seus defeitos e qualidades. Quase sem exceção, as pessoas respondem muito mais rapidamente sobre os defeitos do que as qualidades. (Vide os Miniexperimentos pessoais, para examinar essa questão e explorar suas qualidades passando pelas medidas discutidas neste capítulo.) Também se observou que as pessoas se esforçam para encontrar palavras quando descrevem qualidades, ao passo que não lhes faltam palavras ou histórias que deem vida a seus defeitos.

Esperamos que os leitores aproveitem a oportunidade de descobrir suas qualidades e que, dentro de algumas décadas, as pessoas venham a ter tanto a dizer sobre suas qualidades quanto sobre seus defeitos. Nossas observações sobre pessoas que completaram uma avaliação de qualidades

sugerem que as informações novas ou validadas sobre suas qualidades pessoais lhe darão um impulso leve e temporário em termos de emoções positivas e em autoconfiança. Você também irá querer compartilhar os resultados com pessoas à sua volta.

### O caso de Shane

Na condição de psicólogos positivos, assumimos um compromisso com o desenvolvimento do que é positivo nos outros e, é claro, tentamos praticar aquilo que pregamos. Identificamos nossas qualidades por meio de avaliações formais e informais, e tentamos capitalizá-las todos os dias. Apresentamos aqui uma breve descrição de como um de nós (S.J.L.) usa suas qualidades no dia-a-dia.

Quando recebi os resultados do Clifton StrengthsFinder (vide a Figura 4.1) e do VIA-IS (vide a Figura 4.2), refleti sobre os resultados e tentei entender como poderia dar uso imediato a ambos. Foi quando me dei conta de que tenho usado essas qualidades todos os dias..., e é por isso que elas são minhas qualidades! Mesmo assim, decidi ser mais intencional em meus esforços para dar vida a elas. Esse objetivo de intencionalidade tratava de como eu capita-

#### Quadro 4.4

Características de medidas das qualidades humanas

Medida	Custo \$	Internet	Realizada em 45 minutos	Diversas versões	
				para idades específicas	Foco direto no ambiente
Clifton StrengthsFinder, da Gallup	Sim	Sim	Sim	Sim	Não
Inventário de Qualidades Values in Action	Não	Sim	Sim	Sim	Não
Perfis de Vida de Estudantes, do Instituto Search	Sim	Não	Sim	Sim	Sim



## Minixperimentos pessoais

### Descobrimo e capitalizando suas qualidades

Neste capítulo, discutimos classificações e medidas das qualidades humanas. Recomendamos que você aprenda mais sobre suas qualidades e as compartilhe com amigos, parentes, professores e colegas de trabalho.

**Conhecendo os defeitos e qualidades de seu amigo.** Peça a um amigo (ou a vários deles) que responda à pergunta "Quais são seus defeitos?" e observe com que rapidez eles respondem quantos defeitos identificam e o quanto são descritivos ao contar histórias desses defeitos. Depois, pergunte a um amigo "Quais são as suas qualidades?". Faça observações semelhantes sobre tempo de reação, número de qualidades e riqueza descritiva. Se estiver fazendo essas perguntas a mais de um amigo, alterne a ordem em que faz a pergunta sobre qualidade ou defeito. Depois, conte-lhe suas ideias sobre suas qualidades (antes ou depois de completar as medidas apresentadas neste capítulo) e peça o *feedback* de seu amigo sobre sua autoavaliação.

**Descobrimo suas qualidades.** Em pouco mais de uma hora, você consegue identificar 10 de suas qualidades pessoais completando o Clifton StrengthsFinder ([www.strengthsfinder.com](http://www.strengthsfinder.com)) e o Inventário de Qualidades Values in Action ([www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org)). Recomendamos que você faça os dois e conte os resultados a pessoas próximas a você.

**Capitalizando a partir de suas qualidades.** Há muitas estratégias para capitalizar suas qualidades (vide [www.strengthsquest.com](http://www.strengthsquest.com) e [www.reflectivehappiness.com](http://www.reflectivehappiness.com)). Por enquanto, gostaríamos que você capitalizasse uma qualidade. Escolha uma entre dez qualidades e tente usá-la cinco vezes ao dia, durante cinco dias. Suas 25 tentativas de capitalizá-la têm potencial para potencializá-la e criar um hábito de usar essa qualidade cada vez mais.

lizaria minhas qualidades, mas não tinha tratado do por quê. Acontece que era muito simples – eu queria tornar minha vida, que já era boa, ainda melhor. Era esse o resultado que eu desejava, e acreditava que essas "novas" qualidades proporcionariam um caminho em direção a esse objetivo.

Tenho que admitir que meus primeiros esforços para usar intencionalmente minhas qualidades no dia a dia não foram muito bem sucedidos. Embora tivesse achado que as conclusões estavam certas e ficado entusiasmado ao receber o *feedback* das qualidades, fui tomado pela ideia de melhorar meu uso de 5 ou 10 qualidades ao mesmo tempo. Por isso, decidi capitalizar as qualidades que achei que seriam mais úteis para tornar minha vida melhor.

Escolhi os dois principais temas (Futurista e Maximizador) do *feedback* do Gallup e a principal qualidade (Gratidão) dos resultados do VIA. Imediatamente, parecia viável se concentrar em três qualidades.

Com essas "três qualidades mais importantes" (como passei a chamá-las) em mãos, consultei os itens relacionados a ações (contidos em um formulário para impressão, como suplemento aos Temas Principais apresentados na Figura 4.1) associados a meus temas Futurista e Maximizador. Para o Futurista, decidi-me por uma atividade diária que poderia despertar minha tendência a projetar em direção ao futuro: reservar um tempo para pensar sobre o futuro. Soa bastante direto, mas ler essa ação me fez entender que eu poderia



passar muito tempo sem pensar sobre o futuro, o que levou a uma insatisfação sobre como andava minha vida. Colocar essa orientação em prática demandou fazer caminhadas diárias dedicadas a pensar sobre o futuro. Muitas vezes, caminho à noite e converso com minha mulher sobre o futuro de nosso trabalho e de nossa família. Outras vezes, saio do meu escritório em torno do meio-dia e caminho pelo *campus* refletindo sobre minhas aspirações. Essas caminhadas se tornaram um tempo apreciado que rende ideias empolgantes e muita satisfação.

Com relação ao meu tempo de Maximizador, acredito que esse tempo para melhorar os projetos, as ideias e as relações que já são bons contribui em muito para meu sucesso profissional. Examinando meus hábitos em casa e no trabalho, vi que estava me saindo muito bem em usar sistematicamente essa qualidade, o que me deixou com uma sensação de incerteza sobre como proceder em meus esforços para capitalizá-la. Um dia, encontrei uma pessoa que se orgulhava de fazer o papel do advogado do diabo cada vez que uma ideia era apresentada em uma reunião. Pensei nos muitos advogados do diabo que encontrei ao longo dos anos e concluí que esses sujeitos não estavam necessariamente oferecendo qualquer *feedback* construtivo, que tornasse uma ideia melhor. Tampouco estavam apresentando ideias alternativas que funcionassem melhor. Em minha opinião, tudo o que estavam fazendo era solapar minha criatividade e meu entusiasmo (ou os de outras pessoas). Para maximizar, entendi que deveria me cercar de pessoas que soubessem como tornar ideias boas ainda melhores. Esse critério tornou-se fundamental quando escolho amigos, colegas e alunos, e acredito que aumentou minha criatividade e a qualidade de meu trabalho.

Tenho usado os temas Futurista e Maximizador no trabalho e em casa e creio que meus esforços me ajudaram nas duas esferas. Acredito que capitalizar essas qualidades levou a mais criatividade e produ-

tividade no trabalho e mais sentido de propósito para minha família e para mim. Usar a gratidão (minha terceira "qualidade mais importante") com mais intencionalidade não gerou mais produtividade ou mais clareza em minha missão pessoal, mas foi gratificante no sentido de que traz alegria e uma sensação de intimidade com as pessoas. Para fazer o máximo de minha gratidão, decidi passar parte de minhas tardes de sexta-feira escrevendo bilhetes de agradecimento (escritos à mão e enviados pelo correio, à moda antiga) a pessoas que tocaram minha vida naquela semana, outras vezes agradeço a quem me fez algo de bom na semana. Ocasionalmente, escrevo a alguém que me fez algo assim há anos (e a quem eu nunca havia agradecido ou queria agradecer de novo). Por fim, escrevo também a pessoas que fizeram bons trabalhos (posso conhecê-las pessoalmente ou não) para expressar minha gratidão por seus esforços. Essa prática enriqueceu minha vida emocional e fortaleceu muitas de minhas relações.

Ao me concentrar em três de minhas qualidades, tenho conseguido tornar minha vida ainda melhor. Com o tempo, tenho tido mais facilidade de capitalizar outras qualidades, especialmente ideiação, esperança e sabedoria. Vivenciar minhas qualidades passou a ser um estilo de vida para mim, e quero descobrir como isso irá influenciar o futuro das pessoas que amo e o meu.

---

## RESULTADOS DE VIDA POSITIVOS PARA TODOS

### Dimensões do bem-estar

A busca de felicidade tem sido tema de discussão em obras religiosas, textos filosóficos e proclamações dos puritanos precursores dos Estados Unidos. Mais recentemente, artigos de revistas e livros para o público em geral situaram a felicidade



como sendo o principal resultado de vida concreto, da pesquisa e da prática da psicologia positiva. Contudo, como se descreve neste texto, a busca da felicidade é apenas um aspecto da psicologia positiva. Como pesquisadores e profissionais da psicologia positiva, certamente queremos que nossos participantes e clientes sejam felizes, mas também estamos interessados em saber se eles estão concretizando seus potenciais, indo em busca de seus interesses, cuidando de outras pessoas e levando vidas autênticas. Até o momento, contudo, a felicidade (reflexo espontâneo de sentimentos agradáveis e desagradáveis sobre a experiência imediata da pessoa) e a **satisfação na vida** (sensação de contentamento e paz que vem de todas as lacunas entre desejos e necessidades) são de muito interesse para o campo da psicologia positiva. Nesta seção do capítulo, discutimos a felicidade e a satisfação na vida como componentes do bem-estar, mas não como o único ou mais importante resultado de vida na psicologia positiva. (Este capítulo apresenta uma descrição básica da felicidade como um resultado significativo na vida. A pesquisa básica sobre a felicidade

é discutida no Capítulo 7.)

As teorias sobre o bem-estar *subjetivo* (também chamado de bem-estar emocional e felicidade), como o modelo emocional proposto por Diener e colaboradores (Diener, 1984, Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999), sugerem que as avaliações dos indivíduos acerca de suas próprias vidas captam a essência do bem-estar.



**Carol Ryff**

Fonte: Reimpressa com permissão de Carol Ryff.

Ryff (1989) e Keyes (1998) propuseram enfoques *objetivos* ao entendimento do bem-estar psicológico e do bem-estar social, respectivamente. Nossa visão é de que o

bem-estar nos planos psicológico e social oferece estruturas úteis para conceituar o funcionamento humano. Tomadas juntas, as descrições subjetivas de bem-estar subjetivo (isto é, felicidade) e descrições objetivas de bem-estar psicológico e social constituem um retrato mais completo da saúde mental (Keyes e Lopez, 2002). O Quadro 4.5 apresenta as descrições dos três tipos de bem-estar e uma amostra de itens que cobrem esses componentes do funcionamento positivo.

O **bem-estar emocional** consiste em percepções de felicidade e satisfação com a vida declaradas explicitamente, junto com o equilíbrio de sentimentos negativos e positivos. Essa estrutura tripla de bem-estar emocional consiste em satisfação na vida, sentimentos positivos e ausência de sentimentos negativos, e foi confirmada em diversos estudos (como Bryant e Veroff, 1982, Lucas, Diener e Suh, 1996, Shmotkin, 1998). Na verdade, o acoplamento de satisfação e afeto serve como conceituação significativa e mensurável do bem-estar emocional.

Ryff (1989) propõe que alguns dos resultados favoráveis descritos pelos psicólogos positivos podem ser integrados em um modelo de **bem-estar psicológico** (vide o Quadro 4.5). Autoaceitação, crescimento pessoal, propósito na vida, domínio do ambiente e relações positivas com outras pessoas são os seis componentes da conceituação de funcionamento positivo de Ryff. Esse modelo de bem-estar já foi investigado em diversos estudos, e as conclusões revelam que as seis dimensões são construtos de bem-estar independentes, embora correlacionados. Especificamente, Ryff e Keyes (1995) realizaram uma análise em seis partes do modelo de bem-estar e concluíram que o modelo multidimensional tinha um ajuste superior em relação a um modelo de bem-estar de fator único.

Keyes (1998) sugere que, assim como classificam os desafios sociais que são evidentes na vida de um indivíduo, os clínicos deveriam avaliar as dimensões sociais do bem-estar. Sobre isso, ele propõe que



**Elementos de bem-estar psicológico, social e emocional**

<b>Bem-estar psicológico</b>	<b>Bem-estar social</b>	<b>Bem-estar emocional</b>
<p><b>Autoaceitação:</b> Possuir atitude positiva com relação a si mesmo; reconhecer e aceitar os diversos aspectos de si; sentir-se positivo em relação ao passado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Eu gosto da maioria das partes de minha personalidade.</i></li> <li>• <i>Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira como as coisas aconteceram até agora.</i></li> <li>• <i>Em muitos aspectos, sinto-me decepcionado com relação às minhas realizações em minha vida. (-)</i></li> </ul>	<p><b>Aceitação social:</b> Ter atitudes positivas em relação às pessoas; reconhecer os outros e aceitar as pessoas em termos gerais, apesar de seu comportamento por vezes complexo e surpreendente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pessoas que fazem um favor sem esperar coisa alguma em troca.</i></li> <li>• <i>Pessoas que não se importam com os problemas de outras. (-)</i></li> <li>• <i>Acredito que as pessoas são gentis.</i></li> </ul>	<p><b>Sentimento positivo:</b> Vivenciar sintomas que sugerem entusiasmo, alegria e felicidade na vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Durante os últimos 30 dias, por quanto tempo você se sentiu alegre, de bom humor; extremamente feliz; calmo e em paz; e cheio de vida? **</i></li> </ul>
<p><b>Crescimento pessoal:</b> Ter sentimentos permanentes de desenvolvimento e de potencial, e estar aberto a novas experiências; sentir-se cada vez mais capacitado e eficaz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizado, mudança e crescimento.</i></li> <li>• <i>Considero importante ter novas experiências que questionem a forma como vejo a mim mesmo e como vejo o mundo.</i></li> <li>• <i>Faz muito tempo que desisti de fazer grandes melhorias/mudanças em minha vida. (-)</i></li> </ul>	<p><b>Realização social:</b> Preocupação com a sociedade e crença de que ela está evoluindo positivamente; pensar que a sociedade tem potencial para crescer positivamente; pensar que a própria pessoa e a sociedade estão realizando seus potenciais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>O mundo está se tornando um lugar melhor para todos.</i></li> <li>• <i>A sociedade parou de progredir. (-)</i></li> <li>• <i>A sociedade não melhorou para pessoas como eu. (-)</i></li> </ul>	<p><b>Sentimentos negativos:</b> Ausência de sintomas que sugiram que a vida é indesejável e degradável.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nos últimos 30 dias, por quanto tempo você se sentiu tão triste que nada conseguia alegrá-lo; nervoso, inquieto ou agitado; desanimado; que tudo era um esforço; inútil? **</i></li> </ul>

(continua)

*Observação:* Um sinal negativo entre parênteses indica que o item tem escore reverso. As opções de resposta são: forte discordância (1), discordância média (2), discordância leve (3), nem discordância nem concordância (4), concordância (5), concordância média (6) e forte concordância (7).  
 \*\* Indica uma faixa de resposta entre: o tempo todo (1), a maior parte do tempo (2), às vezes (3), poucas vezes (4), nunca (5).  
 \*\*\* Indica uma faixa de resposta entre: pior situação possível (0) a melhor situação possível (10).



## Quadro 4.5

(Continuação)

Bem-estar psicológico	Bem-estar social	Bem-estar emocional
<p><b>Propósito na vida</b> Ter objetivos e um sentido de rumo na vida, o passado tem significado, ter crenças que deem propósito à vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algumas pessoas vagam sem meta na vida mas eu não sou uma dessas</li> <li>• Vivo a vida um dia de cada vez e não penso realmente sobre o futuro (-)</li> <li>• As vezes, sinto como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida (-)</li> </ul>	<p><b>Contribuição social</b> Sentir que tem alguma coisa de valor para dar ao presente e à sociedade, pensar que suas atividades cotidianas são valorizadas por sua comunidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenho algo de valor para dar ao mundo</li> <li>• Minhas atividades cotidianas não criam nada de valor para minha comunidade (-)</li> <li>• Nada tenho de importante para contribuir com a comunidade (-)</li> </ul>	<p><b>Satisfação na vida</b> Sensação de contentamento, paz e satisfação a partir das pequenas discrepâncias de desejos e necessidades com realizações e conquistas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos últimos 30 dias, por quanto tempo você se sentiu satisfeito, cheio de vida? **</li> <li>• Em termos gerais atualmente, quanto você está satisfeito com a sua vida? (0-10 onde 0 = horrível e 10 = contentíssimo)</li> <li>• A satisfação pode ser medida em esferas da vida como trabalho, casa, bairro, saúde, intimidade, finanças e paternidade/maternidade ou medida globalmente (vide Satisfac-tion With Life Scale, Diener et al., 1985)</li> </ul>
<p><b>Domínio do ambiente</b> Sentir-se competente e capaz de administrar um ambiente complexo, escolher e criar uma comunidade pessoal adequada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As demandas da vida cotidiana costumam me colocar para baixo (-)</li> <li>• Em geral, sinto que estou no controle da situação em que vivo</li> <li>• Sou bom em administrar as responsabilidades do dia a dia</li> </ul>	<p><b>Coerência social</b> Ver um mundo social que é inteligível, lógico e previsível, preocupar-se e se interessar pela sociedade e pelos contextos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O mundo é complexo demais para mim (-)</li> <li>• Não consigo entender o que acontece no mundo (-)</li> <li>• Acho fácil prever o que irá acontecer a seguir na sociedade</li> </ul>	<p><b>Felicidade</b> Ter uma sensação e uma experiência gerais de prazer, contentamento e alegria</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em termos gerais, ultimamente, quão feliz você está com sua vida? ***</li> <li>• Com que frequência você sentiu (alegria, prazer, felicidade) na última semana, no último mês ou ano? *</li> </ul>

(continua)



**Quadro 4.5**

(Continuação)

<b>Bem-estar psicológico</b>	<b>Bem-estar social</b>	<b>Bem-estar emocional</b>
<p><b>Autonomia</b> Ser autodeterminado, independente e regulado internamente, resistir às pressões sociais para pensar e agir de determinadas maneiras, avaliar a si mesmo segundo padrões próprios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendo a ser influenciado por pessoas com opiniões fortes (-)</li> <li>• Tenho confiança em minhas próprias opiniões, ainda que sejam diferentes da forma como pensa a maioria das outras pessoas</li> <li>• Julgo a mim mesmo pelo que acho ser importante, e não pelos valores que os outros acham ser importantes</li> </ul>	<p><b>Integração social</b> Sentir-se parte da comunidade, achar que pertence, sentir-se apoiado e ter coisas em comum com a comunidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não me sinto pertencendo a qualquer coisa a que chamaria de comunidade (-)</li> <li>• Sinto-me próximo a outras pessoas em minha comunidade</li> <li>• Minha comunidade é uma fonte de conforto</li> </ul>	<p><b>Relações positivas com outras pessoas</b> Ter relações carinhosas, satisfatórias e baseadas em confiança, preocupar-se com o bem-estar dos outros, ser capaz de estabelecer forte empatia, afeto e intimidade, entender o "dar e receber" das relações humanas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter relações íntimas tem sido algo difícil e frustrante para mim (-)</li> <li>• As pessoas me descreveriam como alguém generoso, que está disposto a compartilhar meu tempo com os outros</li> <li>• Não vivenciei muitos relacionamentos carinhosos e baseados em confiança com outras pessoas (-)</li> </ul>



as dimensões da coerência, integração, realização, contribuição e aceitação são os componentes críticos do **bem-estar social**.

Keyes (Keyes e Lopez, 2002) também sugere que a saúde mental completa pode ser conceituada por meio de combinações de altos níveis de bem-estar emocional, psicológico e social. Indivíduos com esses altos níveis são descritos como **prósperos** (vide os critérios no Quadro 4.6). Nessa linha, indivíduos que não tenham doença mental, mas que tenham níveis baixos de bem-estar são descritos como **abatidos**. (Concluimos que a avaliação informal de níveis de bem-estar proporciona informações valiosas com relação à faixa de funcionamento entre ser próspero e estar abatido.) Essa conceituação de saúde mental descreve uma síndrome de sintomas que podem ser tratados com técnicas de intervenção voltadas a aumentar os níveis de bem-estar emocional, social e psicológico. Conceituação e tratamento estão bem ligados nesse modelo.

Uma perspectiva teórica nova e integradora sobre o bem-estar pode oferecer mais ajuda para diminuir a lacuna entre nosso conhecimento baseado em pesquisa sobre o bem viver e a capacidade de promovê-lo (Lent, 2004). Ao descrever um modelo que explica nossa capacidade para funcionar positivamente em condições normais de vida e um que fornece orientação para restaurar o bem-estar em circunstâncias difíceis, Lent destaca diversas alternativas de tratamento (como a definição de objetivos, o aumento da eficácia, a construção de apoio social) que promovem esse resultado de vida tão valorizado.

## RUMO A UM MELHOR CONHECIMENTO DOS RESULTADOS POSITIVOS NA VIDA

Como foi discutido neste capítulo e sugerido em outras partes do livro, acreditamos que as qualidades sejam ingredientes ativos do viver positivo. Essa visão pode

ser testada empiricamente na vida cotidiana e em pesquisas *se, e somente se*, as definições e as medidas de qualidade captarem a verdadeira essência do melhor nas pessoas. Portanto, neste capítulo, apresentamos informações sobre três classificações de qualidades e suas respectivas medidas à sua avaliação crítica.

A maioria dos capítulos a seguir trata da ciência das qualidades positivas humanas (algumas dessas qualidades não estão listadas nos sistemas de classificação) que está sendo desenvolvida por psicólogos do desenvolvimento, da saúde, evolutivos, da personalidade, escolares e sociais. Muitos dos capítulos tratam da prática de levar uma boa vida e de como você, seus amigos e seus parentes podem capitalizar as qualidades e potencializar as emoções positivas para conquistar resultados positivos na vida. Observe que não tratamos da “ciência do bem-viver”. As iniciativas de pesquisa da psicologia positiva pouco fizeram para descrever e medir resultados que não os que estão associados à felicidade e à satisfação na vida, ou à “vida prazerosa” (Seligman, 2002).

Muito embora recomendemos um foco nos aspectos objetivos do bem-estar, argumentamos que é necessária uma conceituação mais ampliada do bem viver para orientar nossos esforços em direção à mudança e ao crescimento positivo. Na parte final deste capítulo, sonhamos um pouco com o futuro da psicologia positiva, um futuro em que o amor romântico e agápico, uma escola, um trabalho e contribuições cívicas gratificantes figurem ao lado de atividades lúdicas que geram recursos sejam todos, tão destacados quanto a própria felicidade.

## Resultados positivos na vida associados ao amor

O **ágape** é um amor espiritual que reflete abnegação e altruísmo. Esse tipo de amor envolve a preocupação pelo bem-estar do outro e uma postura relativamente



**Quadro 4.6****Critérios de diagnóstico para ser considerado próspero****Prosperar na vida**

- A O indivíduo não deve ter tido qualquer episódio de depressão grave no último ano
- B O indivíduo deve possuir um alto nível de bem-estar, indicado pelo cumprimento de todos os três critérios a seguir
- 1 Elevado bem-estar emocional, definido por 2 entre 3 escores de escalas, nas medidas adequadas dentro do tercil superior
    - a) Sentimentos positivos
    - b) Sentimentos negativos (baixo)
    - c) Satisfação na vida
  - 2 Elevado bem-estar psicológico, definido por 4 entre 6 escores de escalas, nas medidas adequadas dentro do tercil superior
    - a) Autoaceitação
    - b) Crescimento pessoal
    - c) Propósito na vida
    - d) Domínio do ambiente
    - e) Autonomia
    - f) Relações positivas com outras pessoas
  - 3 Elevado bem-estar social, definido por 3 entre 5 escores de escalas, nas medidas adequadas dentro do tercil superior
    - a) Aceitação social
    - b) Realização social
    - c) Contribuição social
    - d) Coerência social
    - e) Integração social

não exigente em relação a si mesmo. Embora essa não seja a forma mais celebrada de amor, pode ser a mais benéfica. Nossa visão é de que poderíamos usar nossas qualidades para ser mais generosos e para construir relações baseadas na abnegação.

O amor romântico, especialmente o amor romântico apaixonado (tema aprofundado no Capítulo 13), é muito desejado e comentado por pessoas de todas as idades. Pouco se celebra, no entanto, o amor romântico *resiliente* e o amor romântico *sustentado*. Quais qualidades são necessárias para fazer que uma relação funcione apesar dos momentos difíceis e, assim, prospere por 10, 30, 50 anos? Poderíamos determinar isso por meio de estudos mais sistemáticos de casais que rela-

tam altos níveis de amor romântico depois de se relacionarem por muitos anos.

### **Resultados positivos na vida associados a escola, trabalho e contribuições cívicas**

As escolas estão se tornando mais responsáveis pelos resultados educacionais de seus alunos, e as empresas continuam a observar de perto o resultado final. Embora os resultados desejados para estudantes e funcionários estejam bastante bem-formulados como aprendizagem e produtividade, respectivamente, devem haver outros resultados positivos associados a es-



as atividades importantes que nos ocupam durante toda a nossa vida.

Certamente, é possível descrever o sentido das realizações acadêmicas e do trabalho, mas se pode medir até onde a escolaridade (*vide* o Capítulo 16) e o emprego produtivo (*vide* o Capítulo 17) estimulam o crescimento psicológico? E as medidas distais de resultados do estudo e do trabalho? As contribuições cívicas de estudantes e empregados poderiam estar ligadas a ganhos em termos de desenvolvimento atingidos em estágios iniciais durante períodos importantes da escola ou do trabalho.

### **Resultados positivos na vida associados à atividade lúdica**

A atividade lúdica nos introduz as necessidades sociais, emocionais e físicas necessárias para fazer o melhor da vida. Na verdade, divertir-se é considerado como uma "forma de prática ou crescimento proximal, ou domínio de habilidades" (Lutz, 2000, p. 33). Os resultados positivos de brincar na infância são inegáveis, mas, ainda assim, não valorizamos o papel da atividade lúdica na idade adulta. Os benefícios dessa atividade, quando adulta e competitiva ou não competitiva, não foram estabelecidos, e esse é um tópico maduro para mais pesquisa.

### **IDENTIFICANDO QUALIDADES E AVANÇANDO RUMO A UM EQUILÍBRIO VITAL**

A visão estabelecida da doença mental como sendo progressiva e resistente foi questionada pelo conhecido psiquiatra Karl Menninger (Menninger et al., 1963). Ele conclamou os psiquiatras a considerar a doença mental como sujeita a mudança. Assim, essa nova visão da doença mental fa-

ria um contraponto à visão antiga. Os psicólogos positivos agora demandam uma nova visão equilibrada da vida humana, que presta atenção tanto a defeitos quanto a qualidades. Embora não haja dúvidas de que atualmente se sabe muito mais sobre as falibilidades do que sobre os recursos de que dispõem os seres humanos, uma ciência forte e aplicações robustas voltadas às qualidades humanas irão proporcionar uma visão não apenas mais minuciosa, mas também mais precisa, da condição humana.

### **OBSERVAÇÃO**

- 1 Em janeiro de 2003, o Dr. Clifton recebeu uma homenagem da American Psychological Association como reconhecimento por seu papel pioneiro na psicologia baseada nas qualidades. A homenagem diz: "Vivendo com base na visão de que a vida e o trabalho poderiam ser uma questão de construir o que é melhor e mais elevado, e não apenas de corrigir os defeitos, [Clifton] tornou-se o pai da psicologia baseada em qualidades e o avô da psicologia positiva"

### **TERMOS FUNDAMENTAIS**

**Ágape** Amor espiritual que reflete abnegação e altruísmo.

**Bem-estar emocional** Tipo de bem-estar que consiste em percepções de felicidade e satisfação que se afirmam com a vida, junto com um equilíbrio de afeto positivo e negativo.

**Bem-estar psicológico** Tipo de bem-estar que consiste em seis elementos: autoaceitação, crescimento pessoal, propósito na vida, domínio do ambiente, autonomia e relações positivas com as outras pessoas.



**Bem-estar social:** Tipo de bem-estar que consiste em coerência, integração, realização, contribuição e aceitação por parte de outros.

**Confiabilidade:** A capacidade da escala de produzir resultados constantes e confiáveis em uma série de administrações ou após a passagem do tempo.

**De base empírica:** O que é desenvolvido usando conhecimento disponível, oriundo de pesquisa.

**Desanimados:** Termo referente a indivíduos que não têm doença mental, mas que têm baixo nível de bem-estar social, emocional e psicológico.

**Propriedades psicométricas:** As características de medida de uma escala, que incluem sua confiabilidade, validade e estatísticas em itens da medida.

**Prósperos:** Termo referente a indivíduos que têm simultaneamente altos níveis de bem-estar social, emocional e psicológico.

**Qualidades:** Capacidades de sentir, pensar e se comportar de forma que possibilite um funcionamento ideal na busca de resultados desejados (Linley e Harrington, 2006).

**Satisfação na vida:** Sensação de contentamento e paz resultante de diferenças pequenas entre desejos e necessidades.

**Talento:** Padrões naturalmente recorrentes de pensamento, sentimento ou comportamento que podem ser aplicados de forma produtiva e manifestados em experiências de vida caracterizados por anseios, aprendizagem rápida, satisfação e atemporalidade.

**Validade:** Capacidade de uma escala de medir o que pretende medir.

**Validade de constructo:** Até onde uma escala realmente mede os atributos subjacentes que pretende medir. A validade de constructo pode ser obtida se sua medida for comparada com outras que avaliem um constructo semelhante.

**Validade de conteúdo:** Até onde o conteúdo real da escala representa o domínio que pretende abordar. Em outras palavras, uma medida válida em termos de conteúdo cobre todos os aspectos do constructo que está tentando medir.

**Validade de critério:** Até onde os escores de uma escala conseguem prever o comportamento ou o desempenho real de uma outra medida a ela relacionada.