

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA

LETÍCIA GEORGE CAMALIONTE

**FELICIDADE E BEM-ESTAR NA VISÃO DA PSICOLOGIA  
POSITIVA**

SÃO PAULO

2016

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA

LETÍCIA GEORGE CAMALIONTE

**FELICIDADE E BEM-ESTAR NA VISÃO DA PSICOLOGIA  
POSITIVA**

Trabalho de conclusão de curso como  
Exigência parcial para graduação no curso  
de Psicologia, sob orientação da  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marina Pereira Rojas Bocalandro

SÃO PAULO

2016

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora Marina que me ajudou em todo o processo do trabalho, com ideias, sugestões e correções, sempre me incentivando a fazer o melhor trabalho possível.

Aos participantes da pesquisa que se dispuseram a responder ao questionário e o fizeram de maneira completa e bem estruturada. Sem essa ajuda e colaboração, o trabalho não seria possível de ser realizado.

Aos meus pais Solange e Edilberto e ao meu irmão André por me apoiarem em todos os momentos, colaborando também com ideias e ajudando a aliviar os momentos de mais estresse.

Aos meus amigos que também estiveram muito presentes durante o período de realização do projeto e entenderam todas as dificuldades desse processo.

À todas essas pessoas que diariamente contribuem para meu bem-estar e felicidade.

“Ó, felicidade, fim e objetivo do nosso ser!  
Bem, prazer, conforto, contento! Seja qual for o nome:  
Aquele algo tranquilo que induz o suspiro eterno,  
Pelo qual suportamos viver ou ousamos morrer [...]”

*(Alexander Pope)<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Pope, *Essay on Man*, Epistle 4 in McMahon, D. (Tradução: Jaime Araújo), 2009, p. 208.

## **RESUMO**

A Psicologia Positiva é uma teoria que busca estudar os aspectos positivos do ser humano com o objetivo de tornar a vida das pessoas mais gratificante e prevenir ou promover a saúde. De acordo com seu principal autor, Martin Seligman, a experiência dos principais aspectos dessa teoria pode levar ao estado de bem-estar que todos buscam alcançar. Sabe-se que a felicidade é um sentimento subjetivo e por isso é tão difícil de ser definida. Essa pesquisa teve como objetivo investigar como os principais aspectos estudados por esta abordagem psicológica, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização positiva, resiliência e otimismo, aparecem no relato de experiências e vivências das pessoas e como estas definem a felicidade. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com 10 estudantes universitários de ambos os sexos e idade entre 20 e 28 anos, seguindo o método qualitativo de pesquisa. Os participantes estavam no período final da graduação (penúltimo ou último ano) e responderam ao questionário por e-mail. Como resultados, encontrou-se que os aspectos da psicologia positiva estudados estão muito presentes nos relatos dos participantes, indicando a importância deles para a promoção de felicidade e bem-estar. Foi possível também estudar o termo felicidade através da história e ver como as sociedades atuais receberam influência dos pensadores do passado e como o conceito foi sendo mudado até chegar na definição que se usa atualmente, que recebeu grande influência dos pensamentos iluministas do século XVIII.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Felicidade; Bem-estar; Qualidade de Vida.

## **Happiness and Well-being according to Positive Psychology**

### **ABSTRACT**

Positive Psychology studies the positive individual traits of human being to improve quality of life, prevent pathologies and promote health. According to Martin Seligman, it's main author, genuinely experiencing its aspects can lead to well-being. It's known that happiness is a subjective feeling and therefore so difficult to be defined. This research investigated how some aspects of this theory, such as: positive emotion, engagement, meaning, positive relationships, accomplishment, resilience and optimism, appear in people's life experiences and how they define happiness. Semi-structured interviews were conducted with 10 college students, men and women, aging between 20 and 28 years, following the qualitative research method. The participants were on the last year of graduation and answered the questionnaire by e-mail. As result, the studied aspects were found in the speech of participants, pointing their importance to happiness and well-being. It was also possible to study the definition of happiness through history and notice how the current societies were influenced by philosophers of the past and how the concept was changed until today's definition, which received great influence of the Enlightenment thought of the eighteenth century.

Keywords: Positive Psychology; Happiness; Well-being; Quality of Life.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	9
2	FELICIDADE .....	16
2.1	Heródoto e o Mito de Cresos.....	18
2.2	Sócrates, Platão e Aristóteles .....	20
2.3	Epicurismo e Estoicismo .....	22
2.4	A Felicidade na Antiguidade .....	23
2.5	A Felicidade dos Romanos .....	24
2.6	<i>Carpe Diem</i> .....	25
2.7	Cristianismo .....	25
2.8	Santo Agostinho.....	26
2.9	São Tomás de Aquino.....	27
2.10	Gregos e o Cristianismo.....	28
2.11	Idade Média .....	28
2.12	Renascimento e a Reforma Protestante .....	29
2.13	John Locke e Thomas Hobbes .....	31
2.14	Iluminismo .....	32
2.15	Romantismo .....	35
2.16	Liberalismo .....	37
2.17	Socialismo/Comunismo .....	38
2.18	Darwin, Nietzsche e Freud.....	39
2.19	Final Feliz? .....	43
3	PSICOLOGIA POSITIVA.....	45
3.1	Os Elementos do Bem-Estar .....	45
3.2	O Objetivo da Psicologia Positiva .....	47
3.3	Resiliência, Otimismo e Estado de Ânimo .....	48
3.4	Psicologia Positiva Aplicada .....	50
4	MÉTODO.....	56
4.1	Participantes.....	57
4.2	Instrumentos.....	57
4.3	Questionário.....	58
4.4	Procedimentos e Tratamento dos Dados.....	59
5	RESULTADOS.....	61
5.1	Felicidade e Bem-Estar .....	61
5.2	Os Elementos do Bem-Estar .....	63

5.3	Faculdade .....	66
5.4	Resiliência, Otimismo, Estado de Ânimo .....	68
6	DISCUSSÃO.....	72
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	93
8	REFERÊNCIAS .....	95
9	ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO.....	98
10	ANEXO - ENTREVISTAS .....	100
10.1	Entrevista 1 .....	100
10.2	Entrevista 2 .....	103
10.3	Entrevista 3 .....	106
10.4	Entrevista 4 .....	109
10.5	Entrevista 5 .....	112
10.6	Entrevista 6 .....	116
10.7	Entrevista 7 .....	119
10.8	Entrevista 8 .....	122
10.9	Entrevista 9 .....	125
10.10	Entrevista 10 .....	129
11	ANEXO – PARECER DE APROVAÇÃO .....	133



## 1 INTRODUÇÃO

Até a segunda guerra mundial, a psicologia tinha como missão a cura da doença mental; tornar a vida das pessoas mais produtiva e gratificante; e identificar e nutrir o talento. No entanto, após a segunda guerra mundial, o foco principal da psicologia foi todo voltado para a cura da doença mental e estudo dos aspectos patológicos do ser humano. Isso ocorreu devido à necessidade de cuidar dos soldados que lutaram na guerra e, dessa forma, as pesquisas em patologia ganharam destaque e a atenção de diversos autores, o que trouxe muitos benefícios, como a descoberta da cura ou tratamento de pelo menos 14 patologias, mas fez com que os outros focos fossem esquecidos. (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Porém, é importante lembrar que a psicologia não discute apenas essas questões, mas retomar outras missões que foram deixadas de lado por muito anos. Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihaly (2000) desenvolveram uma teoria baseada na ideia de que a psicologia é também o estudo da força e da virtude e que o tratamento psicológico envolve o cultivo do que há de melhor em cada indivíduo e não somente o reparo de algo que está quebrado.

Essa ideia já vinha sendo discutida pela Psicologia Humanista, por autores como Carl Jung (1936/1969), Roberto Assagioli (1926), Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959), que se mostraram comprometidos com os aspectos positivos do desenvolvimento humano e com esse novo olhar e perspectiva sobre o comportamento humano. No entanto, suas ideias não pareceram ser suficientemente atrativas nessa época, o que levou a uma produção muito escassa de dados empíricos para dar força a uma visão mais positiva do ser humano (Paludo e Koller, 2007).

A teoria de Seligman e Csikszentmihaly (2000), recebeu o nome de Psicologia Positiva e dedica-se a estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Foi desenvolvida a partir da década de 1990 e investiga os sentimentos, as emoções, as instituições (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral) e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana. (Seligman, 2000).

Acredita-se que o foco nas experiências positivas pode contribuir para a prevenção e promoção de saúde, ajudando também nos mecanismos de enfrentamento das doenças (Calvetti et al., 2007). Pode também trazer elementos para a compreensão do bem-estar subjetivo, que é definido pela ausência de depressão e presença de estados cognitivos e emoções positivas (Seligman 2011).

O conceito de bem-estar subjetivo, nesta teoria, vai de acordo com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946): “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade” (Preâmbulo da Constituição da OMS) e isso mostra mais uma importância do estudo dos aspectos positivos do ser humano.

Seligman e Csikszentmihaly (2000) apontam que o bem-estar subjetivo se refere ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas. De acordo com os autores, na prática, bem-estar subjetivo é apenas um termo que soa mais científico para o que as pessoas geralmente descrevem como felicidade.

Há muitas definições para o termo felicidade. No dicionário Houaiss (2009) da língua portuguesa encontramos a definição: “1. Qualidade ou estado de feliz, estado de uma consciência plenamente satisfeita, satisfação, contentamento, bem-estar; 2. Boa fortuna, sorte; 3. Bom êxito, acerto, sucesso” (p. 884).

Já se acreditou que a felicidade dependia dos desígnios dos deuses, e que uma vida de felicidade seria “superior ao nível humano”, equivalente ao divino. Essa visão pode ser aplicada tanto ao sábio socrático como ao filósofo platônico, ao asceta estoico como ao sábio epicurista, ao santo católico como ao eleito predestinado de Calvino. Em todas estas visões, o homem feliz era idealizado como alguém que se aproximava dos deuses, que ultrapassara o meramente humano, que alcançara uma forma de transcendência (McMahon, 2009).

Durante grande parte da história ocidental, a felicidade funcionou como um indicador da perfeição humana, um ideal imaginado de um ser completo, sem mais carências, desejos ou necessidades. Até o surgimento da filosofia socrática quando se inaugurou um paradigma que propõe que buscar ser feliz é uma tarefa de responsabilidade pessoal. Com o Iluminismo, apareceu a ideia de que todo ser humano tem o direito de atingir a felicidade e que o objetivo da sociedade deve ser a obtenção deste sentimento dos seus cidadãos (Ferraz, Tavares e Zilberman, 2007).

Atualmente, a felicidade é considerada um valor extremamente importante, tanto que foi proposto, em 2010, uma emenda ao artigo 6º da Constituição Federal brasileira para incluir o direito à busca da felicidade por cada indivíduo e pela sociedade, colocado junto com o direito à educação, saúde, previdência social, proteção, maternidade e à infância (Senado Federal, 2010).

Dessa forma, o estudo da felicidade se mostra cada vez mais importante. A Psicologia Positiva é baseada em três principais conceitos: (1) o estudo da emoção positiva; (2) o estudo dos traços positivos (forças, virtudes, inteligência, capacidade atlética) e (3) o estudo das instituições positivas (democracia, família, liberdade) (Seligman, 2004).

De acordo com Seligman (2004), esse movimento propõe que o bem-estar subjetivo pode ser medido em 5 fatores:

- Emoção positiva;
- Engajamento;
- Sentido na vida;
- Relacionamentos positivos (relação com outros indivíduos);
- Realização positiva.

A emoção positiva é uma variável subjetiva, definida pelo o que se pensa e sente. Engajamento também é uma variável subjetiva, enquanto o sentido, os relacionamentos e a realização têm componentes subjetivos e objetivos e o bem-estar não pode existir somente no pensamento: é uma combinação de todos esses fatores que fundamentam o movimento, e o modo como escolhemos viver deve levar em conta maximizar todos esses cinco elementos.

Estudos que procuram identificar as causas da felicidade têm sido feito há anos por vários autores. Em sua revisão de literatura, Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) reúnem os resultados dos principais estudos que procuravam avaliar a relação dos aspectos sociodemográficos e culturais com a felicidade.

Um aspecto estudado foi o poder aquisitivo. De acordo com esses autores, a literatura aponta que tanto para nações quanto para indivíduos, quando se supera o necessário para sobreviver com dignidade (água, comida e saneamento básico), o aumento do poder aquisitivo não tem correlação com um aumento significativo nos níveis de felicidade (Csikszentmihaly, 1999; Veenhoven, 1991 apud Ferraz, Tavares e Zilberman, 2007).

Outros aspectos que já foram estudados e são trazidos nessa revisão são idade e gênero. Inglehart (1990) analisou seis faixas etárias diferentes e obteve níveis de satisfação com a vida virtualmente idênticos. Stock et al. (1983) conduziram uma meta-análise investigando a correlação entre idade e bem-estar e concluíram que é praticamente nula (apud Ferraz, Tavares e Zilberman, 2007).

Com relação ao gênero, Haring et al. (1984), através de uma meta-análise composta por 146 estudos, descobriram que o gênero contribuiu com menos de 1% para a variação dos índices de bem-estar reportados. Além deles, Inglehart (1990) entrevistou mais de 150 mil pessoas ao longo de 16 países e obteve índices equivalentes de satisfação com a vida entre os dois gêneros (apud Ferraz, Tavares e Zilberman, 2007).

No estudo de Brickman et al. (1978), os pesquisadores descobriram que, ao longo da vida, nossos índices de felicidade costumam ser estáveis e que dependem menos de eventos externos do que se imagina. Observaram que as pessoas reagem a eventos bons ou ruins de modo intenso, mas que tendem a se adaptar rapidamente a estes eventos, voltando para ao nível de felicidade relativamente estável e semelhante ao que era anteriormente (Brickman et al, 1978)

Outros estudos sobre a felicidade e os aspectos da Psicologia Positiva também chegaram a conclusões importantes. Mihaly Csikszentmihaly criou o conceito de *flow* (experiência de fluxo) que vai de encontro ao conceito de engajamento, um dos cinco fatores usados no estudo da Psicologia Positiva. De acordo com Csikszentmihaly, (1990), são atividades desafiantes que exigem grandes competências de realização e compromisso, em que a pessoa apresenta total envolvimento e satisfação.

Csikszentmihaly (1990) aponta que todos passam por essa experiência de fluxo várias vezes durante a vida e reconhecem facilmente suas características: as pessoas se sentem fortes, alertas, no controle da situação sem necessitar de esforço, parecem perder a consciência do *self* e sentem estar no auge de suas capacidades. O senso de tempo e os problemas emocionais parecem desaparecer e há uma forte sensação de transcendência.

Outro aspecto estudado pela Psicologia Positiva é a resiliência. Definida como contextos de mudanças significativas repletas de situações de risco e adversidades, o estudo desse aspecto ajuda no entendimento das forças humanas. Quando passamos por uma situação de adversidade, torna-se possível conhecer as forças e virtudes pessoais e isso produz efeitos importantes na vida das pessoas, já que favorece suas potencialidades, tornando-as mais fortes e produtivas (Paludo e Koller, 2007).

Há ainda o conceito de autodeterminação que vem sendo muito estudado por autores da Psicologia Positiva norte-americanos. Esses autores acreditam que através do cumprimento de três necessidades humanas fundamentais: (1) necessidade de competência; (2) necessidade de pertencimento e (3) necessidade de autonomia, se alcançaria o bem-estar subjetivo e o

desenvolvimento social de um indivíduo (Ryan e Deci, 2000). Acredita-se que pessoas nessas condições estariam internamente motivadas, mostrando-se capazes de expressar suas potencialidades e de ir atrás de desafios cada vez maiores (Ferraz, Tavares e Zilberman, 2007).

Diener e Seligman (2002) realizaram um estudo com 222 estudantes universitários, divididos em 3 grupos: muito felizes, felicidade “média” e infelizes, que tinha como objetivos:

- (1) Examinar alguns fatores que parecem susceptíveis de influenciar alta felicidade;
- (2) Examinar os padrões de necessidade e suficiência, ou seja, para uma variável ser suficiente para a felicidade, todas as pessoas com aquela variável devem ser felizes e nenhuma pessoa infeliz deve ter essa variável (se X, sempre feliz). E para uma variável ser necessária à felicidade, todas as pessoas felizes devem ter essa variável (se feliz, então X). Foi possível analisar também a existência de variáveis necessárias e suficientes para a felicidade;
- (3) Examinar os humores e as emoções das pessoas felizes.

Como resultados, encontraram que o grupo de pessoas muito felizes podia lembrar de muito mais eventos bons em suas vidas do que eventos ruins, relatou mais emoções positivas do que negativas em seu dia-a-dia e nunca tinham pensado sobre suicídio. Também observaram que as pessoas desse grupo passam muito pouco tempo sozinhas, e a maior parte do tempo socializando.

Não encontraram nenhuma variável suficiente para a felicidade: algumas pessoas do grupo de indivíduos infelizes reportaram ter bons relacionamentos com a família, interpessoais e românticos. No entanto, bons relacionamentos sociais pode ser uma condição necessária à felicidade, pois todas as pessoas do grupo muito felizes reportaram ter relações sociais de boa qualidade.

Encontraram também que as pessoas do grupo muito felizes não se diferem significativamente do grupo de felicidade “média” nos fatores: sua percepção da quantidade de dinheiro que têm comparado com outros estudantes, a quantidade de eventos positivos e negativos vividos, notas médias escolares, atratividade física objetiva, uso de tabaco e álcool e tempo gasto dormindo, assistindo à televisão, se exercitando e participando de atividades religiosas.

Outro resultado importante encontrado foi que as pessoas mais felizes sentem emoções desagradáveis com certa frequência, mas raramente sentem euforia ou êxtase. Elas sentem

emoções agradáveis médias ou moderadas a maior parte do tempo. Conclui-se então que pessoas muito felizes têm a capacidade de sentir o humor mais alto quando boas situações se apresentam, e de reagir com humor negativo quando ocorre algo ruim, se adaptando bem às diferentes situações.

Além de contribuir para o domínio da saúde, esses aspectos podem ser usados na educação e na psicoterapia. Com a busca pela personalização da experiência de aprendizagem e a necessidade de se construir um significado para essa experiência, o modelo da Psicologia Positiva pode ajudar na construção de programas de formação, voltados para a educação em geral, fornecendo estratégias e atividades úteis à autorrealização dos indivíduos e das comunidades (Barros, Martín e Pinto, 2010). No campo da psicoterapia, os aspectos da Psicologia Positiva podem constituir um complemento para as intervenções tradicionais que suavizam o sofrimento humano (Calvetti et al., 2010).

No Brasil, existe ainda uma quantidade muito pequena de pesquisas sobre felicidade ou estudos da Psicologia Positiva. Quase não se encontram dados sobre como esses aspectos aparecem na população brasileira. As poucas pesquisas realizadas são quantitativas e foram usadas escalas que ainda não foram validadas para o contexto brasileiro, sendo somente adaptadas a partir da tradução para o português e de uma flexão semântica (Scorsolini-Comin e Santos, 2010).

De acordo com Scorsolini-Comin e Santos (2010), que realizaram uma pesquisa para verificar os instrumentos de avaliação da felicidade no Brasil:

Não se encontrou qualquer registro de instrumento elaborado e validado no Brasil a partir de pesquisas nacionais como, por exemplo, a criação de uma escala de avaliação de aspectos contemplados pela Psicologia Positiva, a partir de estudo empírico que investigasse tais aspectos em uma determinada população (p. 445).

O fato de existirem diversas definições para o termo “felicidade”, nos mostra que é muito difícil se chegar a um consenso. Percebemos que esse sentimento pode ser muito subjetivo, de maneira que o que faz uma pessoa feliz pode não ter o mesmo efeito em outra.

As pesquisas que buscam compreender as causas da felicidade apresentam como resultados que não existe uma “fórmula para a felicidade”, nos mostrando que o que o senso comum propõe como causador da felicidade (poder aquisitivo, idade, gênero, eventos externos) pode não ser suficiente na vida da maioria das pessoas.

Então, como conhecer o que é felicidade? A Psicologia Positiva propõe medidas para conhecer o bem-estar que buscamos, através do conhecimento da emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização, ela propõe que seria possível determinar o que faz uma pessoa feliz. No entanto, é importante lembrar que todos esses fatores são constituídos por componentes subjetivos e variam de pessoa para pessoa.

Esses fatores vêm sendo medidos quantitativamente por estudiosos da teoria. Mas seria possível identificá-los no discurso das pessoas? Esses fatores seriam mesmo a combinação para a tão desejada felicidade?

## 2 FELICIDADE

Durante a nossa história, vemos o termo *felicidade* ganhar diferentes significados. Devemos pensar que a definição de felicidade muda de acordo com o contexto cultural de cada época e de cada sociedade e muda também o que se acredita levar à felicidade.

É importante entendermos como chegamos ao que hoje muitos entendem por felicidade e ver um pouco como as mudanças afetaram as sociedades. O que pode ser adiantado é que a felicidade está fundamentada em um grande paradoxo, que é o fato que ninguém conseguiu defini-la ainda, apesar de todas as civilizações, desde as mais antigas, terem a mencionado em seus traços escritos.

Assim como outros sentimentos, como o amor, a felicidade é difícil de ser explicada. Como Boccalandro (2009) diz, “só uma pessoa que já sentiu em si alguma espécie de amor (ou de felicidade) poderá tentar vislumbrar qual o seu significado e sua grandeza (p.67 – parêntese adicionado)”.

Pode-se dizer que o amor permanece um enigma dentro da ciência, de acordo com Assagioli (in Boccalandro, 2009): “se nos propusermos a dar uma definição exata do amor, estaremos totalmente perdidos... Normalmente precisamos vivenciar em nós próprios alguma coisa sobre o amor para poder reconhecê-lo (p.68)”.

Então é importante destacar que o propósito aqui não é definir o termo felicidade, essa tarefa parece quase impossível de ser alcançada, mas mostrar como esse sentimento foi sendo compreendido durante os anos, entendendo assim o porquê de ser tão difícil estabelecer uma única definição para a felicidade.

George Minois (2011) revê, desde a Antiguidade até o século XXI, a história da busca desta felicidade tão desejada. Ele nos mostra que, as primeiras ideias de felicidade aparecem há cerca de quatro mil anos atrás, no Egito, e estão relacionadas a harmonia com a natureza, um mundo de abundância, em que as colheitas são extraordinárias.

Felicidade seria viver em um lugar sem os animais ferozes ou as mudanças climáticas que podem dificultar a vida do homem. Estas ideias fazem referência a lugares fechados, com pouca ou nenhuma acessibilidade e são apresentadas em mitos de diversas culturas (além do Egito), como no Irã, na Índia, na China, na América pré-colombiana, na Islândia, nas sagas escandinavas e em textos anglo-saxões:



Eles refletem as aspirações particulares dessas populações: paz e saúde para todos, verdura e frescor para os povos das estepes e dos semidesertos áridos, sol e calor para os das regiões setentrionais. (MINOIS, 2011, p.06)

Nos séculos VII-VI a.C., encontram-se escritos de duas tradições que marcaram de forma profunda a cultura ocidental: o mito pagão da idade de ouro e o mito judaico. Apesar de terem diferenças superficiais, a significação profunda de ambos é a mesma.

Hesíodo, perto do fim do século VIII a.C., é o primeiro a formular o mito da idade de ouro, em um poema intitulado “Teogonia trabalhos e dias”. O mito conta a história de como os homens eram felizes, no começo, quando viviam como deuses e a felicidade não residia na imortalidade, mas em uma longa juventude, graças à ausência de doenças.

Podemos dizer que, para os homens da “raça de ouro” então, a felicidade era a ausência de sofrimento, ou “ser feliz é não ser infeliz” (Minois, 2011, p.7). E era Cronos que reinava sobre essa raça feliz, o pai de Zeus, filho da união do Céu e da Terra, quem representa genuinamente o Ser, a existência, com tudo o que ela tem de ambíguo. No entanto, segundo a lenda, Zeus destitui seu pai tomando o poder e é aí que o tempo surge e põe fim à eternidade e, portanto, à felicidade, ao introduzir a incerteza.

Na idade de ouro, o que garantia a felicidade era a ausência tanto de temor como de esperança, ou seja, de incerteza. Nessa época reina a plenitude, nada a temer ou a esperar. Porém, quando Zeus toma o poder, Cronos é exilado em Creta e reina dali em diante sobre as Ilhas Bem-Aventuradas para onde vão os heróis mortos e é ali, desde então, que se encontra a felicidade.

Os romanos identificam Cronos com Saturno e realizam celebrações anuais, as saturnais, repetindo indefinidamente o retorno periódico da idade de ouro em festas desenfreadas, durante as quais se esquecem sofrimentos, penúrias, temores e esperanças.

Com o fim da felicidade, acaba também a raça de ouro e dali em diante, reinam as “lúgubres dores”. À raça de ouro sucede a raça de prata, bem inferior, criada pelos habitantes do Olimpo, e que vivem pouco tempo. Após cem anos, Zeus destrói também essa raça e cria a raça de bronze, “terrível e poderosa, seduzida por Ares para os trabalhos violentos” (Minois, 2011, p. 10). Essa raça desaparece, vítima de suas guerras e é substituída pela raça dos heróis, mais uma criação de Zeus e que também acabam se matando uns aos outros e vão para o reino de Cronos.

Vem então a raça de ferro, a mais infeliz de todas, a raça atual. Começa a se considerar que o melhor seria ter morrido antes ou ter nascido mais tarde, tudo para não viver nessa época e vê-se o início da ideia de um retorno à era feliz, a ideia de que a condição humana presente é infeliz e que a felicidade pertence a um passado encerrado.

Então, na mitologia greco-romana, a felicidade absoluta reside na ausência de sofrimento, na segurança e na fartura, e que essa felicidade absoluta existia no início, mas desaparecera por causa de uma armadilha montada pelos deuses. A felicidade passa então a ser inacessível para uma espécie humana que degenerou.

Só é possível reencontrá-la em um hipotético além, nas ilhas Bem-Aventuradas onde reina Cronos, e nossa única esperança de felicidade na terra reside na eventualidade de um eterno retorno à idade de ouro.

## 2.1 Heródoto e o Mito de Crespo

Darrin McMahon (2009) também estuda a história do termo felicidade durante os anos e com esses autores vemos que no século V a.C., Heródoto escreve o que hoje é considerado o primeiro ensaio histórico do Ocidente: *A História*. No livro, é apresentado o mito de Crespo, o rei muito rico da Lídia e que, por possuir tantas riquezas, acredita ser o homem mais feliz do mundo. Para saber, com certeza, se possui este “título”, chama o sábio itinerante Sólon, legislador de Atenas que viaja pelo mundo em busca de conhecimento, para perguntar-lhe quem é o homem mais feliz que ele já viu.

Sólon responde que os homens mais felizes que já viu foram, em primeiro lugar, Telo e em segundo e terceiro os irmãos Cléobis e Bítton. “Os três enfrentaram com êxito os perigos da vida enquanto viveram, e depois morreram com honra no momento da sua maior glória.” (McMahon, 2009). Telo foi um herói de guerra que viveu o suficiente para ver seus filhos e netos crescerem saudáveis e Cléobis e Bítton carregaram sua mãe em uma carroça para que chegasse a tempo para a festa de Hera, que, a pedido de sua mãe teria lhes concedido a maior felicidade que um mortal pode conhecer: uma morte tranquila.

Crespo fica indignado por não ter sido considerado por Sólon como um dos homens mais felizes do mundo e pergunta a ele porque menospreza sua felicidade. Sólon responde que “em questão de sorte, nunca podemos ter a certeza”. Para Heródoto então, a felicidade não é um sentimento, nem um estado subjetivo. A felicidade é antes uma caracterização de uma vida inteira que só pode ser avaliada na morte:

Considerar-nos felizes, entretanto é prematuro, e provavelmente uma ilusão, porque o mundo é cruel e imprevisível, dominado por forças que não podemos controlar. Capricho dos deuses, dádiva de boa fortuna, prescrição do destino: a felicidade no despontar da história do Ocidente era sobretudo uma questão de sorte (MCMAHON, 2009, p. 25).

Portanto, nessa época, em que a peste e a fome dizimavam comunidades inteiras, que doenças faziam com que homens e mulheres fossem terrivelmente desfigurados, que a maioria das crianças morria antes de completar cinco anos, que guerras sangrentas eram uma lembrança constante da fragilidade da existência e fenômenos naturais como trovões ou eclipses podiam provocar terror, a vida era algo mais para se suportar do que para se construir. Com essa incerteza de dias bons, não era possível considerar nenhum homem feliz antes de sua morte.

Quando a iniciativa humana é frustrada, a escolha humana contraditória e o sofrimento humano inevitável, a felicidade, se chegar, é em grande parte o que nos acontece por acaso (MCMAHON, 2009, p. 27).

Dessa forma, vê-se que a felicidade não era algo subjetivo, como se conhece hoje, mas possuía um conceito totalmente objetivo, que abrange o conjunto da existência, já que a felicidade só pode ser decretada após a morte. Ou seja: “ninguém pode se dizer feliz, pois ninguém tem certeza sobre o amanhã. No máximo, é possível se dizer sortudo” (Minois, 2011, p. 30).

Essa ligação da felicidade com a sorte e ao destino manteve-se por muito anos e quando olhamos para as línguas indo-europeias percebemos que a palavra moderna para felicidade ainda apresenta essa ligação. A raiz da palavra inglesa *happiness* é *happ*, do inglês médio e nórdico primitivo, que significa acaso, fortuna. *Bonheur*, palavra francesa deriva de *bom* (bom) e de *heur* (fortuna ou sorte), assim como a palavra *Glück*, palavra alemã para felicidade e sorte. As palavras italiana *felicita*, espanhola *felicidad* e portuguesa *felicidade* derivam todas da palavra latina *felix* que significa sorte, por vezes destino, e a palavra grega *eudaimonia* junta boa fortuna e bom deus. Em todas essas línguas, mantém-se a ideia de que felicidade é uma questão de sorte e de destino, e que, portanto, ela não depende de nós (McMahon, 2009 e Minois, 2011).

## 2.2 Sócrates, Platão e Aristóteles

É em torno do século V a.C. que a felicidade passa a ser uma questão filosófica. O pensamento de que só os deuses poderiam ser felizes ou que a felicidade só poderia ser avaliada no fim da vida começou a mudar. Foi na Atenas democrática que surgiu a ideia de que a felicidade seria um novo e realizável desígnio humano, e que seria possível procurar e alcançar a felicidade.

De acordo com McMahon (2009) é possível considerar alguma ligação entre o contexto e a nova postura, já que se trata de uma sociedade em que os homens livres haviam se acostumado, através do exame racional e da decisão livre, a governarem a si mesmos, esforçando-se para aumentar cada vez mais a influência da sua autonomia, até mesmo ao antigo domínio dos deuses. É importante deixar claro que somente a aristocracia ateniense tinha o direito de ser feliz. Mulheres, escravos, crianças, trabalhadores manuais, camponeses, artesãos não eram qualificados para a felicidade ou para governarem a si mesmos. Essa grande parcela da população não tinha nenhuma autonomia na sociedade ateniense.

O Estado procurava garantir a felicidade dos que eram os chamados cidadãos (a aristocracia ateniense, cerca de 10% da população) e, nesse contexto, a felicidade era vista como um assunto público, e considerada sinônimo de bem-estar e qualidade de vida.

No entanto, desastres, doenças e lutas políticas acabaram com as condições do Estado de garantir a felicidade, fazendo com que a busca pela mesma passasse a ser individual, um assunto privado.

Foi Sócrates quem parece ter dado o impulso ao interesse pela vida feliz e quem começou a definir as condições necessárias à felicidade. Ele acreditava que os seres humanos, através de seu comportamento racional, podiam exercer o domínio sobre as suas vidas e então aplicou essa crença à busca da felicidade. Esse foi o passo inicial que fez com que esse assunto fosse tão estudado e perseguido até a atualidade.

Sócrates não deixou seus pensamentos e ensinamentos por escrito, então o que conhecemos sobre sua filosofia é graças aos escritos de Platão, seu aluno mais famoso. Sócrates baseia a busca da felicidade em um anseio humano natural, pergunta “Qual é o ser humano que não deseja a felicidade?”. E então, uma vez que todos desejam ser felizes, “como podemos ser felizes?”. (McMahon, 2009)

Sócrates rejeita todas as “receitas populares” para a felicidade, como a riqueza, a saúde, a beleza, o poder, o bom nascimento. Nenhum desses bens, que não dependem de nós poderia garantir a felicidade, apenas a sabedoria poderia. A felicidade se experimenta na satisfação de um desejo, mas não o desejo do prazer ou da simples satisfação dos sentidos. Para Sócrates, é necessário que seja feita uma educação do desejo que, apesar de ser um processo difícil, resultaria na sabedoria. Quem quisesse alcançar essa felicidade deveria renunciar aos prazeres vulgares, como da bebida, das festas e das distrações libidinais e se dedicar apenas à conversação.

Platão segue os pensamentos de Sócrates sobre esse tema, mas nota que a felicidade depende também de um contexto político, econômico e social, um pouco diferente de Sócrates que diz que a felicidade só depende de nós.

Será muito difícil até mesmo para um sábio ser feliz em um Estado anárquico ou ditatorial onde reina a miséria; ao contrário, justo e próspero não poderá ser feliz se for depressivo ou dissoluto. Uma das lacunas nos estudos sobre a felicidade será com frequência interessar-se apenas por um dos dois fatores: o individual ou o coletivo (MINOIS, 2011, p. 43).

Aristóteles tinha uma visão diferente de Sócrates e Platão quanto à felicidade. Ele acreditava que vivemos para alcançar a felicidade. Ou seja, o fim último, o “bem supremo do ofício da vida, o bem para o qual todos os outros são apenas meios, o fim que é completo em si e por si” (McMahon, 2009, p. 59) é a felicidade.

Este filósofo afirma que a felicidade é produzida pela atividade virtuosa em conformidade com a razão. Então qualquer pessoa será capaz de alcançar a felicidade por meio de alguma aprendizagem e a aplicação de um conceito em algo concreto na obtenção de um resultado.

Diferente de Sócrates e Platão, ele admite que o prazer, e bens exteriores (como família, amigos, dinheiro, beleza física, bom nascimento), contribuem para a felicidade, sendo até mesmo necessários, visto que se não tivermos meios, não podemos (ou não podemos facilmente) fazer boas ações. Ele dizia também que não podemos ser totalmente felizes se tivermos um “aspecto completamente repugnante” ou origens humildes ou se formos solitários ou não tivermos filhos.

Aristóteles também defende a crença de que a felicidade deve ser avaliada durante a vida, pois uma pessoa pode sofrer um grande infortúnio na velhice e que a fortuna é sempre inconstante, já que há fatores que não temos domínio, ou temos muito pouco (nascimento, beleza, sorte), desempenham algum papel na determinação da felicidade.

No entanto, o que percebemos é que a felicidade, de acordo com o pensamento desses três filósofos, é inalcançável. Se para Sócrates, a felicidade está na realização do desejo, quando este é realizado, não há mais a felicidade. Platão dizia que, para sermos completamente felizes, precisamos estar bem nas esferas coletiva e individual e isso só seria possível em uma sociedade utópica. E Aristóteles acredita que a felicidade alcançada na terra é secundária se comparada à atividade de contemplação realizada pelos deuses. Ele diz que uma parcela ainda menor da população poderia alcançar essa felicidade, mas que esta seria pouco duradoura, uma vez que não se pode passar a vida inteira em contemplação.

### 2.3 Epicurismo e Estoicismo

A busca pela felicidade se intensifica. No fim do século IV a.C., Epicuro e Zenão de Cítio apresentam suas ideias de felicidade e de como alcançá-la. Fundadores do epicurismo e do estoicismo, respectivamente, possuíam ideias contrárias a respeito desse assunto, mas concordam que é responsabilidade do homem ser feliz e que é possível controlar o destino e a fortuna. (McMahon, 2009; Minois, 2011).

Para Epicuro, a felicidade está na filosofia e o caminho para a felicidade é, ele próprio, um prazer. Minois (2011) explica o pensamento de Epicuro em quatro condições que devem existir para que se possa ser feliz:

1. Rejeitar os deuses;
2. Não temer a morte;
3. Saber regular os desejos;
4. Saber suportar a dor com paciência.

Epicuro acredita que os deuses não se preocupam de fato com o que acontece na vida dos homens e, portanto, não devemos temê-los tanto. A felicidade depende de nós. Ele dizia que o universo é constituído inteiramente por combinações de matéria e vácuo, átomos e vazio. Portanto a alma e a consciência são também combinações de matéria e um complexo movimento atômico.

Minois (2011) define o epicurismo como a felicidade pelo prazer. De acordo com Epicuro, o que causa prazer é bom, e o que causa sofrimento é mau. Prazer aqui é definido como a ausência da dor física (*aponia*) e ausência da angústia mental ou ansiedade (*ataraxia*). Para alcançar esse prazer, ou seja, a felicidade, deve-se usar o “raciocínio sóbrio”, os conhecimentos sobre o mundo e sobre nós mesmos. Além disso, acreditava que os desejos necessários são limitados: basta ter o suficiente para não passar fome, sede ou frio e que toda dor é insignificante, pois a dor intensa dura pouco e a dor crônica não é intensa. Dessa maneira seria possível alcançar as quatro condições para a felicidade.

Em contrapartida, Zenão de Cítio condena o prazer. De acordo com esse filósofo, a felicidade só pode ser atingida se vivendo em pleno acordo com a razão e a natureza, comportando-se virtuosamente e adaptando os desejos à ordem do mundo. Para ele, o universo é um todo orquestrado e harmonioso, orientado por um criador. O homem feliz contenta-se com o que tem, seja isso o que for e por isso o bem-estar do homem feliz é insensível aos mais cruéis golpes do destino.

Estes dois pensadores vivem em uma época de mudanças no contexto político e social. A ascensão do império macedônico e a sua rápida fragmentação após a morte de Alexandre Magno, abalaram a ordem e a coesão relativas da polis grega. Os ensinamentos de Zenão e Epicuro são uma resposta apropriada à crescente impessoalidade, incerteza e complexidade dos vastos impérios que foram formados na época helenística.

Notamos que ambas escolas exigem um rigoroso controle do desejo. E isso mostrou-se ser a maior dificuldade que as pessoas encontraram ao tentar seguir o que era proposto para alcançar a felicidade. Seria necessário renunciar aos mais variados desejos, mantendo apenas as necessidades mais básicas, sendo insensível até mesmo à tortura.

O epicurismo e o estoicismo se diferiam também em relação aos seus antepassados, Platão e Aristóteles, por oferecer a possibilidade da felicidade para qualquer um. Epicuro aceitava em seu Jardim (onde ensinava seus pensamentos) mulheres e escravos e Zenão proclamava a afinidade natural de todos os seres humanos. Por esse motivo, suas escolas atraíram seguidores por anos após a morte de seus fundadores, além de contar com pessoas de todas as camadas sociais.

#### 2.4 A Felicidade na Antiguidade

Então, como podemos ver, as correntes mais poderosas do pensamento clássico apresentadas aqui partilhavam suposições fundamentais. As quatro grandes escolas de Atenas

concordavam que a felicidade era um estado objetivo e não subjetivo, sendo avaliado em tempos da vida e não em momentos.

A felicidade era uma recompensa da virtude, conquistada pelo desenvolvimento racional e pela harmonia de uma alma bem equilibrada. O prazer podia acompanhá-la, mas determinados tipos de prazer, como o sensual era condenado por estes pensadores. A felicidade exigia disciplina e dedicação, sempre sob a alçada da razão, o que acabava por fazer com que sua obtenção fosse extremamente difícil.

Apesar de romperem com o pensamento de que “a felicidade é o que nos acontece por acaso, e sobre isso não temos qualquer controle.” (McMahon, 2009, p. 35), ou seja, está nas mãos dos deuses e eles geralmente não querem a nossa felicidade, os Antigos mantiveram a ideia de que o estado de felicidade é algo divino, transcendente e, por isso, difícil de alcançar.

Nesse período de, aproximadamente, 200 anos (século V. a.C. ao século III a.C.), os pensadores da Grécia antiga deram muita atenção à questão da felicidade e de como obtê-la, fazendo com que isso fosse um de seus principais objetivos em todo esse período. O que também aconteceu com seus sucessores romanos, praticamente sem contestação no Ocidente, até a época de Cristo. Naturalmente, Gregos e Romanos discordaram sobre os meios para atingir a felicidade.

## 2.5 A Felicidade dos Romanos

O Império Romano controlou grande parte do mundo durante muitos anos da história. A partir do século II a.C., até o início de seu declínio, a felicidade ganhou forte ligação com a fertilidade e passou a ser símbolo de prosperidade, fertilidade, poder e sorte.

Para os romanos, os prazeres mundanos eram sinais da beneficência dos deuses, portanto ser feliz era poder disfrutar desses prazeres. Logo no começo do Império Romano, quando Roma atingia o auge da sua prosperidade e domínio, a felicidade passou a ser adorada como uma deusa. Foram construídos templos em sua honra, sendo um deles próximo ao local de reunião do Senado romano, acentuando a proximidade da Felicidade com o poder. (McMahon, 2009).

Festas e sacrifícios oficiais em honra a deusa, as Festas da Felicidade, eram feitos com regularidade e, a partir do século I d.C., a deusa Felicidade começou a aparecer no verso das moedas romanas, em complemento à imagem do imperador, acompanhada de instrumentos que representavam a paz e a abundância.



A Felicidade relacionava o poder público e a prosperidade privada sob a proteção do Estado romano e, circulando pelo Império, a deusa espalhava riqueza e sorte; paz e segurança; e a fecundidade do ventre e do campo.

## 2.6 *Carpe Diem*

No entanto, o bem-estar dos romanos também enfrentava desafios, principalmente na época do declínio do Império Romano, o que fez com que eles valorizassem algumas ideias dos Antigos Gregos sobre a felicidade, e questionassem se o aquilo que era encontrado em Roma (a felicidade do prazer e os prazeres quotidianos) era suficiente para lhes dar o fim que desejavam. (McMahon, 2009).

O ter em excesso começou a ser questionado pelos romanos. Horácio, um dos maiores poetas romanos, diz que quanto mais cresce o dinheiro, mais a ganância e a ansiedade da ganância crescem também. Encontramos então o desejo em voltar para tempos mais simples e uma valorização da vida simples.

Honesto, trabalhador, autoconfiante e robusto, este era o *beatus vir* horaciano, o lavrador feliz e solitário que se contenta trabalhando os campos e cultivando a sua horta com serena dignidade e honra. Retira prazeres simples e honestos de coisas simples e honestas: a amizade sincera e conversa calorosa, trabalho e suor sadios, os prazeres calmantes da natureza, uma pinga de vinho. Nunca dando a vida como certa, ele sabe que o que existe hoje pode não existir amanhã (MCMAHON, 2009, p. 85-86. Sublinhado da autora).

Foi então neste contexto de queda do Império Romano, invasões, guerras e incertezas que surge o pensamento de “viver plenamente cada dia, como se fosse o último”, significado de *Carpe diem* (aproveite o dia).

Identificamos aqui o sonho de voltar ao tempo da “idade de ouro”, mostrando o descontentamento com o presente, condenando o homem da cidade e valorizando a vida rural.

## 2.7 Cristianismo

O Cristianismo aparece como oposto aos costumes e crenças dos romanos, transmitindo a ideia de que apenas Deus (único) podia conceder a felicidade aos homens. (McMahon, 2009).

Desde o seu início, o Cristianismo é perseguido pelos romanos por causar grande desconfiança em todo o Império, principalmente devido ao seu crescimento extraordinário após a morte de Jesus.

No ano 203 d.C., um grupo de pessoas que se convertem cristãos são condenadas e, para espanto de muitos, aceitam, com prazer, seu fim. Entre elas estão Perpétua e Felicidade que mostram aos demais que a experiência cristã primitiva traz a promessa de redenção através do sofrimento. E através desse sofrimento, a passagem para uma felicidade eterna diferente de tudo o que se conhecia antes.

Vemos uma inovação no conceito de felicidade: agora ela está no sofrimento. Sofrer por Cristo é um privilégio e os homens devem procurar a felicidade na tristeza, o prazer na dor e a alegria no sofrimento, sob a promessa de uma recompensa futura: os que suportam a dor agora, receberão prazer no futuro.

Portanto, o salvamento está no futuro, em outro lugar, o que convida os homens ao avanço na sua direção, à escolha do seu caminho. A “bem-aventurança” está em viver segundo os mandamentos de Deus, obtendo o seu favor e seguindo o seu caminho, e, no destino final, o Senhor voltaria a reunir o seu povo escolhido na terra prometida, iniciando um período de justiça e paz eternas.

“As primeiras seitas carismáticas da Cristandade mediterrânea exigiam a renúncia – do dinheiro, dos laços sociais, do passado – em troca da solidariedade profunda e do apoio íntimo”. (McMahon, 2009, p.103). Cristo recomenda a aceitação ativa do sofrimento, sacrifícios em troca da vida eterna.

## 2.8 Santo Agostinho

Por volta do ano 313 d.C., o imperador Constantino se converte e faz com que o cristianismo deixe de ser perseguido e se torne a religião oficial do Império. Nessa época o Império Romano estava ainda mais enfraquecido, o que fazia com que as crenças romanas perdessem também a sua força. (McMahon, 2009).

Aurélio Agostinho – Santo Agostinho, foi orador das missas realizadas em Hipona nas três primeiras décadas do século V d.C., com o objetivo de pregar os ensinamentos dessa nova visão da felicidade.

Santo Agostinho fez da busca da felicidade seu principal objetivo. Estudou as ideias dos principais pensadores da Antiguidade, as ideias da astrologia, chegou a converter-se ao maniqueísmo - religião asceta que retratava o mundo como uma luta entre a Misericórdia e o Espírito, as Luzes e as Trevas - e insistiu nas suas atividades profissionais na esperança de que a fama, a honra e a fortuna lhe trouxessem o que desejava. Converteu-se ao cristianismo em

386 d.C., quando diz ter achado não só o caminho para a felicidade, mas também o modo de explicar a futilidade de todas as outras buscas terrenas.

Para Agostinho, a felicidade estava intimamente ligada ao desenvolvimento do espírito e à aquisição de sabedoria. Quando alcançavam a felicidade, não tinham nenhuma necessidade, mas estariam cheios de sabedoria. Ser feliz, portanto, é estar coberto de verdade, é ter Deus dentro da alma.

Agostinho também acreditava que não era possível alcançar essa felicidade em vida. “Condenados a prosseguir a busca até o fim dos nossos dias, podemos aproximar-nos de Deus, compreendê-lo melhor. Mas no caminho da vida, sofremos sempre de sede. A felicidade, aqui na terra, não é a nossa medida” (McMahon, 2009, p. 113-114).

A verdadeira felicidade era a dádiva de Deus, entregue apenas na morte e apenas à uma minoria eleita. Nessa perspectiva, a morte era fim e princípio ao mesmo tempo: o fim do sofrimento terreno e o princípio da felicidade eterna. Mas Agostinho acreditava que todos os cristãos poderiam consolar-se de todo o sofrimento com a ideia de que seriam encaminhados para Deus, de que sua viagem chegaria a uma feliz conclusão, com o que chamava de “a felicidade da esperança”.

Agostinho volta à ideia de que não podemos ser felizes sozinhos e condena a crença “pelagiana” de que podíamos alcançar a salvação sozinhos. Ao ir contra essa ideia, ele tenta estabelecer um equilíbrio cuidadoso entre o livre-arbítrio e a graça divina, a vontade humana e a força dinâmica de Deus. Mas essa era uma questão muito delicada e seu equilíbrio acabava se aproximando de um “fatalismo trágico” relativamente ao nosso lugar no mundo. Assim, alguns pensadores da Igreja surgiram para ir, de certa forma, contra a autoridade de Agostinho nessa direção.

## 2.9 São Tomás de Aquino

No século XIII, cristãos da Europa Ocidental começaram a conceber mais um caminho para a felicidade perfeita. Nesse novo caminho, o avanço era progressivo, diferente da peregrinação trágica de Santo Agostinho, um caminho que São Tomás de Aquino comparou a uma grande “escada do ser”, em que o ponto mais alto pertence a Deus.

Nesse período, as ideias de Aristóteles começam a ser traduzidas e a ganhar seguidores. São Tomás assume, então, a responsabilidade de “converter” Aristóteles ao cristianismo. Como

Agostinho, São Tomás acreditava que apenas no céu a alma conhecerá o “êxtase de seu repouso definitivo”, ou seja, a verdadeira felicidade é impossível durante a vida.

No entanto, seguindo o pensamento de Aristóteles, ele considerou que apesar de a felicidade plena chegar apenas com a morte, poderia haver uma “perfeição da viagem”, ou seja, uma felicidade imperfeita aqui na terra, enquanto viajamos para a felicidade perfeita do céu.

Ele apresenta uma perspectiva otimista de que os homens e as mulheres são perfeitamente capazes de distinguir as leis naturais que orientam suas vidas. Portanto, a felicidade é um processo, uma transformação contínua, em que o ser humano tenta alcançar o pleno potencial.

Ele foi responsável por ajudar a reabilitar o prestígio da vida neste mundo e diminuir a distância conceitual entre homem e Deus, tornando a vida humana potencialmente mais divina.

## 2.10 Gregos e o Cristianismo

Os cristãos, como os gregos, também concebiam a felicidade como algo objetivo no fim de um caminho bem definido e ela continuava a ser um fim e a virtude o principal meio para mostrar o caminho.

Uma diferença marcante entre o modo de pensar nessas épocas é que os Antigos acreditavam que a virtude era resultado do esforço humano, conquistada por uma minoria feliz. Enquanto os cristãos viam essa virtude como uma dádiva divina, alcançável, em teoria, por todos (homens, mulheres, nobres, escravos, plebeus, reis).

Então, apesar de ter como base os ensinamentos gregos, os cristãos criavam um novo caminho para a felicidade. Ao olhar para trás, os homens viam uma época desaparecida de felicidade, um paraíso perdido (a época do Jardim de Éden), mas ao olhar para frente, ansiavam pelo momento em que Deus reconstruísse o seu reino num paraíso reconquistado.

## 2.11 Idade Média

A chamada Idade Média constitui-se no longo período de 476 d.C. até 1500 d.C., em que as ideias do cristianismo, principalmente as que pregavam a salvação pelo sofrimento, controlavam o modo de vida de quem viveu nessa época.

A felicidade era o aproveitamento do Bem Supremo, e o Bem Supremo estava acima de todos. Por isso ninguém poderia aproveitar a felicidade se não se elevasse acima de si mesmo. O caminho para essa conquista, no entanto, não era fácil. Alguns diziam ser necessário o abandono de nós mesmos e de todas as coisas (bens materiais, relacionamentos), e outros acreditavam no jejum e o rigor dietético, que seria um meio de “expurgar o corpo da carne

pútrida da maçã que o fazia vergar, para que a alma pudesse ascender a um festim mais espiritual” (McMahon, 2009, p. 125).

Da maneira que fosse, a viagem ao reino de Deus era algo privilegiado, para poucos e, portanto, deveria ser realizada sobretudo no espaço sagrado do mosteiro, convento ou eremitério, lugares em que seria possível combater com mais eficácia as muitas tentações do mundo. Além disso, a perfeição da piedade cristã, assim como a filosofia praticada nas escolas da Grécia e Roma, exigia educação, treino e tempo, de maneira que a felicidade se tornara um monopólio dos que podiam se dar ao luxo de dedicar as suas vidas às coisas superiores.

A realidade era que a maioria das pessoas da Idade Média era obrigada a “se manter muito mais próximas ao solo” (McMahon, 2009, p. 132), tirando seu sustento da terra e vivendo amontoadas nas cidades e vilas superpopulosas da Europa.

No entanto, essas pessoas também tinham seus momentos de alegria. Eram necessariamente, pessoas resistentes, pois tinham que sobreviver a muitas adversidades desde que nasciam: um quarto dos bebês morriam antes do primeiro ano; enfrentavam alterações climáticas que destruíam suas colheitas; peste, doenças e guerras que matavam seus vizinhos e amigos. Eram acostumadas com o sofrimento e por isso muito receptivas aos raros e pequenos prazeres que conseguiam obter:

Folclore e histórias para as entreter à noite, um festival das colheitas ou uma festa religiosa, música, bebida, dança. Para a maioria, a comida raramente abundava, e a carne era escassa, mas uma perdiz apanhada numa rede sabia melhor por isso mesmo, para não falar de um leitão engordado (MCMAHON, 2009, p. 133).

Portanto, nessa época, um “malabarista” ou um “feiticeiro” que conhecessem a arte de contar uma boa história, podiam distrair o espírito deles e de outros com ilusões agradáveis da mesma forma que um torneio, uma caçada ou uma partida de xadrez podiam divertir o senhor feudal. Enquanto os monges rezavam pela salvação das almas nos mosteiros e o mundo lutava para sobreviver. (McMahon, 2009).

## 2.12 Renascimento e a Reforma Protestante

Os autores do Renascimento seguem os pensamentos de São Tomás de Aquino e espalham a ideia de uma felicidade na terra. A figura do ser humano passa a ser valorizada, nas artes e escritos da época, já que o homem é feito à imagem de Deus e, por isso, é nobre. A terra,

os elementos e os animais estão à serviço do homem, assim como os céus e os anjos que velam por sua salvação e bem-aventurança. (McMahon, 2009).

Algumas tradições ainda se mantinham presentes, como a ideia de que a felicidade perfeita e verdadeira só pode ser alcançada na “contemplação da face de Deus”, ou seja, na morte. Mas ganha cada vez mais força a ideia de uma “felicidade natural”, definida como “o potencial que existe em todas as coisas criadas para se realizarem como Deus pretende” (McMahon, 2009, p. 158), sendo que, nos seres humanos, pode ser alcançada através da razão e da filosofia.

Os pensadores dessa época retomam os pensamentos dos Antigos e chegam à conclusão que, se os seres humanos eram incapazes de felicidade na terra, a natureza teria concedido em vão a capacidade de a adquirir. Então começa-se a pensar em maneiras de conquistar os objetivos terrenos, como forma de alcançar a felicidade na terra.

A concepção de uma felicidade terrena começou lenta e hesitante, mas cresceu cada vez mais, dando mais espaço aos prazeres imperfeitos da vida, e a ideia de tornar os seres humanos mais felizes na terra. Os pensadores Renascentistas exploraram os limites do que era concebível nesta vida e concluíram que os homens tinham a liberdade e capacidade de transformar o mundo em um lugar melhor.

Indivíduos autênticos, os homens da Renascença eram modernos, cheios de possibilidade e potencial, capazes de planejar sozinhos o rumo das suas vidas sem vacilar sob o peso da superstição cristã. [...] Lentamente, o homem avançava da miséria para a dignidade e, a partir daí, para a felicidade na terra (MCMAHON, 2009, p. 155-56).

Para os primeiros autores da Reforma, Martinho Lutero e João Calvino, a angústia dos habitantes da cidade terrena parecia bastante evidente. Eles regressaram à tradição de Santo Agostinho, julgando que o mundo é mau e esta vida cheia de sofrimentos.

Contudo, apontavam também para novas interpretações da relação entre o humano e o divino. Eliminaram a grande hierarquia clerical para servir como intérprete da revelação e mediadora perante Deus, declarando a Bíblia como a única e derradeira base da verdade cristã. Os reformistas acabaram também com as forças e instituições (o analfabetismo, os mosteiros, as ordens penitenciais) que, na sua opinião, impediam o contato direto com o divino.

Acreditavam que os cristãos deviam ser alegres e de que se encarassem o mundo de forma correta o conseguiram ser. Isso mostrava uma forte aprovação do bem-estar terreno. Diziam que se divertir era “contrariar o diabo” e que a infelicidade e a melancolia eram provas do pecado, atacando o lugar privilegiado do sofrimento na tradição cristã.

Lutero também glorificava a vida conjugal e dizia que “amar a esposa, alimentar os filhos, governar uma família e honrar os pais não eram simples obrigações seculares e carnis, mas Fruto do Espírito” (McMahon, 2009, p. 180).

Eles concordavam que só era possível compreender a felicidade se passasse pela adversidade e então, se o sofrimento é inevitável, não devia mais ser encarado como um fim em si. Calvino concluiu que o louvor e a ação de graças ao Senhor só poderiam provir de um coração animado e alegre, sendo então evidente a necessidade de atenuar o sofrimento terreno com a alegria espiritual.

Vê-se com esses autores, a ideia de que a alegria e o bem-estar podiam ser encarados como um favor divino e que a experiência de felicidade na terra era um sinal visível da graça de Deus.

### 2.13 John Locke e Thomas Hobbes

A partir de então, surgiram vários movimentos que tinham como objetivo atacar todos os tipos de crenças ortodoxas, destruindo tabus políticos e religiosos. Defendiam que a felicidade na terra talvez fosse um direito desde o nascimento, mas que foi esquecido e escondido por padres, vigários e príncipes.

John Locke dizia que não se pode nascer com quaisquer opiniões ou ideias fixas, morais ou outras. Foi um dos teóricos que mais apoiou as ideias da guerra civil inglesa do século XVII, segundo as quais devíamos olhar através de todas as coisas para a felicidade, e através da felicidade para tudo, pois a felicidade é a linguagem de todas as coisas (McMahon, 2009).

Locke acreditava que os seres humanos nascem como uma tábula rasa, uma folha de papel em branco, ou seja, além de nascerem sem ideias inatas, nascem também sem o pecado original. Além disso, considera a felicidade do paraíso qualitativamente parecida com os prazeres que conhecemos na terra e que esses prazeres terrenos conduzem diretamente ao prazer da vida seguinte. Por isso, os homens deveriam ter cuidado para não confundir a felicidade imaginária com a real, trocando o benefício duradouro por fantasias efêmeras.

Mas mesmo considerando que poderiam existir vários caminhos para a felicidade, pois ela se baseava em coisas diferentes para pessoas diferentes, dizia que “o Maná do Paraíso satisfará o Gosto de toda a gente” (McMahon, 2009, p. 192).

Já Thomas Hobbes estava disposto a contemplar a possibilidade dos vários caminhos para a felicidade de forma inabalável. Afirmava que nada que existia era simples e absolutamente bom ou mau, apenas o que nós determinássemos como objeto do nosso desejo ou do nosso ódio.

Hobbes rejeitava a ideia da felicidade como um fim último. Acreditava no sucesso contínuo dos seres humanos, ou seja, na obtenção daquelas coisas que um homem de vez em quando deseja. O prosperar contínuo era a verdadeira felicidade, alcançada nesta vida.

Nessa nova concepção trazida por esses autores, havia pouco espaço para a intervenção divina, pouca necessidade de graça divina: a felicidade estava na natureza das coisas, ou seja, a felicidade ou a infelicidade dos seres humanos é na maior parte dos casos provocada por eles mesmos. Além disso, devia haver liberdade para ser feliz e também para falhar ou escolher mal.

As últimas duas décadas do século XVII contaram com uma exploração de obras sobre a felicidade e dizia-se que o potencial para a felicidade terrena estava dentro de nós.

#### 2.14 Iluminismo

No século XVIII, cada vez mais homens e mulheres começam a pensar no mundo como um lugar onde se podia construir um “jardim de prazeres mundanos”. A ideia veio da busca pelo Éden a muito perdido que, de acordo com estudos aprofundados da Bíblia e de geografia, conseguiu-se identificar um ponto do mundo onde esse paraíso poderia ter existido. Descobertas como essa e o pensamento de uma felicidade terrena causaram uma importante reorientação de perspectiva durante todo o século.

A felicidade começava a ser pensada como um direito natural do ser humano que, durante séculos, tinha encarado o sofrimento como sua condição natural. Os seres humanos eram destinados a serem felizes e deveriam ser, se ao menos ousassem reclamar seu direito. Nem o pecado original, nem o mistério da graça divina, o movimento das estrelas ou o capricho da fortuna controlavam o destino dos homens e mulheres, apenas eles poderiam fazê-lo.

O novo entendimento da felicidade atacava os impedimentos ao prazer sexual, à prosperidade material e ao interesse pessoal, trazendo consigo toda uma nova série de atitudes



que colidiam com veneráveis tabus. “Quando os medos e os preconceitos infundados fossem vencidos, a nova alegria alastrar-se -ia” (McMahon, 2009, p. 553).

Espaços em que as pessoas podiam visitar apenas para se divertirem começaram a ser criados na Europa, oferecendo jogos e divertimentos, espetáculos, bebida e comida, música e refúgios onde os namorados podiam passear, foram os antepassados dos conhecidos parques de diversão da atualidade.

Dançar, cantar, saborear a nossa comida, deliciar-nos com os nossos corpos e a companhia dos outros – em suma, deleitar-nos com um mundo feito à nossa medida – não era desafiar a vontade de Deus mas viver como determinara a natureza (MCMAHON, 2009, p. 207).

Além disso, tentavam também diminuir a influência da sorte em sua felicidade. Começou-se a pensar em maneiras de controlar as consequências de eventos que não podiam ser previstos pelo ser humano. Um exemplo disso é a atitude tomada pelo marquês de Pombal, em 1755, após um terremoto em Lisboa que destruiu grande parte da cidade e matou dezenas de milhares de pessoas. Ao reconstruir a cidade, prestou muita atenção aos princípios modernos de arquitetura e planejamento urbano para ajudar a garantir que se algo como este evento voltasse a ocorrer, as consequências seriam menos graves.

Isso deve-se a uma melhor condição de vida, que aumenta também a expectativa de vida. As pessoas não estavam mais morrendo de doenças, fome e as guerras já não dizimavam populações inteiras. Ocorria também uma migração constante de homens e mulheres do campo para as vilas e cidades que estavam em expansão no século XVIII e fizeram nascer uma sociedade de consumo.

Neste século, a quantidade de autores que estudaram a questão da felicidade foi a maior já vista até então. Apesar de apresentarem ideias diferentes, concordavam que o ser humano merecia ser feliz e defendiam a investigação livre e a liberdade de expressão, exigiam tolerância e o direito de questionar todas as coisas. A preocupação central do Iluminismo foi como tornar a vida melhor, perguntando “como posso ser feliz?”, obtendo como resposta, “através do esforço e conhecimento humanos” (McMahon, 2009).

O Iluminismo sonhava em levar a felicidade a sociedades inteiras e até mesmo à humanidade como um todo, diferente dos sábios da Antiguidade que pretendiam criar uma sofisticada elite ética. Dessa maneira, alguns autores chegaram a desenvolver fórmulas

matemáticas com o objetivo de criar uma ciência do homem baseada em indicadores numéricos para toda a sua atividade, algo que não foi bem alcançado por existirem muitas variáveis para a felicidade que não podiam ser medidas na época.

Com o objetivo de garantir a “maior felicidade partilhada entre o maior número de pessoas”, a felicidade era concebida como o saldo positivo do prazer em relação ao sofrimento e acreditava-se que os governos tinham como obrigação proporcionar a felicidade a todos.

No entanto, chegaram também à conclusão de que o prazer dos homens e mulheres era muito individual, de maneira que o que fazia uma pessoa feliz, poderia fazer outra infeliz. Mas o prazer da maioria contava muito mais do que o prazer do indivíduo, e o prazer do outro era tão importante como o nosso, de maneira que servir aos nossos semelhantes, procurando aumentar seu prazer e diminuir seu sofrimento era bom. Isso foi definido como “virtude”, que ficou sendo muito comum entre os Iluministas.

A virtude era o meio para a felicidade, o instrumento da felicidade, o modo de fazer um mundo melhor. [...] a virtude causava prazer. [...]. Elimine-se os preconceitos humanos, desenvolva-se a ação razoável e o pensamento razoável, e os seres humanos perceberiam que trabalhar para o bem dos outros não era um sacrifício – era uma forma suprema de felicidade (MCMAHON, 2009, p. 237).

Há quem pensasse também o contrário, como Rousseau, que dizia a felicidade não é o prazer e que os luxos materiais multiplicavam as necessidades ilusórias, destruía a fé religiosa, subvertia a comunidade e o amor pela pátria, debilitava a coragem, a decência inerente e virtude moral, roubando o que era natural, simples e bom. Acreditava que, se a felicidade era mesmo um direito natural, a civilização moderna não era nem um pouco natural.

Outros autores acreditavam também que a felicidade terrena era efêmera e “destinada ao pó”. Para Samuel Johnson, os seres humanos estavam eternamente insatisfeitos. Surge um novo tipo de infelicidade: a culpa e a mágoa que se sente por não ser feliz em uma cultura que o exige.

O mesmo século que apresentou a ideia de que “o fim da ignorância traria um sorriso ao rosto humano”, deixou também à posteridade a expressão “a ignorância é a bem-aventurança” (McMahon, 2009, p. 255). Dessa forma, ficava a dúvida se a felicidade e a razão podiam ser contrárias.

Kant acreditava que tornar um homem feliz (prazer ou bem-estar) era diferente de torná-lo bom. A virtude, poderia ser dolorosa e os que eram felizes e se sentiam bem, podiam ser maus. Ele defendia que a razão não era necessariamente compatível com a felicidade e o que o nosso dever nessa vida era agir de modo que nos tornássemos dignos da felicidade. Portanto, voltava à crença de que a felicidade era um estado divino, o desenvolvimento pleno e final do homem.

Dessa forma, percebe-se que esse período da história foi também marcado por dúvidas e visões diferentes sobre o tema felicidade. O ser humano ainda não conseguia chegar a uma conclusão e a um acordo sobre o que era a felicidade e como alcançá-la.

### 2.15 Romantismo

O novo tipo de infelicidade que surge durante o Iluminismo, muda radicalmente a visão sobre a felicidade no século seguinte (XIX), um período marcado pelo Romantismo nas artes, e na maneira de pensar.

De acordo com McMahon (2009), o romantismo é difícil de definir porque “foi sempre menos um movimento intencional do que um epítolo cultural mais amplo” (p. 277) e que ultrapassou os limites de seu momento histórico específico na arte, literatura, música e filosofia.

Conhecido como o “mal do século”, o romantismo enfatizou o sentimento de melancolia vivido nessa época, a forte angústia provocada pelo simples fato de se estar no mundo. Pintores, escritores, filósofos e músicos exibiam seu descontentamento com grande intensidade, exaltando o sofrimento que sentiam.

Os pensadores dessa época justificavam esse “olhar para o mundo através das lágrimas” com a desilusão provocada pela promessa não cumprida da Revolução Francesa, de uma felicidade para todos. Quando as pretensões da Revolução deram lugar ao sangue, viu-se a felicidade prometida torna-se uma felicidade iludida.

A destruição causada pelas guerras napoleônicas em toda a Europa acabou com tudo o que existia, necessitando que se começasse do zero:

*A maladie du siècle* (doença do século) resulta de duas causas: as pessoas que passaram por 1793 e 1814 levam duas feridas no coração. Tudo o que existia, já não existe, e tudo o que existirá, ainda não está feito. Não procureis mais longe o segredo dos nossos males (MCMAHON, 2009, p. 281).

As crises da Revolução e a desilusão das suas consequências deram origem a pensamentos semelhantes, levando muitas pessoas a concluir que essas eram as causas do mal da época. Além disso, o processo de desenvolvimento gerava o seu próprio descontentamento. As “escuras e satânicas fábricas” começavam a estragar a paisagem moderna e faziam com que se procurasse “florestas e espíritos virgens” em um ritual de peregrinação que se prolongou por muitos anos (McMahon, 2009).

Nesse século, ocorre uma volta ao pensamento cristão antigo, mas com as diferenças que tantos séculos de distância proporcionaram ao pensamento dos homens e mulheres. Considerado uma reação aos excessos do Iluminismo e da Revolução Francesa, esse renascimento religioso caracterizou-se por uma grande atividade missionária, pela expansão dos seminários e por construção de igrejas.

Os românticos reinvestiram o sofrimento de significado e profundidade, em especial no sofrimento emocional, dando-lhe romantismo, encanto e um objetivo. O significado do sofrimento da época era o sofrimento de lhe dar significado. Sofrer era uma reação adequada ao mundo, e um meio para um fim mais nobre. Mas, por serem “filhos do Iluminismo”, os românticos tinham esperança de que encontrariam a alegria depois do sofrimento.

A alegria romântica era o sonho de encontrar o céu na terra, redescobrir a criança perdida dentro de nós que um dia foi feliz. Schopenhauer, considerado um filósofo que representava o pensamento pessimista deste século, acreditava que os desejos não podiam produzir felicidade pois eles eram ilimitados e as exigências humanas, inesgotáveis.

Logo que um desejo é satisfeito, é substituído por outro, num processo de esforço contínuo cujas consequências são duplamente catastróficas. Em primeiro lugar, a inquieta atividade da vontade garante o conflito com os outros, cujos desejos não podem deixar de colidir com os nossos. E em segundo lugar, assegura uma insatisfação individual permanente, porque o prazer de um desejo satisfeito empalidece perante a dor de um desejo não satisfeito (MCMAHON, 2009, p. 303).

Na sua concepção, o ser humano poderia conseguir uma suspensão temporária do “implacável incitamento do desejo”, apenas através da arte, mais especificamente da música, alcançando um estado sem dor, característico dos deuses, por ser libertados da miserável pressão da vontade.

## 2.16 Liberalismo

As ideias do Iluminismo se espalharam para além da Europa e a busca da felicidade continuou na América com seus herdeiros que passaram a ser identificados como “liberais”. Eles tendiam a ver o capitalismo como uma força de bem, defendiam a liberdade do indivíduo acima de tudo, assim como a inviolabilidade da sociedade civil e a importância do Estado de Direito (McMahon, 2009).

Nos Estados Unidos, o direito natural da felicidade estava garantido na Declaração da Independência, mas a busca por essa felicidade deveria ser individual. E o direito à procura da felicidade estava ligado a segurança, à vida, à liberdade e também à propriedade.

No entanto, alcançar a felicidade era algo difícil, pois mantinha-se a ideia de que a plena satisfação de um desejo (a verdadeira felicidade) era praticamente impossível de ser alcançada. Dessa forma, algumas ideias do cristianismo foram mantidas, como a perspectiva de salvação que incentivava os homens e mulheres a não buscar o desejo em qualquer lugar, a resistir aos instintos mais baixos, assim como à busca vã do prazer efêmero.

Na América, a busca pela felicidade foi aberta a toda uma cultura em uma escala nunca vista, mas trouxe uma consequência infeliz, mesmo que não intencional: a produção do descontentamento. Pessoas chegaram a ir aos tribunais com queixas contra o governo e outros cidadãos que lhes impediam o direito inviolável da felicidade, garantido na Declaração.

Havia uma grande diferença entre o modo de pensar das pessoas do Velho Mundo e da América. Nas sociedades estratificadas do primeiro, os ricos se sentiam seguros nos seus confortos e os pobres não ousavam sonhar em adquirir os mesmos nesta vida, enquanto os americanos estavam sempre ocupados em procurar ou lutar para conservar seus prazeres preciosos, incompletos e fugidios.

Para a tradição republicana clássica, que exerceu grande influência sobre a América nesse período (século XVIII), a liberdade surgia da dedicação ativa ao bem público, a virtude cívica. E dessa virtude surgia a felicidade individual e social, que não tinha muito a ver com o prazer, exigindo, às vezes, a renúncia e o sofrimento.

Na verdade, na análise republicana clássica, a felicidade das sociedades modernas era seriamente ameaçada pelo egoísmo, luxúria e corrupção que afastavam os indivíduos da busca de um bem social mais amplo. O prazer pessoal corrompia a virtude cívica e por consequência a felicidade dos indivíduos e da sociedade como um todo (MCMAHON, 2009, p. 324).

Pensadores da época consideravam que os seres humanos possuem um “sentido moral”, ou seja, uma capacidade de reagir com prazer à bondade nos outros e em si mesmos. A maneira mais segura de estimular o prazer individual seria praticando ações publicamente úteis. Dessa maneira, busca-se a felicidade praticando o bem.

Como em todas as épocas, havia quem pensasse de outras maneiras. David Hume, por exemplo, dizia que era saudável ir atrás das vontades, não importando para onde elas pudessem levar e que essa ânsia diária de prazeres simples e “recompensas fugazes”, era o que fazia o mundo girar, já que, o indivíduo, ao se esforçar para satisfazer suas paixões, usava a razão que procurava e encontrava novas maneiras de realizar seus desejos.

Ele acreditava também que o ato de se perder em uma atividade que absorve por completo, sentir o “fluxo” da imersão em uma causa ou ocupação, pode, muitas vezes, produzir a felicidade, indiretamente, pelo caminho.

A busca da felicidade, portanto, foi lançada em direções diferentes e potencialmente antagônicas desde o início, com o prazer pessoal e o bem-estar público coexistindo na mesma expressão.

O objetivo do liberalismo, não era diretamente a felicidade, mas o desenvolvimento do indivíduo, fim para o qual a liberdade política era o principal meio. A liberdade incluía a liberdade de errar (fazer escolhas erradas, procurar a tristeza) e considerava a possibilidade de que a maior consequência da liberdade não seja a felicidade.

Com o crescimento do capitalismo na América, a maioria das pessoas acreditava que a busca pela felicidade e a busca de riqueza eram uma coisa só, independentemente de sua fé. Essas pessoas diziam que trabalhavam para prover às necessidades dos seus descendentes e que o trabalho contínuo havia tornado parte indispensável de suas vidas.

Max Weber afirmava que os bens materiais haviam adquirido um poder crescente e definitivamente inabalável sobre as vidas das pessoas como em nenhum outro período da história. O crescimento econômico se tornara uma religião secular e a busca pela felicidade continuava a ser seu credo fundamental, mas com mais oportunidades do que nunca de buscar o prazer em conforto e bens (McMahon, 2009).

## 2.17 Socialismo/Comunismo

O crescimento do capitalismo trouxe também descontentamentos com relação às novas condições de vida. Na Inglaterra, em 1842, trabalhadores reclamavam das condições de

trabalho, diminuição dos salários, privação de direitos e o aumento do preço do pão. Com essas condições não se podia dizer que a vida moderna promovia o maior bem-estar para o maior número de pessoas (McMahon, 2009).

Diante disso, começou-se a pensar em comunidades que poderiam promover esse bem-estar às pessoas. “Uma comunidade coesa, um trabalho útil, uma noção de Deus” (McMahon, 2009, p. 326) era o que se acreditava ser necessário para a felicidade, ausentes na sociedade moderna.

Engels, junto com outros pensadores, transformaram o “homem em deus”. Ele dizia que “Deus é o Homem” e dessa maneira, o homem teria a obrigação de servir a humanidade.

Hegel apresentou a ideia de uma comunidade coesa, em que os desejos individuais iriam continuar a ser determinados por forças sociais, mas agora cada membro da comunidade desejaria de fato apenas o que era verdadeiramente útil para a comunidade como um todo. E a comunidade teria como função cuidar de cada um dos seus membros como partes integrantes de um único corpo, articulando com perfeição as suas diferentes necessidades.

Marx dizia que a fonte de satisfação mais certa para garantir a felicidade era o trabalho. Mas este deveria ser bem escolhido, para que pudesse, de fato, garantir o bem-estar. O homem é uma criatura que se define por aquilo que cria e faz.

Acreditava-se que todos os indivíduos lutam por ser felizes e que a felicidade do indivíduo é inseparável da felicidade de todos. Apesar de apresentar uma ideia contrária ao sistema capitalista, esses pensadores conservaram a ideia de que os seres humanos podem se tornarem felizes através do seu próprio esforço.

Ironicamente, o ideal das ideias de Marx, acabou se tornando um princípio fundamental do capitalismo: “não só devíamos desfrutar do fruto do nosso trabalho, mas também que o próprio trabalho deveria ser o nosso fruto” (McMahon, 2009, p. 400). E a esperança de encontrar satisfação, realização e felicidade no trabalho é hoje (século XXI) universal.

## 2.18 Darwin, Nietzsche e Freud

A partir do século XIX, conclui-se que o homem era de fato um animal, mas de uma espécie muito especial, naturalmente diferente dos outros animais. Seguindo as ideias de Aristóteles, era considerado especial pela sua capacidade de raciocínio e pela “composição requintada de sua alma” (McMahon, 2009).

Charles Darwin nunca chegou a escrever um discurso formal sobre a felicidade, mas é possível encontrar indicações de seus pensamentos sobre o assunto em muitas de suas obras. Ao que parece, Darwin propunha vários graus de felicidade, sendo uma “simples” baseada puramente nas impressões dos sentidos e outras mais complexas, implicando impressões mentais ou ideais como a recordação ou a imaginação.

Darwin, ao falar do ser humano, fala de um sentido moral “instintivo”, e completa que, ao avaliar a “regra da felicidade” temos que olhar sempre para frente, pois a felicidade é o resultado do que tem sido geralmente melhor para o nosso bem muito atrás. E completa dizendo que a sociedade não poderia avançar sem o sentido moral.

Propõe emoções instintivas, que seriam determinadas pela hereditariedade e a longa experiência de prazer e sofrimento e um instinto moral sutilmente desenvolvido, moldado também pela longa experiência. Ambos se baseando diretamente nas interações sociais e intimamente ligados à felicidade.

Darwin também especulava que determinadas “paixões fortes” e “maus sentimentos”, como a ira, a vingança e o ciúme, eram primitivamente necessários, mas que hoje era preciso “conter” esses instintos em benefício da felicidade. Concordava que o sofrimento e o prazer tinham sido importantes para a evolução humana, mas afirmava que a seleção natural só produziria prazer se esse estado agradável levasse alguém a praticar atos benéficos (que favoreciam a reprodução e a sobrevivência), calculados em termos evolutivos com respeito ao grupo e não ao indivíduo.

Friedrich Nietzsche acreditava que somente no exercício da vontade o ser humano poderia encontrar a felicidade, que surgia na “triunfante consciência do poder”. Não se podia esperar encontrar a felicidade superior através da razão, da bondade ou da verdade e muito menos no caminho da resignação, do descanso, do prazer ou do conforto (McMahon, 2009).

Ele acreditava também nas possibilidades redentoras da arte. Defendia que os Gregos antigos tinham criado poderosos meios de defesa para os proteger do sofrimento através de sua sensibilidade. Falava das tragédias gregas e como oferecia aos que assistiam seus espetáculos uma forma de redenção e “consolo metafísico”.

Nietzsche se incomodava com as ideias de Darwin sobre os instintos humanos e então se dedicou a entender como os seres humanos podiam transcender a sua origem primitiva e aspirar uma felicidade digna de um ser superior.



Dizia que os únicos homens que não são mais animais são os filósofos, os artistas e os santos. No entanto, começou a ter dúvidas sobre aos artistas e a capacidade de transformar a humanidade e acusou os filósofos de terem sido os primeiros a destruírem o consolo redentor da tragédia grega. Dizia que a filosofia foi o que conduziu os seres humanos a buscas falsas desde então, deixando a humanidade com o engano fundamental de que apenas a razão tinha a resposta para a virtude e a felicidade.

Nietzsche também afirmava que o prazer não era o verdadeiro objetivo da humanidade e que o sofrimento não deveria ser abolido da sociedade. Seus pensamentos sobre os santos eram tão contraditórios quanto aos dos artistas e filósofos. Encarava a influência do cristianismo como quase inteiramente negativa, mas tinha um grande respeito pela disciplina, presença de espírito e autodomínio do asceta e santo cristão.

Em suas obras, “pregava” uma “fé em nós mesmos”, indo na direção oposta ao do cristianismo que ele dizia fazer com que os homens tivessem vergonha de si mesmos, pois teriam que transcender, deixar seu eu “animal” para ser como Deus.

“Os seres humanos negavam muito do que era vital e espontâneo neles próprio, denegando reflexivamente os seus instintos, inclinações e impulsos mais básicos” (McMahon, 2009, p. 428). E de acordo com Nietzsche, para o desenvolvimento da fé em si mesmos, os seres humanos teriam de desaprender essa aversão e só então a auto realização poderia substituir a negação pessoal.

No entanto, essa libertação dos instintos não era um fim em si. Haveria de acontecer mais uma etapa na metamorfose do ser humano em que este se tornaria um “super-homem”, um ser humano superior que, além de integrar o animal dentro de si, sublimaria os seus poderes em algo mais nobre do que a simples violência.

Nietzsche mostrou de forma convincente que há mais na psique humana do que pode ser apreendido pelo o que ele classificou como a moderna “religião do conforto”, que buscava eliminar o sofrimento ao invés de “lutar, sofrer e desejar”, elementos que estariam ligados à felicidade.

Na obra de Sigmund Freud podemos encontrar pontos em comum com Nietzsche. Freud também concedia um papel fundamental ao inconsciente humano na determinação do comportamento, encarava a supressão da culpa como tarefa humana primordial, assim como também considerava a religião uma “ilusão sem futuro”, e contemplava o lado sombrio da

natureza humana, procurando explicar a ânsia de poder e agressão, os ressentimentos e múltiplos desejos sexuais (McMahon, 2009).

Como Darwin, Freud produziu grandes avanços passando a ver a mente e o corpo do homem animal como produtos do desenvolvimento evolutivo, ou seja, adaptáveis, dinâmicos, dominados por forças instintivas, impulsos irracionais e características semelhantes aos antepassados.

Freud sustentava que o esforço de ser feliz tinha um lado positivo e um negativo, pois procura, por um lado, a ausência do sofrimento e, por outro, a experiência de fortes sensações de prazer. Portanto, a palavra “felicidade”, no seu sentido mais restrito, é a sensação do prazer. Essa conclusão levou Freud a desenvolver o “princípio do prazer”, uma força primitiva e exigente que rege o “processo primário” da mente e domina o funcionamento do aparelho psíquico mental desde o início.

No entanto, esse “princípio do prazer” logo se depara com um “processo secundário” que obriga os seres humanos a conter seus desejos primários de acordo com o “princípio da realidade”. Dessa forma, as pessoas aprendem a calcular consequências, avaliando benefícios e custos no eterno interesse de maximizar o prazer e minimizar a dor.

De acordo com Freud, a luta pela felicidade está condenada desde o início, interiormente pela natureza da faculdade mental do ser humano e exteriormente pela própria natureza. Se a felicidade é a sensação de prazer, a busca por esse prazer está e, permanente conflito com a realidade.

Ele acreditava que o prazer era melhor que a dor e, portanto, se devia sempre que possível, tentar maximizá-lo, pois, mesmo que não haja um caminho para a felicidade que permita ao ser humano alcançar tudo o que deseja, existem muitos caminhos que podem conduzir à felicidade alcançável pelo homem. É verdade que a Natureza nunca seria dominada completamente e os corpos teriam sempre uma capacidade limitada de adaptação e realização, mas Freud insistia que mesmo que não fosse possível eliminar todo o sofrimento, era possível eliminar algum, e também atenuar algum. A experiência de muitos milhares de anos nos convenceu disso.

E à medida que os avanços na biologia fomentavam mudanças na filosofia, psicologia e antropologia, a gravitação da busca era corrigida para explicar o que tinham sido até então poderes ocultos: impulsos instintivos,

traços hereditários e, por fim, a influência do código genético. Sinistros para alguns, libertadores para outros, estes poderes no século XX iriam alargar o seu domínio, como o destino, a todas as criaturas, homens e animais (MCMAHON, 2009, p. 404-405).

## 2.19 Final Feliz?

A busca pela felicidade não tem ainda um fim. Como vemos, essa busca só aumenta conforme os anos passam e não poderia ser diferente no século XXI. “Desde que Sócrates declarou que a felicidade devia ser o objetivo da vida virtuosa, os seres humanos têm procurado incessantemente o seu segredo” (McMahon, 2009, p. 453).

O mundo passou por crescimentos econômicos que estimularam e facilitaram a expansão da sociedade de consumo. É possível afirmar, com certeza, que se vive melhor materialmente do que qualquer povo na história do mundo, basta olhar para os índices de consumo de alimentos, habitação, cuidados médicos, divertimentos, viagens, serviços domésticos, expectativa de vida, entre outros.

O desejo do bem-estar continua sendo algo que impulsiona as pessoas da atualidade, impulsionando o desenvolvimento de novas tecnologias e formas de aumentar a felicidade. Mas, apesar de todos os avanços que se conhece, é precipitado achar que a felicidade humana está constantemente a aumentar.

Estudos sobre o bem-estar em diversas populações do mundo comprovaram que embora exista alguma correlação entre a felicidade e a prosperidade material, esta deixa de ser um fator determinante depois de uma certa quantidade de renda (McMahon, 2009).

O estudo da felicidade não é uma ciência exata. O bem-estar é individual, baseado na análise de sentimentos declarados. Cada vez mais, no entanto, as pessoas tentam desenvolver “manuais”, “caminhos”, “fórmulas” para a felicidade e livros que indicam um passo-a-passo de “como ser feliz” são cada vez mais comuns de serem encontrados nas livrarias. Isso é mais um indicativo que a felicidade humana não aumenta de maneira constante.

É possível observar também nos dias de hoje aquela forma de infelicidade que surgiu no Iluminismo: a infelicidade de não ser feliz. Mas os seres humanos não deixarão de tentar superar as infelicidades que surgem. Nas últimas décadas houveram também grandes avanços na capacidade de controlar e corrigir a depressão e outras formas de angústia, o que abre perspectivas animadoras para essa procura permanente de reduzir o sofrimento.

Conclui-se, então que toda essa busca produziu poucas descobertas definitivas. “Se a felicidade tem um segredo, então está muito bem guardado. Pode estar tão bem guardado que pouca gente, ou ninguém, o conhece” (McMahon, 2009, p. 454).

A história apresentada neste capítulo é, como os próprios autores aqui citados enfatizam, uma história da felicidade (McMahon, 2009; Minois, 2011). Há muitos elementos que foram deixados de fora nesse momento, outros pontos de vista, variantes regionais e nacionais e mesmo toda a cultura oriental.

O importante, no entanto, é ter essa clareza de que a “felicidade” é um tema que foi sendo cada vez mais estudado durante os anos e que passou por muitas mudanças de significado e que sua busca é incessante.

Atualmente, pesquisadores de psicologia são os que têm se dedicado mais a estudar esse assunto, tentando entender como a felicidade é vista por pessoas de culturas diferentes e, mesmo em um mesmo país.

No próximo capítulo, a teoria da Psicologia Positiva que se propõe a estudar a felicidade e seus aspectos, de maneira que contribua não só para o entendimento da mesma, mas para um aumento no bem-estar dos seres humanos.

### 3 PSICOLOGIA POSITIVA

Martin Seligman (2011), principal autor da Psicologia Positiva, acredita que o termo *felicidade* é usado de forma tão exagerada que acabou ficando quase sem sentido. Sua visão sobre o assunto se aproxima da ideia de Aristóteles, de acordo a qual tudo o que fazemos tem como objetivo nos fazer felizes, no entanto, afirma que compreender felicidade requer uma teoria, já que felicidade não é apenas humor leve, alegria, bom ânimo e sorrisos.

Quando desenvolveu sua primeira teoria, chamada de Felicidade Autêntica (2002), seu objetivo era analisar a felicidade segundo três elementos, que são mais bem definidos e mais mensuráveis do que a felicidade: emoção positiva, engajamento e sentido, que serão melhores explicados a seguir. Sendo assim, o tema da psicologia positiva era a felicidade e o principal critério para a mensuração da felicidade era a satisfação com a vida.

No entanto, de acordo com o autor, felicidade é algo totalmente subjetivo e não possui medidas objetivas. Os resultados da mensuração da satisfação com a vida mostraram que as pessoas a classificavam 70% de acordo com o humor que se estava sentindo no momento e apenas 30% com relação a situação da vida. A partir disso, Seligman chegou à conclusão que uma maneira melhor de definir a satisfação na vida das pessoas, é analisando o bem-estar, que abrange melhor os dois componentes: o estado transitório de humor em que você se encontra (felicidade) e sua avaliação mais permanente de suas circunstâncias de vida (satisfação com a vida) (Seligman, 2011).

Dessa forma, a felicidade passa a ser um dos componentes da emoção positiva em sua nova teoria, chamada de Teoria do Bem-Estar (2009). Essa teoria propõe que o tema da psicologia positiva é um construto – o bem-estar – que tem diversos elementos mensuráveis, cada um deles uma coisa real e contribuindo para formar o bem-estar, mas nenhum deles o definindo.

#### 3.1 Os Elementos do Bem-Estar

A teoria do bem-estar de Seligman (2009) é composta por cinco elementos que abrangem as coisas que as pessoas escolhem, pelas coisas em si mesmas:

- Emoção positiva;
- Engajamento;
- Sentido;

- Realização positiva;
- Relacionamentos positivos.

É importante dizer que, nesta teoria, cada elemento do bem-estar deve possuir três propriedades para ser considerado um elemento:

1. Deve contribuir para a formação do bem-estar;
2. As pessoas devem buscá-lo por ele próprio, e não apenas para obter algum dos outros elementos;
3. Deve ser definido e mensurado independentemente dos outros elementos.

**Emoção Positiva:** é o primeiro elemento e abrange todas as variáveis subjetivas do bem-estar, como prazer, conforto, afeição, entusiasmo, etc. É aqui que a felicidade e a satisfação com a vida estão inseridas e o componente subjetivo é definitivo.

**Engajamento:** o segundo elemento está ligado a uma posição de entrega, ou seja, entregar-se completamente a uma atividade envolvente e perder a noção do tempo e a consciência de si mesmo. Esse elemento aparece como um quase oposto à emoção positiva, pois a atenção concentrada exigida pelo engajamento consome todos os recursos cognitivos e emocionais que formam nossos pensamentos e sentimentos. Assim como a emoção positiva, é avaliado apenas subjetivamente e esse estado subjetivo é apenas retrospectivo.

**Sentido:** o terceiro elemento é definido como o pertencer e servir a algo que se acredita ser maior do que eu. É aqui que entram as instituições positivas criadas pelo ser humano, como a religião, o partido político, a família, que permitem que esse estado seja alcançado.

Esses são os três elementos que compunham a teoria da Felicidade Autêntica e se mantêm presentes na teoria do bem-estar. Todos possuem as três propriedades exigidas para ser um elemento do bem-estar.

**Realização Positiva:** o quarto elemento foi adicionado à teoria pois as pessoas perseguem o sucesso, a realização, a vitória, a conquista e o domínio por eles mesmos. Este elemento pode ser percebido em jogos, competições, ou mesmo na busca por riqueza.

**Relacionamentos Positivos:** são o quinto elemento da teoria do bem-estar. Ser social é a forma mais bem-sucedida de adaptação superior que se conhece, emocionalmente, o ser humano é uma criatura de grupo, que busca, inevitavelmente, o relacionamento com outros membros de próprio grupo.

O sentido, a realização positiva e os relacionamentos positivos possuem componentes subjetivos e objetivos, ou seja, o sentido pode ser medido não apenas pela sua percepção de sentido, mas também pelo grau com que você de fato pertence e serve a algo maior do que você; a realização positiva pode ser medida não apenas por seu orgulho pelo que fez, mas também se você efetivamente atingiu seus objetivos; e os relacionamentos positivos podem ser medidos não apenas pelo modo como você se sente em relação a eles, mas também por como essas pessoas se sentem em relação a você.

A realização positiva atende aos três critérios para ser um elemento da teoria do bem-estar, mas os relacionamentos positivos atendem, com certeza, a apenas dois deles: eles contribuem para o bem-estar e podem ser mensuráveis independentemente dos outros elementos. Mas o autor levanta a questão: “será que buscamos os relacionamentos com os outros por eles mesmos, ou porque nos trazem emoção positiva, engajamento, sentido ou realização?” (Seligman, 2011, p. 32).

O que se nota nesses elementos, é que estão fortemente ligados uns aos outros, apesar de poderem ser medidos independentemente. A pergunta a respeito dos relacionamentos positivos permanece sem uma resposta definitiva devido ao fato de não haver um teste experimental decisivo, já que todos os relacionamentos positivos vêm acompanhados de emoção positiva, engajamento, sentido ou realização.

Uma vida agradável, engajada, significativa e/ou realizadora quase nunca são vistas em seu estado puro. As pessoas que levam uma vida realizadora, por exemplo, estão constantemente absorvidas no que fazem, muitas vezes buscam o prazer avidamente e sentem emoção positiva quando ganham, e vencem a serviço de algo maior.

### 3.2 O Objetivo da Psicologia Positiva

Os indivíduos decidem o que fazemos durante a vida com base em vários critérios, e não apenas para aumentar a felicidade. Dessa forma, é importante destacar que a felicidade e a satisfação com a vida são elementos do bem-estar e são medidas subjetivas úteis, mas o bem-estar não pode existir apenas na “nossa cabeça”.

A psicologia positiva é o estudo das emoções positivas, do engajamento, do sentido, das realizações positivas e dos bons relacionamentos e seu estudo busca medir, qualificar e produzir esses cinco aspectos da vida, os elementos do bem-estar. A teoria e seus métodos foram validados cientificamente, através de experimentação, pesquisas longitudinais e estudos com distribuição aleatória, controlados por placebo. (Seligman, 2011).

Retomando o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde, Seligman (2011) diz que não basta ajudar as pessoas a superarem sua tristeza, ansiedade ou raiva, pois a saúde não é somente a ausência da doença. Fazer isso, não “transformaria” a pessoa em alguém feliz, mas em alguém vazio. Isso porque a capacidade de sentir emoção positiva, de se engajar com as pessoas de quem gosta, de ter sentido na vida, de alcançar seus objetivos profissionais e pessoais e de manter bons relacionamentos é totalmente diferente da capacidade de não estar deprimido, ansioso ou com raiva. Esses sintomas intervêm no bem-estar, mas não o impossibilitam e a ausência deles com certeza não garante a felicidade.

A saúde mental positiva não é apenas a ausência da doença mental. Ela é também a presença dos elementos do bem-estar e o estado de saúde mental não é apenas estar livre de transtornos, mas é a presença do “florescimento”.

O termo “florescimento” pode ser definido como a condição que permite o desenvolvimento pleno, positivo e também saudável das funções psicológicas, biológicas e sociais dos indivíduos. É um estado no qual os sujeitos sentem uma emoção positiva pela vida e apresentam um ótimo funcionamento emocional e social (Scorsolini-Comin e Santos, 2010).

Na teoria da psicologia positiva, as forças e virtudes pessoais (como bondade, humor, coragem – são 24 forças no total) apoiam todos os cinco elementos da teoria do bem-estar, ou seja, o uso de maiores forças leva a mais emoção positiva, engajamento, sentido, realização e melhores relacionamentos, levando ao florescimento humano (Seligman, 2011).

O objetivo da psicologia positiva na teoria do bem-estar é, então, “avaliar e produzir o florescimento humano”. O alcance deste objetivo começa por questionar o que realmente torna os seres humanos felizes.

### 3.3 Resiliência, Otimismo e Estado de Ânimo

A psicologia positiva estuda outros aspectos positivos do ser humano, além daqueles que compõe os elementos do bem-estar. São aspectos como a resiliência, o otimismo, e o estado de ânimo positivo.

A noção de resiliência veio “emprestada” da Física e da Engenharia que a utilizam há muito mais tempo do que o campo das ciências humanas. Denomina-se a resiliência de um material, a energia de deformação máxima que ele é capaz de armazenar sem sofrer deformações permanentes. É importante ressaltar que diferentes materiais apresentam diferentes módulos de resiliência (Yunes, 2003).



Em Psicologia, a resiliência é definida como um período relativamente breve de depressão com ansiedade, seguido de um retorno ao nível anterior de funcionamento frente à uma alta adversidade (McFarlane e Yehuda, 1996). Suas bases são tanto constitucionais como ambientais, e o grau de resistência ao estresse não tem uma quantidade fixa, variando de acordo com as circunstâncias (Yunes, 2003).

Seligman (2011), ao analisar os resultados de testes de bem-estar e de coisas ruins que podem acontecer na vida das pessoas, verificou que os indivíduos que haviam passado por um evento terrível tinham maiores forças pessoais (e, portanto, maior bem-estar) do que os indivíduos que não haviam passado por nenhum. Assim como as pessoas que já haviam passado por dois eventos terríveis eram mais fortes do que as que haviam passado por apenas um e assim por diante.

Portanto, podemos afirmar que a resiliência é um elemento muito importante para o bem-estar humano e que possui elementos objetivos e subjetivos. Cada pessoa passa por uma situação estressora própria e reage de uma maneira, mas superam as adversidades, tornando-se mais fortes.

Um fator que pode colaborar com a resiliência é o otimismo. Abramson, Seligman e Teasdale (1978), através de experimentos em laboratórios, descobriram que as pessoas que acreditavam que as causas dos contratempos em suas vidas são temporárias, possíveis de serem mudadas e locais, não se tornam prontamente impotentes diante de situações que não podem controlar: no experimento, eram surpreendidas por um ruído muito alto e inevitável, mas pensavam que duraria pouco tempo ou que poderiam, ao menos tentar fazer algo contra isso.

Descobriram também que essas pessoas, que chamaram de otimistas, tinham a mesma reação diante de situações adversas da vida, como a rejeição no amor, e que se recuperam rapidamente dos reveses e não levam para casa os contratempos do trabalho (Abramson, Seligman e Teasdale, 1978).

Estudos demonstraram que o otimismo pode também trazer benefícios à saúde física (Buchanan et al, 1999) e Seligman (2011) levanta três hipóteses para isso:

1. Os otimistas têm atitudes e estilos de vida mais saudáveis, eles cuidam mais de si mesmos.
2. Os otimistas têm mais apoio social e quanto mais amigos e mais amor existirem em sua vida, menor será a sua probabilidade de adoecimento.

3. Os otimistas podem possuir alguns mecanismos biológicos, como sistema imunológico ou uma genética comum, que evitem doenças.

Outro fator que anda junto com o otimismo, é o estado de ânimo positivo. O estado de ânimo se refere ao humor da pessoa, estando muito ligado à emoção positiva. O estado de ânimo positivo é característico das pessoas chamadas de extrovertidas, mais alegres (Seligman 2011).

Mas, de acordo com Seligman (2011), embora falte alegria aos chamados introvertidos, essa metade da população mundial tem mais engajamento e sentido na vida do que as pessoas alegres.

O estado de ânimo é um fator que ajuda a compreender porque é tão importante pensar na felicidade como um conjunto de elementos e não somente na emoção positiva ou na satisfação com a vida. Pessoas introvertidas não sentem tanta emoção positiva nem tão grande alegria quanto os extrovertidos quando fazem uma nova amizade ou passeiam por um parque, por exemplo (Seligman, 2011). E, por isso, podemos pensar que, avaliar quanto bem-estar adicional (mais emoção positiva, engajamento, sentido, realização, relacionamentos) uma determinada política produzirá é não apenas mais objetivo, mas mais democrático e isso será melhor discutido mais adiante.

#### 3.4 Psicologia Positiva Aplicada

Pesquisas mostram que a felicidade não está necessariamente ligada a aspectos como riqueza, idade e gênero (Csikszentmihaly, 1999; Inglehart 1990; Haring et al. 1984). Além disso, muitos aspectos do comportamento humano não mudam de forma duradoura e a felicidade é um deles. Nós nos adaptamos rapidamente ao ganho inesperado, à promoção no emprego ou ao casamento, e logo queremos trocar estes prazeres por outros maiores, para cultivar nossa felicidade que está despencando (Brickman et al, 1978).

Mas a psicologia positiva tem como objetivo aumentar o bem-estar e Seligman (2011) acredita que ele possa ser firmemente aumentado. Para isso, ele propõe alguns exercícios (existem 12 no total) que pretendem aumentar o bem-estar de forma duradoura e foram testados e validados no Centro de Psicologia da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

Um desses exercícios é chamado de “exercício das Três Bênçãos” ou “O que correu bem?”. O exercício consiste em mudar o foco dos pensamentos das coisas que dão errado em nossas vidas e nos predispõe à ansiedade e à depressão, e começar a pensar e apreciar o que correu bem. O que se deve fazer é, todas as noites, antes de dormir, escrever três coisas que

deram certo no dia e por que deram certo. As coisas podem variar com relação ao grau de importância, mas o importante é manter o registro físico do que ocorreu. Ao lado de cada evento positivo, procura-se responder à pergunta: “Por que isso aconteceu?” ou “Por que isso foi bom?”. De acordo com o autor, ao colocar esse exercício em prática, a probabilidade é que, em pouco tempo o indivíduo esteja menos deprimido, mais feliz e “viciado no exercício”.

Exercícios como esse podem constituir um ótimo complemento para as tradicionais intervenções do campo da psicoterapia que suavizam o sofrimento humano. Seligman (2011) escreve sobre relatos de casos de terapeutas que experimentaram os exercícios com seus pacientes, alguns com casos de depressão grave, e que obtiveram resultados muito positivos.

De acordo com o autor, terapeutas relataram também que foi particularmente benéfico fazer com que seus pacientes entrassem em contato com suas forças pessoais em vez de apenas tentar corrigir suas fraquezas. Para conhecer suas forças pessoais, os pacientes fazem o questionário VIA de Forças Pessoais e então trabalha-se para encontrar formas novas e mais frequentes de usá-las (Seligman, 2011).

As forças pessoais são divididas em grupos e totalizam 24. O questionário realizado consiste em situações em que a pessoa se avalia em uma escala de cinco opções que vai de “tem tudo a ver comigo” a “não tem nada a ver comigo” e foi desenvolvido por Chris Peterson (2009, apud Seligman, 2011), professor na Universidade de Michigan:

- Sabedoria e Conhecimento:
  1. Curiosidade
  2. Gosto pela aprendizagem
  3. Discernimento
  4. Engenhosidade
  5. Inteligência social
  6. Perspectiva
- Coragem
  7. Bravura
  8. Perseverança
  9. Integridade
- Humanidade e Amor
  10. Bondade
  11. Amor
- Justiça
  12. Cidadania
  13. Imparcialidade
  14. Liderança
- Temperança
  15. Autocontrole
  16. Imparcialidade
  17. Humildade
- Transcendência
  20. Apreciação da beleza
  21. Gratidão
  22. Esperança
  23. Espiritualidade
  24. Perdão
- 18. Bom humor
- 19. Animação

As forças pessoais são valorizadas em todas as culturas do mundo e os autores acreditam que se obtenha mais satisfação com a vida se identificar quais dessas forças se tem em abundância e então usá-las o máximo possível em diversos momentos, como na escola, nos hobbies, e com amigos e familiares (Seligman, 2011).

Uma força pessoal tem algumas características, como um senso de propriedade e autenticidade; alegria, prazer, entusiasmo e até êxtase durante seu uso; a criação e busca de projetos pessoais que girem em torno dela e um sentimento de anseio por encontrar novas maneiras de usá-la. Um exercício para melhorar as suas forças pessoais é dedicar uma hora do dia a exercitá-las de maneiras novas, criando oportunidades para usá-las, chamado de “Usando as forças pessoais de novas maneiras” (Seligman, 2011).

O uso desses exercícios na psicoterapia fez surgir a psicoterapia positiva, criada pelo dr. Tayyab Rashid (Rashid e Seligman, 2011) para pacientes deprimidos em busca de tratamento. Ela é um conjunto de técnicas que são mais eficazmente utilizadas quando associadas aos princípios terapêuticos básicos, como acolhimento, empatia, confiança, sinceridade e relacionamento profissional que permitem o ajuste das técnicas às necessidades individuais dos pacientes deprimidos. O paciente passa por uma cuidadosa avaliação das pontuações dos sintomas depressivos e de bem-estar e então são discutidos como os sintomas depressivos são potencialmente explicados pela falta de bem-estar: ausência de emoção positiva, engajamento, sentido na vida, realização e relacionamentos positivos (Seligman, 2011). São realizados então diversos exercícios de psicologia positiva com o paciente, como os dois apresentados aqui.

É importante dizer que a psicoterapia positiva ainda está nos estágios iniciais de prática e aplicação, mas os resultados dos primeiros testes foram muito positivos, indicando que 55% dos pacientes em psicoterapia positiva alcançaram melhora (Seligman et al, 2006 in Seligman, 2011).

Além da psicoterapia positiva, os autores da psicologia positiva criaram a educação positiva. Com o objetivo de aumentar o bem-estar e promover o florescimento humano, psicologia positiva não deve se limitar a um campo e que pode ser aplicada em diversas áreas.

Sabe-se que o objetivo tradicional da educação é melhorar a aprendizagem e, de acordo com Seligman (2011), um bem-estar maior melhora a aprendizagem. Um estado de humor positivo produz maior atenção e um pensamento mais criativo e holístico, o oposto do humor negativo, que produz atenção diminuída e pensamento mais crítico e analítico (Seligman, 2011).

Lembrando que tanto o modo positivo de pensar quanto o negativo são importantes na situação certa, mas as escolas costumam enfatizar o pensamento crítico e o seguimento de regras em vez do pensamento criativo e da aprendizagem de coisas novas.

Outro bom motivo para ensinar o bem-estar nas escolas é que ele pode diminuir e até evitar casos de depressão nos jovens. Por isso foram desenvolvidos e testados dois programas para escolas: o Programa de Resiliência Penn e o Curso de Psicologia Positiva de Strath Haven (Seligman, 2011).

O Programa de Resiliência Penn tem como principal meta aumentar a capacidade dos alunos de lidar com problemas do dia-a-dia que são comuns durante a adolescência. De acordo com o Seligman (2011), os resultados demonstraram que o programa:

Promove o otimismo, a assertividade, o *brainstorming* criativo, a tomada de decisão, o relaxamento e várias outras habilidades de enfrentamento, além de ensinar os alunos a pensar mais realista e flexivamente sobre os problemas com que se deparam e prevenir a depressão, ansiedade e os problemas de conduta em jovens. Foi realizado em vários países como Estados Unidos, Reino Unido, Austrália, China e Portugal (SELIGMAN, 2011, p. 94).

O outro programa, o Curso de Psicologia Positiva de Strath Haven (escola americana), vai além da resiliência, desenvolvendo forças de caráter, relacionamentos e sentido, aumentando as emoções positivas e reduzindo as negativas.

Esse programa tem como principais objetivos ajudar os alunos a identificar suas forças pessoais e aumentar o emprego delas em suas vidas diárias. Os alunos realizam o teste VIA de forças pessoais e realizam o “exercício das três coisas boas” e o “usando as forças pessoais de maneiras novas”, já descritos.

Como resultados, o programa aumentou as forças pessoais da curiosidade, gosto pela aprendizagem e da criatividade, o prazer e o engajamento dos alunos na escola. E também melhorou as habilidades sociais dos alunos (empatia, cooperação, assertividade, autocontrole) e ajudou a reduzir a má conduta dos alunos (Seligman, 2011).

Os dois programas mostraram trazer grandes benefícios para a educação, podendo aumentar a produtividade escolar, o engajamento nas tarefas e a aprendizagem. Traz benefícios pessoais e permite que os alunos floresçam, aumentando a emoção positiva, o engajamento, o

sentido, a realização e os relacionamentos positivos. Apresentaram esses resultados positivos em todos os países que foram testados, mas o Brasil não é um deles. É interessante levantar a questão da possível efetividade dos programas nas escolas brasileiras.

Com os benefícios descritos, pode-se pensar o uso da psicologia positiva também em empresas. Aumentar o bem-estar dos trabalhadores traria benefícios pessoais enormes e, sem dúvida aumentaria também sua produtividade.

De acordo com Fredrickson (2003), a emoção positiva de um indivíduo dentro da empresa pode contagiar outros membros da organização e também pode ser efetivo em negócios com clientes. Emoções positivas podem então ser o combustível ideal para melhorar o funcionamento de uma organização, ajudando-a a prosperar.

As emoções positivas podem tornar os indivíduos mais criativos, eficazes, melhor socialmente integrados e, podem acabar contribuindo para um aumento de salário. Ou seja, a emoção positiva pode ajudar as pessoas a viverem melhor e prosperarem dentro de uma empresa (Fredrickson, 2003)

Alguns autores da psicologia positiva vão mais além e falam em usar a psicologia positiva na política e na economia dos países, com o que eles chamam de “a política e a economia do bem-estar”.

Diener e Seligman (2004) discutem que o bom desempenho de um país seria melhor avaliado pelo quanto seus cidadãos consideram suas vidas agradáveis, envolventes e significativas, usando como medida o bem-estar e não o Produto Interno Bruto (PIB), já que hoje a divergência entre riqueza e qualidade de vida chama muita atenção.

Seligman (2011) aponta que a riqueza contribui substancialmente para a satisfação com a vida, mas não muito para a felicidade ou o bom-humor, assim como há uma enorme diferença entre o PIB, que é uma boa medida de riqueza, e o bem-estar.

A produção de dinheiro rapidamente atinge um ponto de retorno decrescente em satisfação com a vida. Alguns países da América Latina, como México, Colômbia e Guatemala, apresentam altos índices de felicidade, mesmo apresentando um baixo Produto Interno Bruto (Inglehart et al. apud Seligman, 2011). E é por isso que Seligman (2011) propõe que o PIB não deveria mais ser o único índice sério sobre o bom desempenho de uma nação.

Com essa mudança, a política deixaria de girar em torno de obter mais dinheiro e passaria a aumentar o bem-estar e por isso é tão importante criar e validar técnicas para medir e avaliar o bem-estar, assim como se avalia a quantidade de renda.

Seligman (2011) espera que debates ocorram a fim de buscar um aperfeiçoamento em torno do modo de avaliar os elementos do bem-estar, de como associar medidas de riqueza e bem-estar, e do peso de critérios objetivos *versus* critérios subjetivos. De acordo com ele:

Existem perguntas espinhosas com consequências bastante reais: por exemplo, como avaliar a disparidade de renda dentro de uma nação, como pesar engajamento *versus* alegria para obter uma pontuação de emoção positiva, como pesar a boa criação dos filhos, como pesar o voluntariado e como pesar o espaço verde (p. 260).

Ele lembra também que o bem-estar não é a única coisa que valorizamos como seres humanos, há também a justiça, a democracia, a paz e a tolerância, elementos também muito importantes para influenciar na política pública e que podem ou não se correlacionar com o bem-estar. Mas, como foi discutido aqui, quando as pessoas florescem, disso resulta a saúde, a produtividade e a paz.

A partir do exposto, mostra-se possível conhecer primeiro a subjetividade do bem-estar e de seus elementos antes de quantificá-los. Apesar de existirem diversos testes que, inclusive apresentam resultados instantâneos, desenvolvidos por importantes autores da psicologia positiva, nenhum foi validado e poucos foram traduzidos para o contexto brasileiro (Scorsolini-Comin e Santos, 2010), e por isso propõe-se aqui, conhecer um pouco de como esses elementos aparecem para alguns brasileiros.

Pretende-se investigar como os principais aspectos estudados pela Psicologia Positiva, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização, resiliência e otimismo aparecem no relato de experiências e vivências de pessoas e como elas definem a felicidade.

## 4 MÉTODO

Para estudar o tema felicidade e bem-estar na visão da Psicologia Positiva, foi realizada uma pesquisa qualitativa.

A pesquisa qualitativa não procura enumerar e/ou medir os eventos estudados, nem emprega instrumental estatístico na análise dos dados, características da pesquisa quantitativa. Ela parte de questões ou focos de interesses amplos, que vão se definindo à medida que o estudo se desenvolve. Envolve a obtenção de dados descritivos sobre pessoas, lugares e processos interativos pelo contato direto do pesquisador com a situação estudada, procurando compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos, ou seja, dos participantes da situação em estudo e, a partir daí o pesquisador situa sua interpretação dos fenômenos estudados (Godoy, 1995; Neves, 1996).

Segundo Godoy (1995), a palavra escrita ocupa lugar de destaque nessa abordagem, desempenhando um papel fundamental tanto no processo de obtenção dos dados quanto na disseminação dos resultados. Visando à compreensão ampla do fenômeno estudado, considera que todos os dados da realidade são importantes e devem ser examinados.

O interesse nesse tipo de pesquisa está em verificar como determinado fenômeno se manifesta nas atividades, procedimentos e interações diárias. De acordo com Godoy (1995), “não é possível compreender o comportamento humano sem a compreensão do quadro referencial dentro do qual os indivíduos interpretam seus pensamentos, sentimentos e ações” (p.63). O trabalho de campo pode ser feito através de observação e/ou entrevista, em contato direto com os sujeitos.

A análise qualitativa na investigação psicológica estuda os fenômenos ao nível do sentido subjetivo em que eles se constituem. A preocupação está no processo e não simplesmente com os resultados ou produto. E por isso é a análise mais adequada ao estudo subjetivo da felicidade e do bem-estar.

Os métodos qualitativos trazem como contribuição ao trabalho de pesquisa uma mistura de procedimentos de cunho racional e intuitivo capazes de contribuir para a melhor compreensão dos fenômenos (Neves, 1996). Os pesquisadores qualitativos tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes (Godoy, 1995).



Uma das possibilidades oferecidas pela abordagem qualitativa é o estudo de caso que Neves (1996) define como objeto a análise profunda de uma unidade de estudo. E no entender de Godoy (1995), visa ao exame detalhado de um ambiente, de um sujeito ou de uma situação em particular. Esse método tem se tornado a modalidade preferida daqueles que procuram saber como e por que certos fenômenos acontecem ou aos que se dedicam a analisar eventos sobre os quais a possibilidade de controle é reduzida ou quando os fenômenos analisados são atuais e só fazem sentido dentro de um contexto específico (Godoy, 1995; Neves, 1996).

Esta pesquisa busca identificar nas experiências pessoais o significado de felicidade e bem-estar e os aspectos estudados pela Psicologia Positiva, de forma individual, o que vai de acordo com o método qualitativo de pesquisa e com o que foi levantado acima.

#### 4.1 Participantes

Participaram da presente pesquisa 10 estudantes universitários, de seis faculdades diferentes, sendo três particulares e três públicas. Os participantes têm entre 20 e 28 anos de idade, sendo dois do sexo masculino e oito do sexo feminino e todos de classe econômica média.

Nove participantes estavam cursando o penúltimo ano do período de graduação e um havia acabado de iniciar o último ano (há cerca de um mês) no momento da pesquisa. Foram obtidas respostas de cinco cursos diferentes (5 alunos de pedagogia, 2 alunos de engenharia, 1 aluna de turismo, 1 aluna de moda e 1 aluna de direito), e os participantes foram contatados por e-mail.

#### 4.2 Instrumentos

Os participantes responderam à um questionário (apresentado a seguir) que foi enviado por e-mail, junto com o termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo – Termo de Consentimento) que deveria ser lido e assinado antes do início da pesquisa.

A forma como as perguntas foram apresentadas caracteriza a entrevista como semi-dirigida, já que os participantes tinham liberdade de caracterizar suas vivências e opiniões dentro de temas pré-estabelecidos. Foi enviado a cada participante um pequeno texto explicativo da pesquisa e das questões que responderiam, junto com o questionário, também apresentado a seguir.

O questionário, elaborado pela pesquisadora, teve como objetivo verificar se as questões mais importantes para a pesquisa foram abordadas e foi dividido em tópicos: Os elementos do bem-estar (os pilares da teoria da Psicologia Positiva); Faculdade (questões sobre o curso

escolhido e o período atual da graduação); Resiliência, otimismo, estado de ânimo (outros aspectos positivos do ser humano estudados pela Psicologia Positiva) e Felicidade e bem-estar (questões que abordam a definição desses termos para os participantes).

#### 4.3 Questionário

##### Curso de Psicologia de uma universidade de São Paulo

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa sobre felicidade e bem-estar entre estudantes universitários nos anos finais do período de graduação. Este questionário aborda questões sobre o tema que serão, posteriormente, analisadas sob a visão da Psicologia Positiva.

O questionário é anônimo, por isso identifique-se apenas com suas iniciais, idade e sexo. As perguntas estarão divididas em tópicos para facilitar a análise, não se preocupe com os títulos.

As perguntas são do tipo dissertativa e de caráter subjetivo. Você deve responder com base nas suas experiências e vivências. Não se preocupe em dar respostas muito longas ou estruturadas, apenas conte um pouco de sua opinião sobre o assunto e do que você viveu. Não existe resposta certa ou errada, responda de acordo com sua experiência.

É muito importante que você responda com sinceridade e procure não deixar questões em branco. Os resultados desta pesquisa têm fins exclusivamente acadêmicos.

Antes de começar, leia atentamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e assine-o, se concordar.

Muito obrigada.

#### Dados iniciais de identificação

Iniciais:

Idade:

Sexo:

Faculdade (curso):

#### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?
2. Como você define BEM-ESTAR?

#### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?
2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?
3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?
4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

5. Como são os seus relacionamentos?
  - a. Você tem muitos amigos?
  - b. Como é a sua relação com a sua família?
  - c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?
  - d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?
  - e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?
3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

#### **4.4 Procedimentos e Tratamento dos Dados**

Após preenchimento das questões, cada participante mandava de volta o questionário respondido e o termo de consentimento assinado para a pesquisadora.

Esse procedimento foi escolhido para que os sujeitos tivessem mais tempo e conforto para responder à pesquisa.

As respostas do questionário foram analisadas com base na teoria da Psicologia Positiva, buscando compreender como seus aspectos aparecem de forma individual em cada relato, de forma qualitativa.

Para assegurar o anonimato dos participantes, seus nomes foram substituídos por suas iniciais. É importante ressaltar que foram obedecidos todos os procedimentos éticos requeridos para a pesquisa com seres humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo em fevereiro de 2016, através da Plataforma Brasil e o número da aprovação da pesquisa (CAAE) é 52495715.7.0000.5482. O parecer de aprovação, de número 1.409.986, encontra-se em anexo.

O relato das experiências vividas durante o período de formação acadêmica é interessante de ser analisado sob a perspectiva da Psicologia Positiva, já que é um período de mudanças e descobertas que são vividas de maneira muito subjetiva pelos indivíduos, podendo causar alterações importantes no que se define como felicidade e bem-estar.

## 5 RESULTADOS

O período de coleta das entrevistas durou quatro meses (novembro de 2015 a março de 2016) e todos os participantes se mostraram bem receptivos à pesquisa, mesmo que três deles tenham achado algumas perguntas difíceis de responder.

### 5.1 Felicidade e Bem-Estar

Os participantes apresentaram conceitos muito diferentes para *felicidade* e *bem-estar*, não apenas entre si, mas entre os dois termos.

Felicidade foi apresentada por cinco participantes como um sentimento forte de plenitude, realização, satisfação, contentamento, de estar bem com a vida e consigo mesmo, independente de fatores externos. Foi definida como algo momentâneo, ou seja, com a condição ou estado atual de vida, como um período determinado em que nada precisa ser mudado e se é feliz com o que se tem, por três participantes e como ter perspectivas positivas sobre planos e metas, buscar melhorias por outros dois.

Uma participante definiu felicidade como algo específico, quando “alguma coisa boa acontece” (DFT), enquanto outros dois disseram que felicidade é sentir vontade de viver mesmo quando existem dificuldades (GCS) e sorrir mesmo quando se quer chorar (TSC).

A felicidade foi também relacionada com relacionamentos positivos por três participantes: como um sentimento que é compartilhado com outras pessoas várias vezes, com poder contar com alguém e até ajudar alguém.

E um participante definiu felicidade como uma busca por um *status* que está ligado ao que é valorizado na sociedade como um todo. De acordo com esse participante, felicidade está atrelada a coisas boas que acontecem na vida, mas seu significado muda de acordo com o contexto político e social em que se vive:

“Ao longo dos tempos acho que a felicidade esteve relacionada ao determinado tipo de vida que o sujeito possuía. Por exemplo, em certo período da Idade Média, ela se assemelhava muito ao quão próximo de Deus os indivíduos poderiam estar. Atualmente, ela parece adquirir outro *status*, mais voltado para o consumismo visto em nossa sociedade.” (VB).

Já o conceito de bem-estar, apareceu ligado com qualidade de vida, por quatro participantes, que o definiram como estar em harmonia com o corpo e a mente, estar feliz e realizado física e emocionalmente e estar saudável.

Esse conceito foi definido também como um complemento da felicidade, como um sentimento momentâneo, quando se está “confortável, feliz, animado, de bem com a vida” (LI). Mas também como uma atitude de saber se divertir (CFZ) e se sentir livre para agir e pensar (GCS) e como um sentimento de realização e conforto interno (WT).

Três participantes também fizeram a conexão de bem-estar com relacionamentos positivos, definindo o bem-estar como estar em harmonia com as pessoas ao seu redor, “sem brigas ou rancor” (TSC) e ter pessoas legais como companhia, “aqueles que você ama” (CFZ).

O bem-estar foi definido por dois participantes como ser capaz de viver sem remoer dores e tristezas passadas e estar calmo e positivo durante as dificuldades da vida. E um dos participantes o definiu como um *status* de felicidade individual: o sentimento de felicidade que cada sujeito busca para si, podendo ser algo espiritual, social, amoroso. De acordo com o participante, é o “momento em que a pessoa se depara com sua felicidade em particular” (VB).

Quando perguntados se achavam que sua felicidade e bem-estar poderiam aumentar, todos os participantes disseram que sim para a felicidade e nove disseram que sim também para o bem-estar.

Quatro participantes não responderam como acreditam que sua felicidade poderia aumentar e nas demais respostas apareceram elementos como “ser mais positivo” (DFT), ou seja, não se preocupar tanto com coisas que podem dar errado e focar mais no presente ao invés de pensar tanto no futuro; encontrar um parceiro romântico (BQS e GCS); conseguir um emprego novo (GCS); achar um propósito na vida (ILM), que está relacionado a definir a carreira profissional; viver em condições econômicas melhores, como em outros países: “se o Brasil melhorasse de situação ou se minha família e amigos mudassem comigo para o exterior” (TSC); e lutar e realizar objetivos pessoais (WT).

Nota-se uma certa divergência entre o conceito de felicidade dos participantes e como eles julgam que sua felicidade pode aumentar. Por exemplo, a participante GCS, ao definir felicidade diz que: “Felicidade é sentir vontade de viver mesmo quando existem dificuldades”, mas quando perguntada como sua felicidade poderia aumentar, responde: “Acredito que são pequenas conquistas que nos fazem felizes, por isso as duas únicas coisas que podem me fazer mais feliz são conseguir um estágio/emprego numa empresa e encontrar um companheiro”. Além da divergência, a participante apresenta uma nova definição para felicidade, que seriam as conquistas que realizamos em nossas vidas.

O mesmo aconteceu com outros 8 participantes. Como outros exemplos é possível citar 3, que definiram felicidade como um sentimento de satisfação com a vida, poder contar com alguém ou quando algo positivo acontece e depois disseram que sua felicidade aumentaria encontrando um parceiro romântico, mudando de país ou sendo mais positivo e se preocupando menos com o futuro, respectivamente.

Com relação ao bem-estar, os participantes também foram divergentes em suas respostas, mas aconteceu com menor frequência. Apenas um participante (VB) não definiu como acredita que seu bem-estar poderia melhorar, dizendo apenas que deve pensar em meios que não prejudiquem outras pessoas. E apenas um também, disse que seu bem-estar está “perfeito como está” (TSC).

A metade dos participantes (5) manteve a conexão de bem-estar com qualidade de vida, de modo que uma alimentação mais saudável, a prática de exercícios físicos, poder relaxar e descansar e até meditação, foram apontados como maneiras de aumentar o bem-estar. Enquanto duas participantes disseram que seu bem-estar aumentaria se conseguissem desenvolver mais foco e dedicação às suas atividades e ver um progresso pessoal. No entanto, as atividades não foram discriminadas.

Duas participantes relacionaram a melhoria do bem-estar com os relacionamentos positivos. Uma delas disse que passar mais tempo com os amigos e a família também estaria relacionado ao aumento de qualidade de vida (BQS) e a outra disse que se fizesse mais amizades para poder sair mais de casa, seu bem-estar aumentaria (ILM).

## 5.2 Os Elementos do Bem-Estar

Quando perguntados se se consideravam uma pessoa feliz, todos os participantes responderam que sim. Três pessoas não responderam o porquê se consideraram felizes, disseram apenas que sim, mas que a felicidade deve ser analisada em períodos da vida pois muda em certos momentos e uma delas disse que é feliz com o que tem (sem discriminar), mas que ainda tem muitas coisas para conquistar (também não definidas).

Uma participante disse se considerar feliz pois não há nenhuma dificuldade persistente em sua vida há um longo período de tempo, outra disse que se considera feliz por não ter problemas graves de saúde ou financeiros, e outra ainda relatou se considerar feliz pois se sente bem como é e com as decisões tomadas em sua vida.

Os outros quatro participantes se consideram felizes pois têm apoio da família e amigos em momentos difíceis, os ajudando a lidar com os problemas e podendo contar com o amor e carinho dessas pessoas.

Bons relacionamentos com a família e amigos foi apontado como o que mais torna sete dos participantes felizes. Dois indicaram seu trabalho, por ter sido um objetivo difícil de ser alcançado e o curso de graduação, pois julgaram ter encontrado seu “objetivo de vida”. E uma participante disse que conseguir realizar todas as suas atividades (sem discriminá-las) a torna feliz. Conquistas pessoais, visão de mundo e *hobbies* também apareceram como elementos que tornam os participantes felizes.

A companhia de pessoas próximas (família e amigos) também foi citada por seis participantes quando perguntados a respeito das atividades que mais gostam de fazer. Esses participantes disseram que, além de atividades como: ouvir música, assistir a filmes, séries, ler, estudar, jogar futebol, natação e experimentar novos restaurantes; gostam de passar o tempo com essas pessoas próximas. Uma participante disse que gosta de estar envolvida em atividades que contribuam para o desenvolvimento de algo significativo para a sociedade (BQS). Os outros três participantes citaram apenas atividades individuais, como a leitura.

A maioria dos participantes (sete), descreveu que sente tranquilidade; “relaxado e calmo”; “paz com o mundo”; sensação de “não precisar de mais nada na vida”; de realização; “renovação quase física”, que dá mais energia para outras atividades; sensação de “estar completo”; “desconectado do mundo atual e dos estresses diários” e de “pertencer a este mundo, podendo também compartilhar das coisas que ele oferece”.

Os outros três participantes disseram que as atividades citadas tornam a vida mais divertida, que se sentem úteis e queridos ao realizá-las e felicidade por conseguir manter as amizades.

Todos os participantes disseram ter planos para o futuro, cinco citaram apenas um principal ou mais imediato, e os outros cinco falaram de vários e até de planos de longo prazo.

A maior parte dos participantes (sete) colocou como planos se graduar e/ou conseguir um emprego (se estabelecer no mercado de trabalho, ter estabilidade financeira). Uma participante disse ter como plano mais imediato conseguir uma bolsa de intercambio para o Japão e os outros planos citados pelos participantes foram de longo prazo: viajar (para muitos lugares), ter filhos, ter um parceiro romântico, constituir uma família, manter as amizades



próximas e contribuir, profissionalmente, com mudanças significativas em nossa sociedade. Apenas uma participante (CFZ) não especificou seus planos, disse apenas que são muitos e que não sabe se terá tempo para realizá-los.

Os participantes disseram que os planos são importantes para que se possa trabalhar com seus objetivos; não perder o foco; não ficar estagnado em um único objetivo presente; continuar trilhando um caminho; para estabelecer objetivos; para nosso bem-estar e para realização profissional e pessoal.

Os participantes avaliaram seus relacionamentos em tópicos. A primeira questão era se tinham muitos amigos e cinco responderam que sim e cinco que não. Apenas duas participantes relataram estar em um relacionamento amoroso: CFZ o descreveu como amoroso, apesar de ter “briguinhas de convivência” e WT como muito bom, “com um sentimento de plenitude e prospecto de uma vida muito feliz”.

Quando perguntados sobre sua relação com a família, a maioria (seis) dos participantes descreveu mais seus relacionamentos. Todos disseram ter uma boa relação com a família, mas três relataram ter um melhor relacionamento com um dos pais (em todos os casos da pesquisa, a mãe), dois a descreveram como tendo algumas divergências, ou não sendo perfeita, mas que conflitos são resolvidos com diálogo. Uma participante disse que, por não morar com os pais, aproveita todos os momentos que passa com eles e uma disse que sente falta de sair mais com os pais.

Nove participantes avaliaram seus relacionamentos (em geral) como bons; ótimos; pautados no respeito e carinho mútuo; de extrema harmonia; necessários para manter a convivência social e se ter momentos de lazer; como parte essencial da vida e a participante WT disse que são essenciais para a felicidade. Apenas um participante não avaliou seus relacionamentos.

Nove participantes acreditam que seus relacionamentos são muito importantes para eles e um não respondeu. Disseram que seus relacionamentos os completam e formam a pessoa que são. Com eles aprendem muitas coisas, se desenvolvem, compartilham experiências, confiam, podem contar nos momentos de dificuldade, recebem suporte emocional e a participante BQS disse que seus relacionamentos são importantes porque garantem sua felicidade. A participante WT disse ainda que o companheirismo, a cumplicidade e o amor provêm desses relacionamentos e que ninguém é feliz sozinho.

### 5.3 Faculdade

A maioria (seis) dos participantes relatou ter tido dificuldades para escolher um curso de graduação. Uma das participantes (ABM) disse ter recebido ajuda da mãe no processo de escolha e foi a única que disse, diretamente, ter feito pesquisas em guias para se informar melhor sobre o curso. Outros três participantes parecem ter pesquisado antes de tomar a decisão por estarem em dúvida entre dois cursos da mesma área, por exemplo.

Três participantes disseram ter escolhido seu curso por eliminação. Uma delas tem, até o momento, dúvidas se fez a escolha certa, outra não conseguiu concluir um curso em outra área por ter grande dificuldade nas matérias e por isso está no atual curso (mudou da área de exatas para a área de humanas) e a última disse que o principal motivo da escolha foi um certo interesse por aspectos do curso e que sua personalidade a direcionou para a área de humanas.

Três dos cinco participantes que estudam pedagogia, disseram gostar de trabalhar com crianças e que isso foi um motivador para a escolha. Além disso, tinham experiências pessoais e profissionais na área da educação.

Um motivo que apareceu com frequência (sete vezes) nas respostas foi o interesse (gosto, afinidade) pela área e o fato de os participantes acharem que o curso combinava com sua personalidade, perfil ou “por fazer sentido” para eles. A participante que estuda direito definiu como motivo também o vasto campo na área de trabalho. Nas respostas é possível identificar também uma separação entre as áreas de exatas e humanas, como um determinante para a escolha.

Sete dos participantes estão trabalhando na área da profissão que escolheram e seis disseram gostar de seus trabalhos. Todos atuam como estagiário, os estudantes de pedagogia desempenham funções similares em escolas diferentes, auxiliam as professoras e as crianças durante as atividades em sala e no planejamento e correção das mesmas.

Um dos participantes de pedagogia disse gostar muito do trabalho por estar aprendendo muito todos os dias, a lidar com desafios e situações cotidianas. Uma das participantes que também estuda pedagogia disse que, apesar de gostar do trabalho, gostaria de ter mais autonomia e a estudante de turismo relatou que gosta do trabalho, mas não acha sua remuneração suficiente. A única participante que disse não gostar de seu trabalho é a estudante de direito, que o considera muito repetitivo e que não proporciona muito aprendizado.

A participante GCS, estudante de pedagogia, disse já ter trabalhado na área por um ano e que, apesar de acreditar ter tido um bom desempenho, não pretende seguir uma carreira em escolas por não conseguir lidar com conflitos internos que surgiram durante o período em que trabalhou. Ela é a única que parece querer algo diferente do que a formação proporciona de imediato e foi uma das que escolheu o curso por eliminação.

Sete participantes sentem que fizeram a escolha certa e os outros três disseram ainda não saber. Entre os motivos para sentirem que fizeram a escolha certa está o sentimento de transformação pessoal e gratificação no trabalho exercido:

“(...) o aprendizado ao longo do curso em todo o âmbito da universidade me tornou a pessoa que sou hoje, constituiu as ideias que tenho e das quais tenho segurança” (GCS).

“(...) perceber o crescimento e o avanço da aprendizagem das crianças é gratificante” (BQS).

Além disso, relataram gostar do que estudam na faculdade e terem vontade de seguir a área que escolheram:

“É um curso que aborda assuntos que gosto muito (...)” (VB).

“(...) gosto de discutir sobre a Educação e de ler coisas a respeito (...)” (DFT).

“(...) me dou bem com a matéria e sinto que é essa área que quero seguir.” (TSC)

Os participantes que disseram não saber se fizeram a escolha certa, relataram que gostam do curso e do trabalho na área, mas sentem interesse por outras coisas também e podemos supor que isso provoque um certo incômodo em relação ao que faltaria no curso para que os satisfizesse por completo. Uma participante julgou o momento em que foi perguntada se sente que fez a escolha certa “muito cedo para dizer” (CFZ).

A participante WT disse que acredita que fez a escolha certa, mas ainda tem algumas dúvidas, pois acha o mercado de trabalho muito competitivo e que a alta quantidade de profissionais em sua área pode tornar difícil sua colocação nesse mercado. No entanto, não considera seguir outra área.

Todos os participantes da pesquisa estavam na fase final de seus cursos de graduação quando responderam ao questionário e, mesmo assim três ainda demonstraram ter dúvidas com relação a sua escolha. Nenhum, no entanto, relatou pensar em mudar de curso, apenas uma considerou mudar sua especialidade por passar a conhecer outras opções dentro do curso de engenharia (ABM), mas optou por continuar na mesma.

Com relação às expectativas que os participantes tinham sobre seus cursos, avaliando no período final da graduação, seis disseram ter se surpreendido positivamente, três se decepcionaram e um participante relatou ter suas expectativas cumpridas após os primeiros semestres do curso (TSC).

Nessa questão, as respostas foram muito pessoais, de maneira que foi difícil encontrar pontos em comum. Entre os participantes que se surpreenderam com o curso, uma participante disse que sua surpresa foi com relação a grande quantidade de oportunidades que descobriu ter e não esperava; outro motivo de surpresa foi as novas responsabilidades que a faculdade exige, como cumprir prazos. Três estudantes de pedagogia relataram se surpreender com a mudança de visão da área da educação que o curso lhes proporcionou. Foi uma mudança no âmbito pessoal, que os três consideraram positiva, apesar de que uma das participantes se decepcionou ao tomar conhecimento da desvalorização e baixa remuneração dos profissionais dessa área. E a estudante de direito disse que se surpreendeu ao “entrar na faculdade gostando de um determinado ramo, e sair gostando de outro” (WT).

Quanto aos participantes que se decepcionaram com seus cursos, os motivos também se mostraram muito pessoais. A participante que estuda turismo, disse que achou que iria viajar com bastante frequência, mas que essa não é a realidade do curso; a participante que estuda moda disse que os vídeos institucionais mostrados pela faculdade para promover o curso não representam a verdadeira realidade e, por isso, se decepcionou com os conteúdos aprendidos, julgando que não foram completos; e a aluna de pedagogia disse que suas expectativas eram muito altas, por ter boas recomendações do curso e por isso acabou se decepcionando.

Nota-se que os participantes que relataram ter se decepcionado com seus cursos, o escolheram por eliminação e não sabiam dizer se sentiam que fizeram a escolha certa.

#### 5.4 Resiliência, Otimismo, Estado de Ânimo

Quando perguntados como avaliam sua satisfação com a vida, 8 participantes a classificaram como média, dizendo que existem aspectos que poderiam melhorar. Um participante avaliou sua satisfação com a vida como ótima e um disse estar satisfeito com sua vida, mas que tem como hábito refletir sobre suas atitudes e escolhas na busca de melhorar sua satisfação.

Uma participante relatou que, apesar de sua satisfação com a vida ser “média/boa”, não teria como melhorá-la imediatamente pois atribui essa melhora a fatores que não dependem de

seus comportamentos: “algumas coisas que não cabem a mim poderiam ser diferentes, mas são circunstâncias da vida” (ILM). Ela, no entanto, não discrimina quais fatores são esses.

A participante WT disse que poderia ter tomado decisões diferentes no passado que talvez mudassem muito como sua vida está agora (e a satisfação que tem). Ela diz que o fato de ter concluído outro curso de graduação (história) antes do atual (direito), mas nunca atuar na área fez com que demorasse para alcançar sua independência financeira e não fica feliz com isso, sendo, portanto, um fator que diminui sua satisfação com a vida.

Cinco participantes se consideram otimistas, quatro se consideram pessimistas e uma participante disse ser otimista apenas para lidar com questões que não estão relacionadas a ela diretamente, portanto respondeu que “nem sempre” é otimista.

Os participantes que se consideram otimistas disseram ser pessoas positivas (quatro usaram esse termo na resposta), de maneira que procuram buscar o lado positivo das situações ruins facilitando na resolução de problemas, acreditando em um futuro melhor e as usando como “lição” para próximas experiências.

E os participantes que se consideraram pessimistas disseram sempre se preparar para o pior, ter um olhar negativo sobre as situações e encontrar empecilhos para suas ambições. Dois deles relataram, no entanto, tentar ser mais positivo, mas não conseguir.

Cinco participantes disseram se considerarem mais extrovertidos (não os mesmos cinco da questão sobre otimismo, embora dois em comum), quatro se consideram mais introvertidos (também pessoas diferentes da questão anterior, sendo duas em comum) e uma participante disse que depende da situação: entre familiares e amigos disse ser extrovertida e entre colegas de trabalho, ter ações que ela chamou de comedidas e, por isso, mais introvertida.

Nos motivos do porquê se considerar mais extrovertido, as pessoas disseram gostar de conhecer pessoas novas, sempre que possível estar em contato com pessoas, conversar com facilidade, fazer novos amigos e prender a atenção das outras pessoas facilmente.

Os participantes que disseram ser mais introvertidos se consideram pessoas quietas ou tímidas e relataram não se posicionar perante algumas situações ou assuntos, preferindo que outros “tomem a frente”.

Todos os participantes contaram sobre momentos ruins, desafiantes e que sentissem orgulho. Mesmo que os relatos contenham conteúdos distintos, todos conseguiram pensar e escolher alguma vivência para ser contada, brevemente, nessas questões.

Cinco escreveram sobre a morte de familiares próximos e um descreveu um episódio de sua vida em que achou ter perdido o pai, como momentos ruins. Uma participante considera a época em que sua mãe sofreu depressão profunda, outra relatou ter ficado abalada com o fim de uma amizade longa, sem motivos aparentes. Uma participante contou sobre a separação de seus pais, por ter sido um momento em que ficou muito sozinha e a última participante considera o período que tinha muita dificuldade na faculdade como o pior de sua vida, por sentir frustração e um sentimento de inferioridade em relação aos colegas.

Nota-se que os momentos ruins relatados pelos participantes têm relação direta com relacionamentos pessoais, já que todos descreveram a perda de pessoas próximas, seja por motivo de morte, separação, término de relacionamento, ou dificuldades de relacionamento.

Com relação a momentos em que sentem orgulho, cinco participantes relataram o momento em que foram aprovados nos vestibulares de faculdades públicas. Quatro deles fizeram referência a intercâmbios e um dos participantes contou sobre seu estágio, conseguido após muitas tentativas (em outras empresas).

Os momentos de orgulho relatados pelos participantes são experiências individuais, de conquistas realizadas por eles próprios em momentos diferentes de suas vidas.

Os momentos considerados desafiantes pelos participantes foram mais variados, mas quatro deles relataram a experiência de um intercâmbio como muito desafiante (principalmente no começo, quando tiveram que agir sozinhos); três participantes relataram eventos relacionados aos seus trabalhos: uma participante teve resistência e rejeição de alunos ao lecionar, uma fez referência ao processo seletivo de seu atual emprego e outra conta ter achado desafiante organizar um evento de grande porte. Uma participante relatou que mudar de cidade para estudar foi um desafio pessoal e outros dois participantes falaram sobre a superação de medos: voltar a dirigir após um acidente e aprender a nadar.

Algo que chama a atenção na resposta dessa questão é que todos os participantes se referiram aos seus relacionamentos positivos ao contar sobre seus desafios. Merecem destaque os que realizaram intercâmbio, que disseram que ficar longe da família e amigos e ter que aprender a agir sozinhos em situações novas foi desafiante; e para os que estavam enfrentando medos que relataram que o apoio e compreensão de amigos, familiares e colegas foi muito importante no processo.

Por fim, os participantes foram perguntados sobre suas maiores conquistas e a maioria (sete) citou mais de um momento. Quatro participantes consideram passar no vestibular de uma universidade pública uma de suas maiores conquistas, e um deles considera também ter feito ensino médio técnico. Três participantes falaram de conquistas profissionais, como poder usar o próprio dinheiro para comprar bens que interessam, realizar um evento grande e conseguir um estágio. Foi mencionado como conquista por quatro participantes a oportunidade de realizar um intercâmbio; um participante relata que estar cursando pedagogia é sua maior conquista, pois traz benefícios pessoais e profissionais; e uma participante colocou como uma de suas maiores conquistas estar perto de obter o segundo diploma de graduação.

Além disso, a superação de questões pessoais também apareceu como conquista por quatro participantes. Superação de problemas com o corpo; do sofrimento causado pelas dificuldades em um curso de graduação anterior ao atual; voltar a dirigir depois de um acidente (essa participante relata que tirar a carteira de motorista foi também uma conquista importante); e terminar o ensino médio, por ter sido um período frustrante e de introspecção foram descritos como conquistas por esses participantes.

E uma participante escreveu que sua maior conquista foi nunca ter desistido de seus objetivos (BQS), uma frase que conecta todos esses participantes que demonstraram ter dificuldades em momentos, mas não terem desistido de objetivos e se referirem a eles como conquistas e momentos de orgulho.

## 6 DISCUSSÃO

Ao comparar os resultados obtidos nos questionários com a história da felicidade e com a teoria da psicologia positiva, algumas questões chamam a atenção.

A primeira delas é que, em toda a história, não houve a separação de significados entre “felicidade” e “bem-estar”. Durante séculos, esses termos foram utilizados como sinônimos, diferente de autores da psicologia positiva que fazem uma separação bem definida entre os dois e, também, no dia-a-dia e na mídia, como observado na fala dos participantes da pesquisa, quando definiram o bem-estar:

“Conjunto de fatores que garantem qualidade de vida (...)” (BQS).

“Acho que bem-estar é um complemento da felicidade (...)” (CFZ).

“Bem-estar é quando você está saudável” (DFT).

“Bem-estar é (...) ser capaz de viver cada dia sem remoer dores e tristezas passadas ou futuras” (GCS).

Na literatura, encontram-se autores que também consideram os termos “bem-estar” e “felicidade” como sinônimos, são os psicólogos que sustentam a perspectiva hedonista. Mas os estudiosos cujas ideias sobre o “bem-estar” vão de acordo com as visões de Aristóteles (em que a felicidade é obtida através da atividade virtuosa em conformidade com a razão), como é o caso de Seligman, acreditam que a “felicidade” e o “bem-estar” não são sinônimos (Snyder e Lopez, 2009).

Para Seligman (2011), a felicidade é totalmente subjetiva, enquanto o bem-estar pode ser medido de maneira mais objetiva e, portanto, a felicidade está incluída em um dos aspectos do bem-estar, definida como “o estado transitório de humor em que o indivíduo se encontra” e fazendo parte do primeiro elemento da teoria do bem-estar, a emoção positiva.

A emoção positiva, é definida nesta teoria, como a “vida agradável”, ou seja, o que as pessoas entendem e descrevem como felicidade e satisfação com a vida. Por ser totalmente subjetiva, é composta por sentimentos, como prazer, entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações afins e por isso considerada o elemento hedônico da teoria (Seligman, 2011).



Na pesquisa, foi possível reconhecer esse elemento, principalmente, nas definições de felicidade dadas pelos participantes que demonstraram concordar que a felicidade é algo mutável:

“Felicidade é algo constante e que depende do ambiente em que você está inserido, por isso ela é tão mutável” (ABM).

“(Felicidade) é estar de bem com a vida (...)” (CFZ).

“Felicidade é um sentimento que você compartilha (...) com outras pessoas” (DFT).

E que é composta por sentimentos, indo de acordo também com uma das definições encontradas no dicionário Houaiss (2009) da língua portuguesa, onde encontram-se 3 definições para a felicidade, sendo a primeira: “qualidade ou estado de feliz, estado de uma consciência plenamente satisfeita, satisfação, contentamento, bem-estar” (p. 884). Observa-se que 7 dos participantes definiram felicidade de maneira semelhante, como:

“Sentimento de satisfação e contentamento que pode estar relacionado a algo específico ou a condição/estado atual de vida” (BQS).

“Felicidade é (...) quando alguma coisa boa acontece e você fica feliz” (DFT).

“Estar satisfeito com a condição atual da própria vida (...)” (ILM).

“Se sentir pleno e realizado (...)” (ABM).

“Um sentimento de alegria plena” (LI).

Na história, vemos que esse conceito demora a aparecer, surge discreto com São Tomás de Aquino, no século XIII, mas ganha força mesmo com o Renascimento e a Reforma Protestante no século XV, em que os principais autores da Reforma (Lutero e Calvino) acreditam que os seres humanos devem ser alegres e que a alegria e o bem-estar poderiam ser encarados como um favor divino.

Antes disso, a felicidade era considerada impossível de ser alcançada em vida, pois pertencia aos deuses ou dependia da sorte, o que faz referência ao segundo conceito apresentado pelo dicionário Houaiss (2009): “boa fortuna, sorte” (p. 884). Por muitos anos da história, acreditava-se que algumas variáveis da felicidade eram determinadas pela sorte, o que a tornava impossível de ser alcançada.

No entanto, em nenhuma das respostas da pesquisa, o “fator sorte” apareceu como um determinante para a felicidade. Assim como não apareceu quando os participantes foram perguntados como acreditavam que a sua felicidade poderia aumentar, dizendo que esse aumento dependia quase exclusivamente de ações individuais:

“Sendo mais positiva (...)” (DFT).

“(...) quando pensamos em aumento, acredito que ele seja individualmente porque cada um almeja algo diferente para si” (VB).

É possível supor que isso tenha ocorrido pelo fato de que, a partir do século XVIII, com o Iluminismo, a ideia de Sócrates de que a felicidade dependia do ser humano, foi sendo elaborada e passou-se a acreditar que apenas o ser humano podia controlar seu destino, ele não dependeria mais da graça divina ou do capricho da fortuna. Essa ideia foi sendo cada vez mais desenvolvida e levada adiante nos anos seguintes, até chegar nos dias atuais em que a tecnologia e a ciência permitem que desastres naturais possam quase ser controlados, assim como as doenças, diminuindo as variáveis externas que poderiam interferir na felicidade, da maneira como foi definida pelos participantes.

Além disso, a partir do século XVII a felicidade se torna algo subjetivo, tendo caminhos distintos para seu alcance, portanto, variando de pessoa para pessoa. Isso se mostrou também muito presente nas respostas dos participantes que disseram ter dificuldades para medir a felicidade.

E está também presente na teoria de Seligman (2009) em que os componentes do bem-estar possuem características subjetivas, principalmente a emoção positiva, que também foi encontrada nas respostas dos participantes quando perguntados se se consideram felizes e todos relataram possuir vidas agradáveis.

No entanto, ao serem questionados sobre a satisfação com a vida, 8 dos 10 participantes a avaliam como média e dizem que ela poderia melhorar:

“Se fosse classificar de acordo com uma nota, daria 7” (BQS).

“Estou relativamente satisfeita” (ABM).

“Poderia estar mais alegre (...) ainda reclamo muito de coisas irrelevantes ” (CFZ).

Todos os participantes também disseram que sua felicidade poderia aumentar e 9 deles relataram também buscar por melhorias no bem-estar. Demonstraram ter mais dificuldade para

relatar como eles poderiam aumentar, pois muitos não seguiram a própria definição de felicidade ao pensar sobre o assunto. Uma participante relacionou os dois conceitos e suas respostas representam a opinião geral do grupo de participantes:

“Difícil medir a felicidade, mas acho que sempre podemos pelo menos estar em busca de sermos mais felizes. (...)” (WT).

“Da mesma forma que a felicidade, já que estão entrelaçados, também acho que o bem-estar poderia aumentar ou pelo menos sempre estar em busca disso. (...)” (WT).

Essa percepção pode estar ligada com a ideia de psicólogos evolucionistas atuais de que os seres humanos têm a tendência de se adaptarem rapidamente aos seus prazeres, assim como têm a tendência para se aborrecerem, e depois tornarem-se ansiosos ou inquietos na sua satisfação. “Como os drogados que precisam de uma nova dose, nós precisamos de variedade nos nossos prazeres ou de doses maiores da mesma coisa depois de passar o primeiro efeito” (McMahon, 2009, p. 416).

Segundo essa perspectiva, é a busca repetidamente dolorosa do prazer, chamada de “moinho hedônico” que tem sido adaptada pela seleção natural para sustentar os indivíduos na vida. E embora a seleção natural tenha condicionado os seres humanos a sentirem prazer em atividades que colaboram para a sobrevivência, os induz de maneira rápida à adaptação das mesmas, necessitando de esforço por um pouco mais.

De acordo com esses autores, está no interesse dos indivíduos nunca se sentirem completamente satisfeitos, buscando impacientemente mais satisfação, o que está presente nas respostas dos participantes. “Um pouco de ansiedade nos mantém de sobreaviso contra o perigo, e um pouco de desejo não satisfeito nos mantém na busca, sempre ansiosos por garantir a nossa sobrevivência e da nossa família” (McMahon, 2009, p. 416).

O segundo elemento da teoria do bem-estar de Seligman é o engajamento. Engajar-se em uma tarefa, se entregar completamente a atividade do momento são boas definições para esse elemento. Nessa entrega, o indivíduo poder ter a sensação de perder a noção do tempo, de esquecer aqueles problemas que parecem mais urgentes por um período de tempo.

Mihaly Csikszentmihaly (1990) foi um dos primeiros teóricos do século XX a examinar as conceituações de felicidade baseadas em processos/atividades e propôs que as pessoas que experimentam sensações de *flow* (fluxo) – envolvimento em atividades interessantes que correspondem ou desafiam as habilidades do indivíduo relacionadas a tarefas – na vida

cotidiana tendiam a ser muito felizes. Seu trabalho sugere que o engajamento em uma atividade produz felicidade (Snyder e Lopez, 2009).

Na história, David Hume, no século XVIII, também defendia também que se perder em uma atividade que absorve por completo, pode produzir felicidade. Autores como ele defendiam a busca da realização de desejos pois isso contribuiria para o desenvolvimento da razão, uma vez que o indivíduo precisa se esforçar para satisfazer tais desejos, procurando e encontrando novas maneiras para isto.

E esse conceito do “fluxo” e o elemento engajamento foram encontrados nas respostas dos participantes, que descreveram sentir essa sensação de imersão, envolvimento e satisfação quando realizam certas atividades, definidas como as de sua maior preferência:

“Quando realizo essas atividades, sinto como uma realização, uma renovação quase física, que me dá mais energia para outras atividades” (GCS).

“Sensação de não precisar de mais nada na minha vida” (ILM).

“Sinto como se eu estivesse em paz com o mundo, sinto-me tranquilo” (TSC).

“Me sinto desconectada do mundo atual e dos estresses diários” (WT).

Todos disseram que isso contribui para a felicidade, relatando sentimentos que estão inteiramente ligados aos citados quando definiram a felicidade, como alegria, satisfação, plenitude, contentamento e diversão.

As atividades mais mencionadas pelos participantes como favoritas, foram ler, ouvir música, assistir a filmes e seriados e passar o tempo com os amigos e família. No século XV, com o Renascimento, viu-se a valorização do ser humano, principalmente nas artes e, mais tarde, no século XIX, a produção artística nos campos da literatura e música cresceu muito e passou a ser visto como um alívio ao sofrimento de uma época marcada pelo sofrimento e pessimismo. Pode-se dizer que essa influência parece permanecer nos dias de hoje, pois essas atividades ligadas ao campo das artes se mostraram eficazes para a produção de felicidade dos participantes da pesquisa.

O Dicionário Houaiss (2009) apresenta ainda uma última definição de felicidade: “bom êxito, acerto, sucesso” (p. 884) que também vemos relação com as respostas dos participantes. Quando perguntados sobre os seus trabalhos, 6, dos 8 participantes que disseram estar trabalhando gostam de suas atividades, podendo supor que tiveram “bom êxito” em suas

escolhas de profissão. Assim como 7 dos 10 participantes relataram ter feito a escolha certa de curso para estudar, sendo que os outros 3, disseram não saber, mas não negaram gostar do curso.

Considerando que todos se consideraram felizes quando questionados, o sucesso profissional parece ser, também, um determinante. É possível compreender esse fato olhando para a história e como o crescimento econômico que mudou o mundo a partir do século XVIII, ainda afeta as sociedades atualmente.

Ao serem perguntados sobre planos para o futuro, 8 dos participantes mencionaram completar a graduação e se estabelecer no mercado de trabalho, indicando que esta preocupação é muito comum na sociedade atual e pode contribuir para a felicidade:

“(…) Em relação ao emprego e ao apartamento, acredito que nos dias atuais quase todas as pessoas considerem isso importante, pois são conquistas essenciais para viver bem no mundo atual” (GCS).

“Ter estabilidade financeira (…) com a questão financeira bem resolvida, você pode comprar algumas coisas que te proporcionam felicidade momentânea” (ILM).

Com essa última fala, podemos retomar a questão dos prazeres momentâneos tão discutidos durante a história. É possível afirmar que desde a época dos gregos antigos até os dias atuais, pensadores e filósofos recomendam, de maneiras diferentes, o controle dos mesmos, para a garantia de uma felicidade maior.

Mesmo na época do Iluminismo, alguns autores diziam que os desejos do ser humano são, na prática, impossíveis de serem realizados, pois logo que um é saciado, surge outro em seu lugar e, se seguissem tentando satisfazê-los, a felicidade seria também efêmera.

Os Antigos defendiam o desenvolvimento da razão como felicidade, principalmente Aristóteles, e, também os Iluministas, responsáveis por introduzirem a ideia de felicidade que temos hoje, incentivavam a busca de conhecimento que, com o passar dos anos se transformou no ensino organizado que conhecemos atualmente. É possível entender assim, os planos de graduação e busca por um trabalho que satisfaça os participantes da pesquisa, assim como o fato de todos eles também relatarem experiências de intercâmbio, aprovação em vestibulares e empregos novos como momentos de orgulho pessoal e que contribuem para a felicidade.

O desejo pelo sucesso profissional e a busca pela inserção no mercado de trabalho podem representar o terceiro elemento da teoria do bem-estar, o sentido. Definido como o pertencer e servir a algo maior do que si próprio, a vontade desse sucesso pode estar ligada ao

desejo de pertencimento à sociedade atual que, como visto, valoriza muito este aspecto. E também ficou claro, através da resposta dos participantes, que servir a essa sociedade é um objetivo pessoal e contribui para a felicidade:

“Gosto de estar envolvida em atividades que contribuam para o desenvolvimento de algo significativo para a sociedade (...) Sinto que posso ser útil (...)” (BQS).

“(...) diria que me sinto bem quando estou realizando estas atividades. No sentido de me sentir pertencente a este mundo e também de compartilhar das coisas que ele oferece” (VB).

“Estou feliz com o curso que escolhi, pois sei que há muitas pessoas que ainda não encontraram seu objetivo” (DFT).

(Como você acha que sua felicidade poderia aumentar) “Conseguindo achar meu propósito na vida/definir minha carreira” (ILM).

Além disso, pertencer à uma família e a um círculo de amigos também se mostrou muito importante para os participantes e, com certeza, determinante para a felicidade. Isso apareceu, principalmente, quando os participantes foram solicitados a relatarem uma situação desafiante de suas vidas e, 8 deles disseram que estar sozinhos em ambientes novos foi seu maior desafio:

“Para realizar meu sonho de ir para a Austrália, tive que tomar coragem de decidir passar cinco meses longe das pessoas que amo e cruzar o planeta sozinha” (GCS).

“Tudo envolvendo as primeiras semanas de adaptação do ICP (programa de intercâmbio). Fazer tudo sozinha, sem ajuda, de uma hora para outra” (ILM).

“Após um acidente, quando precisei voltar a dirigir. Lembro que sentia muito medo e depois que chegava ao meu destino, sempre ligava para alguém da minha família (...) até me acalmar” (LI).

“Trabalhar nos EUA, deixar minha família, e meus amigos e ficar um tempo longo bem distante deles” (TSC).

Algo que chamou a atenção é o fato de que nenhum dos participantes fez qualquer referência à religião ao falar de felicidade. Pesquisas como a de Myers e Diener (1996), descobriram que pessoas “religiosamente ativas”, disseram ser até duas vezes mais felizes do que as pessoas que tem baixo compromisso espiritual. Além disso, acredita-se que uma filiação religiosa pode proporcionar um melhor suporte social e mais esperança.

Um assunto tão comum na história, por muito tempo vista como guia para a felicidade e salvação, a busca pela felicidade, no entanto na pesquisa, foi expressa pelos participantes como algo totalmente individual, de busca de prazeres, conquistas e realizações, além do bom relacionamento interpessoal:

“Acredito que são pequenas conquistas que nos fazem mais felizes (...)” (GCS).

“(...) Lutando pelos meus objetivos e conseguir realizá-los me deixaria mais feliz” (WT).

“Felicidade para mim é poder contar com alguém, é poder ajudar alguém (...)” (TSC).

O quarto elemento da teoria do bem-estar foi também bem identificado nas respostas dos participantes. A realização é caracterizada pela concretização de planos, conquista de objetivos e também pelo sucesso. De acordo com Seligman (2011), é também o que os seres humanos decidem fazer apenas por fazer, quando isentos de coerção.

Quando perguntados sobre planos para o futuro, ficou muito claro que fazer planos é importante para a felicidade, pois todos disseram ter planos, que envolviam, em sua maioria, completar a graduação e trabalhar. O significado que os participantes deram aos planos também indica a presença desse elemento, pois disseram ser importante ter planos para o futuro para não perder o foco de seus objetivos e poder realiza-los de maneira mais organizada:

“Os planos são importantes para não perder o foco” (BQS).

“É importante ter planos e metas para que a pessoa não fique estagnada em um único objetivo presente” (DFT).

“(...) são necessários para manter o meu ânimo, minha vontade de fazer as coisas” (LI).

“Os planos são importantes porque eles contribuem para que cada um de nós estabeleça objetivos a serem alcançados para nós mesmos. Para o nosso bem-estar” (VB).

“São importantes para mim no quesito de realização profissional e pessoal. São meus principais objetivos” (WT).

Mas realizar planos pode ser ainda mais facilitador para a felicidade, por possuir os outros elementos do bem-estar, como a emoção positiva, o engajamento e o sentido, o que foi relatado pelos participantes quando indagados a respeito de suas maiores conquistas:

“Estudar em uma universidade federal já que (...) foi uma conquista totalmente pessoal e de mérito meu” (ABM).

“Minha maior conquista foi nunca ter desistido dos meus objetivos” (BQS).

“As coisas que comprei com o meu próprio dinheiro” (CFZ).

“(…) estar cursando Pedagogia (…) além de todos os aprendizados, me traz uma perspectiva muito boa em relação ao futuro. Então acho que foi um passo determinante para aquilo que almejo pessoalmente e profissionalmente” (VB).

O que mais apareceu nas respostas dos participantes, como importante para a felicidade, foram os relacionamentos interpessoais. Eles correspondem ao quinto elemento da teoria do bem-estar, os relacionamentos positivos.

Seligman (2011) diz que “as outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos” (p. 31). A solidão é uma condição tão debilitante que se acredita que a busca de relacionamentos é um fundamento básico para o bem-estar humano. De acordo com autores como Maslow (1970), quando as necessidades básicas de amor, afeto e pertencimento do indivíduo não são atendidas, ele se sente solitário e inútil (Snyder e Lopez, 2009). E esse sofrimento tem efeitos de longo prazo, porque o crescimento humano é bloqueado quando se sente desconectado e não-amado.

Na história, vemos desde cedo a valorização dos relacionamentos. Lutero, um dos principais autores da Reforma Protestante, glorificava a vida conjugal e o bom relacionamento familiar. Na época do Iluminismo, espaços em que as pessoas podiam ir para se divertir com a companhia do outro começaram a ser criados e não só existem até hoje, como são muito comuns e variados.

Algo que chamou muita atenção nas respostas obtidas no questionário como um todo, é que os participantes falaram sobre seus relacionamentos interpessoais e como eles são importantes na grande maioria das respostas às perguntas. Por exemplo, na questão: “Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?”, 7 dos 10 participantes responderam família e amigos:

“Ter pessoas próximas a mim é o que mais me deixa feliz (...)” (CFZ).

“(…) quando você tem amigos, não importa a situação, você sempre estará feliz com a vida” (TSC).

“Minha família, meus amigos mais próximos (...)” (GCS).



Isso se repetiu em 14 das 20 questões da pesquisa, mostrando que, mesmo tendo uma pergunta totalmente direcionada aos vários tipos de relacionamentos, os participantes mostraram que eles estão muito ligados a várias questões de suas vidas, todas relacionadas a felicidade e bem-estar.

Na questão sobre os relacionamentos interpessoais, cinco participantes relataram ter muitos amigos e um descreveu que isso é algo positivo, pois “é possível experimentar sempre coisas novas” (DFT). Dos outros cinco, um disse que gostaria de ter mais amigos e dois que, apesar de poucos, consideram seus amigos bons, pessoas em que podem confiar.

Todos relataram ter boa relação com seus familiares, mesmo que se considerem mais próximos a um dos pais, por exemplo. Também disseram que brigas podem ser comuns, mas que isso não diminuiu a qualidade desses relacionamentos. Apenas dois estavam em um relacionamento amoroso na época da pesquisa e também consideraram esse relacionamento como positivo, e amoroso.

Essas respostas demonstram a importância desses relacionamentos na vida dos participantes, pois permitem que relações de confiança, carinho, alegria e apoio sejam estabelecidas, sendo possível observar a presença dos outros elementos do bem-estar, como a emoção positiva, o engajamento quando realizam atividades juntos, o sentido de pertencer à uma família e a um círculo de amigos e a realização, no sentido de terem apoio e ajuda dessas pessoas para conquistar seus objetivos.

Isso pode ser observado com mais clareza nas respostas das questões em que avaliavam os relacionamentos e a importância deles para cada um dos participantes:

“Relacionamentos pautados no respeito e carinho mútuo” (BQS).

“São os alicerces em que posso contar quando precisar” (ABM).

“Importantíssimos, em todos os aspectos, completam e formam a pessoa que sou hoje” (CFZ).

“São muito importantes, pois além do suporte emocional, (...) sou muito ligada às pessoas para realizar atividades gerais (...)” (GCS).

E duas participantes relacionaram os seus relacionamentos diretamente com a felicidade:

“Todos agregando valor de uma forma positiva e todos essenciais para a minha felicidade” (WT).

“São importantes porque garantem a minha felicidade. Não me sinto bem quando não compartilho as experiências com alguém” (BQS).

De acordo com a teoria da psicologia positiva e com a definição de saúde da Organização Mundial de Saúde, saúde não é apenas a ausência de enfermidades. Então não é um objetivo desta teoria simplesmente ajudar as pessoas a superarem todos os sentimentos negativos de suas vidas, como tristeza, ansiedade ou raiva. Entende-se que esses sentimentos fazem parte da vida e que, apesar de intervirem no bem-estar não o impossibilitam e sua ausência, com certeza não garante a felicidade.

O ser humano tem uma propensão muito comum de ser capaz de se recuperar de circunstâncias muito ruins, e voltar a procurar sentido e felicidade. Muitos estudos defendem a capacidade humana inata para reagir aos maiores atentados do destino (McMahon, 2009).

O fator que também parece contribuir para a felicidade dos participantes é a resiliência. Apesar do conceito ter sido desenvolvido recentemente na psicologia, observa-se sua presença em toda a história da humanidade. Mesmo com guerras, doenças, alterações climáticas, desastres naturais e outras adversidades, os seres humanos continuaram lutando pela sua felicidade, sem se deixar abalar totalmente por esses fatores.

Os participantes da pesquisa mostraram ir de acordo com a ideia de que o sofrimento faz parte da vida, como os autores da Reforma que concordavam que só era possível conhecer a felicidade se passasse pela adversidade e como, depois de anos, Darwin definiu que o sofrimento, assim como o prazer, foi importante para a evolução humana. Todos relataram momentos que consideram ruins em suas vidas, dizendo também que os sentimentos ruins ficaram no passado e que hoje, afirmam ter superado:

“Quando minha mãe atingiu um estado de depressão profunda (...). Foi uma época muito difícil” (BQS).

“(...) uma amizade que eu tinha desde muito tempo acabou (...) me senti perdida quando isso aconteceu” (DFT).

“O pior momento da minha vida foi o tempo que passei no curso de química” (GCS).

“Separação dos meus pais (...). Foi um período bem sozinho” (ILM).

“Foi quando perdi um parente próximo (...). Hoje sigo a minha vida normalmente (...)” (LI).

“Nenhum momento está aos pés do que é perder um ente (...). Demorou e muito para eu conseguir ficar bem (...)” (WT).

Isso mostra que, apesar de termos o objetivo principal de diminuir o nosso sofrimento, ele faz parte do cotidiano e pode não ser totalmente ruim. Vários estudos descobriram que depois de passar por uma grande contrariedade, como as citadas pelos participantes, a maioria das pessoas regressa relativamente depressa ao seu padrão de humor normal. No tempo de três meses a um ano, a grande maioria voltará ao seu estado “normal”, incluindo os que sofreram grandes acidentes (McMahon, 2009).

E Seligman (2011), verificou que os indivíduos que haviam passado por experiências ruins tinham maiores forças pessoais, portanto maior bem-estar do que os indivíduos que não haviam passado por nenhuma. Cada pessoa passa por uma situação estressora da sua maneira, mas acabam superando as adversidades e tornando-se mais fortes.

“Apesar de ter angústias e tristezas como qualquer outra pessoa tem, sou muito grata pela minha vida e pelas pessoas que dela fazem parte, pois tive condições de construir estruturas ao longo do tempo que me permitem hoje lidar com meus problemas sem que eles abalem completamente a minha vida” (GCS).

Existem, porém os que não conseguem se recuperar completamente de um acontecimento muito ruim. De acordo com McMahon (2009), casos como de abusos sexuais continuados durante a infância, ou de outros traumas psicológicos acarretam consequências duradoras. Às vezes é simplesmente impossível fugir do passado. Nenhum dos participantes desta pesquisa, no entanto, relatou não conseguir superar suas adversidades.

Através de pesquisas, Seligman e colaboradores (1978) descobriram que as pessoas que se recuperam mais rapidamente dos reveses da vida, têm uma reação diferente diante das adversidades da vida. Os chamados otimistas, de acordo com a teoria de Seligman, usa as atribuições causais adaptativas para explicar experiências ou eventos negativos.

Sendo assim, o otimista faz atribuições externas, variáveis e específicas para os eventos adversos, com caráter de fracasso ao invés de atribuições internas, estáveis e globais, característico das pessoas consideradas pessimistas.

De maneira mais simples, o otimista explica as coisas ruins que lhe acontecem de maneira a:

- a) Explicar o papel de outras pessoas e ambientes na produção de resultados ruins (ou seja, uma atribuição externa);
- b) Interpretar os eventos como se tivessem pouca probabilidade de voltar a acontecer (isto é, uma atribuição variável) e
- c) Restringir o resultado ruim apenas a um desempenho e uma área, e não a outros (ou seja, uma atribuição específica) (Snyder e Lopez, 2009).

Na pesquisa, os participantes que se consideraram otimistas, disseram olhar para as situações de maneira positiva, procurando ver o lado bom de qualquer experiência, mesmo as ruins:

“Seja qual for a situação, sempre tento ver o lado bom de qualquer experiência ruim que eu tenha tido (...)” (WT).

“Procuo buscar o lado positivo das coisas, mesmo em situações consideravelmente ruins” (ABM).

“Sempre quando as coisas estão dando erradas, sei que logo vai melhorar” (TSC).

“Gosto de me manter positiva, pois assim fica um pouco mais fácil encontrar possíveis soluções para os problemas” (ILM).

Com essas falas, encontra-se as atribuições descritas por Seligman, não totalmente explícitas, mas os participantes demonstraram explicar as coisas ruins que lhe acontecem através de atribuições externas, variáveis e específicas.

E os participantes que se consideraram pessimistas, demonstraram ter o desejo de ser mais otimistas, o que demonstra que o otimismo pode contribuir para a felicidade e o enfrentamento de situações ruins:

“Na verdade, eu tento ser uma pessoa positiva, mas sempre acabo olhando as coisas por um lado negativo” (DFT).

“Tendo a encontrar empecilhos no caminho das minhas ambições, mas me dedico a ver o lado positivo das coisas e concentrar minhas forças nisso” (GCS).

E isso fica bem claro nas respostas da participante DFT, que, quando perguntada como sua felicidade poderia aumentar responde:

“Sendo mais positiva, pensando mais no presente que no futuro e me preocupando menos com o que pode dar errado”.

Assim como as pessoas enfrentam suas situações ruins de maneiras diferentes, elas também têm uma visão diferente das experiências boas. Uma pessoa considerada introvertida, pode não se animar tanto com uma novidade (um passeio diferente, uma nova amizade) quanto alguém considerado extrovertido. O estado de ânimo faz referência ao humor das pessoas e, portanto, está ligado à emoção positiva.

Da mesma maneira, de acordo com Seligman (2011), as pessoas extrovertidas não têm tanto engajamento ou sentido como as pessoas introvertidas. Esses fatores mostram a importância de a teoria do bem-estar ter tantos elementos que contribuem para o bem-estar e nos mostram como as variáveis da felicidade são muitas.

E isso foi muito bem representado pelas respostas dos participantes da pesquisa. Enquanto as pessoas que se consideraram extrovertidas relataram gostar de fazer novos amigos e conversar com muitas pessoas, as pessoas que se classificaram como introvertidas, disseram preferir ficar mais quietas e que outros falem por elas:

(Extrovertida) “Gosto de conhecer pessoas novas e saber um pouco mais da história delas” (ABM).

(Extrovertida) “Converso com facilidade e me misturo sem problemas” (CFZ).

(Extrovertida) “Consigo fazer amigos e prender a atenção das pessoas com facilidade” (ILM).

(Extrovertida) “Gosto muito de pessoas e de sempre que possível estar em contato com elas” (WT).

(Introvertida) “Eu realmente prefiro que outros tomem a frente por mim” (DFT).

(Introvertida) “Gosto de ficar no meu canto, quietinha” (LI).

(Introvertido) “Por ser um pouco tímido” (TSC).

(Introvertido) “Sempre fui uma pessoa um pouco mais quieta. Confesso que não costumo me posicionar perante algumas coisas, sobretudo em público” (VB).

É importante dizer também que as pessoas que se consideraram introvertidas não são as mesmas que se consideram pessimistas, por exemplo. Fato que deixa mais claro como o assunto “felicidade” e “bem-estar” é muito subjetivo e variável.

Algo que também chamou a atenção ao comparar o conceito de felicidade na história e as respostas dos participantes é que nenhum deles relatou eventos como festas ou o uso de substâncias químicas como favoráveis à obtenção de felicidade, diferente do que se vê em muitos séculos de história e, até mesmo, em alguns contextos da atualidade.

Gregos e romanos tinham o hábito de realizar festas em homenagem a deuses (um exemplo das festas romanas é em homenagem à deusa Felicidade) em que o consumo de bebidas alcoólicas era muito comum. Na época de Sócrates e Platão, eram comuns reuniões de pensadores para discutir filosofia e que acabavam em festas. E, mesmo na Idade Média, período conhecido como “Idade das Trevas”, festas eram comuns entre as diferentes camadas sociais da população.

Alguns séculos mais tarde, autores acreditavam que só era possível ser feliz em um estado de embriaguez, pois a realidade era muito ruim e, sem estar em estado de plena consciência, conseguia-se aproveitar a vida. Dizia-se que os efeitos da bebida produziam um efeito de êxtase (fora de si) em que até a tristeza dava lugar à alegria (McMahon, 2009).

No entanto, muitos autores que tiveram contato com as drogas, relataram que a felicidade momentânea proporcionada pelo seu efeito não era compensadora por causar uma dependência que provocava mais sofrimento ainda. Freud, que chegou a experimentar a cocaína, disse que esse método químico apesar de retirar a pressão da realidade e proporcionar refúgio em si mesmo, acarretava em uma grande perda de energia que podia ser empregue em outras situações e, por isso, “o meio químico para a felicidade nunca poderia ser mais do que um expediente temporário” (McMahon, 2009, p. 438).

Atualmente, ainda vemos presente em nossa sociedade festas e consumo de álcool e drogas, principalmente na população jovem, de muitos países e, no entanto, não apareceu no relato dos participantes. Isso pode estar ligado ao fato do bem-estar ter sido muito definido como uma boa qualidade de vida e hábitos saudáveis, assim como pelo fato de prazeres momentâneos também não terem sido mencionados com frequência (apenas experimentar restaurantes novos, por duas participantes) e por terem objetivos mais concretos (como terminar a graduação) em suas vidas no momento da pesquisa.

O objetivo de terminar a graduação dos participantes veio ligado ao desejo de inserção no mercado de trabalho, nas áreas que escolheram estudar. O motivo pelo qual escolheram os cursos que estudam, foi, principalmente afinidade, interesse e gosto pelo curso, matérias e a vontade de trabalhar com o objeto de estudo de cada profissão. Isso é muito importante para

garantir a felicidade, pois trabalhar com algo que se tem interesse e gosto é um dos benefícios do trabalho que produz felicidade. Além de que, se uma pessoa está feliz com seu trabalho, é provável que sua satisfação geral com a vida também seja maior.

Snyder e Lopez (2009), listam oito principais benefícios que um emprego gratificante se caracteriza:

1. Variedade de tarefas realizadoras;
2. Ambiente de trabalho seguro;
3. Renda para a família e para a própria pessoa;
4. Propósito derivado do fato de fornecer um produto ou prestar um serviço;
5. Felicidade e satisfação;
6. Engajamento e envolvimento positivos;
7. Sensação de estar desempenhando bem e atingindo objetivos;
8. Companheirismo e lealdade de colegas de trabalho, chefes e empresas.

Observa-se que os participantes que disseram gostar de seus trabalhos, relataram alguns dos benefícios listados acima, como satisfação, outro propósito além de prestar um serviço e ambiente seguro:

“Estou gostando muito da empresa e das atividades que realizo, assim como o reconhecimento” (ABM).

“Estou gostando muito de trabalhar com a Educação Infantil” (DFT).

“É um lugar onde aprendo bastante todos os dias” (VB).

“Gosto muito das pessoas e do ambiente de trabalho” (WT).

O trabalho influencia em vários aspectos da vida, como o humor, por exemplo. Portanto, faz muita diferença a atividade que se exerce como profissão e a escolha do curso da faculdade é o primeiro passo para esse futuro. Por isso, é comum ver pessoas terem dúvidas com reação ao seu curso durante o período de graduação seja com relação a qual área seguir, ou com aspectos mais gerais. Os participantes da pesquisa relataram ter passado por esses questionamentos e, 3 deles ainda não sabem dizer se fizeram a escolha certa:

“Sim (fiz a escolha certa), mas já pensei em mudar minha especialidade (...)” (ABM).

“Acho muito cedo para dizer” (CFZ).

“Não sei. Gosto de várias coisas em outros cursos também e não gosto de algumas no meu” (ILM).

“Não tenho certeza (...) porque gosto do meu trabalho, mas sinto que ainda falta alguma coisa” (LI).

A preocupação com o trabalho ideal é antiga na história da felicidade. Marx dizia que o trabalho era a fonte de satisfação mais certa para garantir a felicidade, mas que o trabalho que se exercia deveria ser bem escolhido, pois não adiantaria realizar uma atividade que não estivesse de acordo com seus interesses e/ou habilidades. De acordo com ele, o homem é uma criatura que se define por aquilo que se cria e faz (McMahon, 2009).

No século XVIII, o crescimento do capitalismo fez com que as pessoas considerassem que a busca da felicidade era sinônimo da busca pela riqueza. O trabalho contínuo tornou-se parte indispensável da vida das pessoas e a busca por bens de consumo aumentou como nunca antes (McMahon, 2009).

No entanto, pesquisas mais recentes, como a de Myers e Diener (1996) e como apontam Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), McMahon (2009), Snyder e Lopez (2009) e também Seligman (2011), o poder aquisitivo não é um determinante tão poderoso na felicidade das pessoas. Apesar de existir uma correlação entre felicidade e a prosperidade material, após atingir uma determinada quantidade de riqueza, esta deixa de ser um fator significativo.

Os participantes da pesquisa não apontaram a remuneração de seus trabalhos, ou de futuros empregos, como sendo o principal motivo para gostarem deste ou para garantir a felicidade. Ao invés disso, se disseram realizados pessoalmente com suas escolhas de curso:

“Me dou bem com a matéria e sinto que é essa área que quero seguir” (TSC).

“É um curso que aborda assuntos que gosto muito e também está me fazendo enxergar o mundo de uma forma muito diferente da qual enxergava antes” (VB).

“Sinto que escolhi a profissão certa porque perceber o crescimento e o avanço da aprendizagem das crianças é gratificante” (BQS).

O trabalho é também uma importante fonte potencial de propósito na vida de uma pessoa e uma grande força subjacente que move esse propósito, como visto na fala dos participantes, é a sensação de prestar serviços necessários à sociedade.



Se sentir engajado no trabalho também é um fator para a promoção de felicidade. O engajamento é o envolvimento do empregado com seu trabalho e ele tem semelhanças com o conceito de *flow*, que ocasiona quaisquer circunstâncias nas quais as habilidades de uma pessoa facilitam o sucesso em tarefas desafiadoras (Snyder e Lopez, 2009).

Para um trabalho produzir o bem-estar e o estado de fluxo, é necessário que os desafios e as habilidades equivaliam, ou pode causar tédio (onde os desafios e as oportunidades são fáceis demais em relação às habilidades) ou ainda ansiedade (onde as demandas cada vez mais excedem as capacidades de ação). Nota-se que quando as pessoas se veem entediadas em seus trabalhos, julgam que não aprenderão muito mais em determinado lugar e tendem a procurar outro emprego. O mesmo acontece quando passam por situações de ansiedade, em trabalhos extremamente estressantes que acabam prejudicando o bem-estar e a qualidade de vida. Os participantes também falaram um pouco sobre esse tema quando falaram de seus empregos:

“Apesar do trabalho às vezes ser difícil, sempre vem uma sensação de trabalho cumprido no final do ano quando as crianças vão para outras séries” (DFT).

“Gosto muito. É um lugar onde aprendo bastante todos os dias, lidando com as situações do cotidiano e com os desafios que vão surgindo” (VB).

“Gosto (...) do ambiente de trabalho. Do trabalho em si não. Muito repetitivo e depois de um tempo lá, não se aprende mais nada de novo” (WT).

“Tive muita dificuldade de lidar com procedimentos metodológicos e administrativos que eu julguei danosos para a educação, e isso me atordoou o tempo todo” (GCS).

Podemos supor que os participantes DFT e VB sentem o estado de fluxo em seus trabalhos, enquanto a participante WT parece sentir tédio e a participante GCS ansiedade.

Pode-se dizer que o período de graduação na faculdade é um período de grandes mudanças e de formação, não só profissional, mas também pessoal e que são vividas de maneiras muito subjetivas. O curso escolhido pode causar alterações importantes na questão da felicidade e bem-estar dos indivíduos. Os participantes da pesquisa demonstraram isso quando falaram das expectativas sobre seus cursos, comparando o momento de entrada na faculdade com o de conclusão:

“Me surpreendi. (...) Não sabia que meu curso tinha oportunidades tão amplas” (ABM).

“Acabei me surpreendendo quanto à transformação que causou em mim” (BQS).

“Superou minhas expectativas no sentido de que contribui imensamente para a constituição de quem sou hoje” (GCS).

“Minha surpresa foi achar que iria entrar na faculdade gostando de um determinado ramo, e sair gostando de outro” (WT).

“Me surpreendi. (...) Acredito que tenha desconstruído algumas concepções que tinha em relação a algumas coisas e ampliado outras” (VB).

“Me decepcionei, achei que iria viajar horrores (...)” (CFZ).

Todos esses dados e pesquisas feitas nas últimas décadas, mostram que a felicidade está ligada a muitos fatores. Em geral, os pesquisadores tratam da felicidade e satisfação com a vida como bem-estar subjetivo e muitas pesquisas simplesmente pedem para que as pessoas avaliem seu bem-estar.

Na tentativa de conhecer esses fatores, pesquisadores como os citados aqui descobriram que pessoas que se consideram felizes e satisfeitas com a vida demonstraram ter bons relacionamentos interpessoais com amigos e família, além de sorrir mais e revelar mais emoções positivas. Também se descobriu que essas pessoas são menos focadas em si mesmas, menos hostis e menos susceptíveis a doenças, além de demonstrarem resultados uniformes de felicidade em quase todas as classificações demográficas, como idade, classe econômica, raça, sexo e nível educacional. (Myers e Diener, 1996).

Outros estudos também identificaram quatro características principais das pessoas felizes (Myers e Diener, 1996):

1. Possuem alta autoestima;
2. Sentem possuir o controle de suas vidas;
3. São otimistas;
4. São extrovertidas.

Essas características apareceram nas respostas dos participantes, que, além de classificarem seu otimismo e estado de ânimo, demonstraram ter controle de suas vidas e uma autoestima boa, por exemplo quando falam de momentos de orgulho:

“Quando consegui estágio na empresa que trabalho atualmente. Já havia recebido muitos ‘não’ de empresas que sonhava trabalhar (...)” (ABM).

“Senti orgulho quando fui aprovada no vestibular da universidade pública, pois já havia concluído o Ensino Médio há cinco anos e alguns conteúdos já estavam defasados” (BQS).

“Senti muito orgulho quando vi que passei no processo seletivo para trabalhar na Disney, pois sei como é concorrido e como muitas pessoas gostariam de ter tido essa oportunidade” (WT).

“Quando passei na Universidade. Trouxe-me a sensação de que consegui alcançar aquilo que mais queria, por isso acho que me senti muito orgulhoso da trajetória que havia alcançado até ali” (VB).

“Me sinto bem como a pessoa que sou e com minhas decisões tomadas até hoje” (WT).

E como visto nos resultados dessa pesquisa, os relacionamentos interpessoais são muito importantes e determinantes para a felicidade. Pesquisas mostram também que bons relacionamentos além de caracterizarem vidas felizes, também contribuem para a saúde. Comparado com pessoas solitárias, aqueles que conseguem nomear vários amigos próximos são mais saudáveis e mais prováveis de viver por mais tempo (Myers e Diener, 1996).

Na pesquisa, quatro participantes mencionaram relacionamentos próximos quando perguntados por que se consideram felizes (ao que todos responderam que são felizes):

“Tenho o apoio da família e dos amigos para enfrentar as adversidades. Essas pessoas me fazem feliz (...)” (BQS).

“Tenho tudo o que preciso: amor, carinho, família, amigos, etc.” (LI).

“Tenho uma família muito unida e amigos que sempre estão ao meu redor quando realmente preciso” (TSC).

Os outros mencionaram fatores que também foram apontados como importantes para o bem-estar e a felicidade, como saúde e situação financeira:

“Não tenho nenhum problema grave de saúde e também nenhum problema financeiro” (DFT).

“Não há nenhuma dificuldade persistente há um longo período de tempo na minha vida” (ILM).

A história da busca da felicidade passou por grandes transformações durante os anos e continua mudando. O ser humano, atualmente, parece ir atrás dos elementos que mais “deram certo” no passado, na tentativa de alcançar esse sentimento tão difícil de ser definido.

A teoria da psicologia positiva conta com muitos autores que contribuem para entender melhor o que pode tornar o indivíduo mais feliz. Como diz Seligman (2011), “a tarefa da

psicologia positiva é descrever, em vez de prescrever, o que as pessoas efetivamente fazem para obter bem-estar” (p. 31).

No entanto, mesmo o conceito de bem-estar parece pouco conhecido para as pessoas ainda. Os participantes da pesquisa, o relacionaram com qualidade de vida, não com satisfação com a vida ou felicidade, como fazem os pesquisadores desse campo. E, ao serem perguntados como acreditam que seu bem-estar poderia aumentar, responderam tendo hábitos de vida mais saudáveis:

“Ao melhorar determinados hábitos, como me alimentar melhor e praticar exercícios físicos regularmente” (BQS).

“Acho que o bem-estar poderia melhorar com uma academia e uma melhor alimentação” (CFZ).

“Me alimentando melhor, fazendo mais exercícios e meditando” (DFT).

Em termos gerais, os dados apresentados mostram que os elementos do bem-estar da teoria de Seligman (2011) (emoção positiva, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos) são significativos para a felicidade e o bem-estar, assim como os outros fatores como otimismo, estado de ânimo e resiliência e por isso o estudo da psicologia positiva deve ser ampliado no Brasil.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De um modo geral, esta pesquisa possibilitou conhecer alguns dos principais fatores da teoria da psicologia positiva de maneira subjetiva com uma amostra de adultos jovens brasileiros. Observa-se que os elementos do bem-estar da teoria de Seligman (2011) estão presentes nas falas e relatos de experiências dos participantes, assim como fatores como resiliência, otimismo e estado de ânimo.

Obteve-se como resultado que os fatores que são medidos quantitativamente por pesquisadores da psicologia positiva são uma combinação boa para a felicidade e que, apesar de possuírem componentes subjetivos, podem aparecer de maneiras semelhantes nas respostas de pessoas diferentes.

Foi possível observar também como o conceito de felicidade mudou durante a história e como hoje o termo, tem sido substituído por “bem-estar subjetivo” em muitas pesquisas, justamente por ser um conceito muito amplo e por ter sofrido muitas modificações. A intenção parece ser formular um termo comum para as pesquisas na área, mas, como indicam Pureza et al (2012), o bem-estar ainda é um construto muito diverso, e encontra-se na literatura dificuldade em estabelecer uma definição principal para ele.

Isso pode ser explicado pela grande quantidade de autores que estão estudando a psicologia positiva (fora do Brasil) e pelas diferentes teorias da felicidade que estão sendo desenvolvidas. Snyder e Lopez (2009) acreditam que as teorias da felicidade podem ser divididas em três grupos:

1. Teorias da satisfação de necessidades e objetivos;
2. Teorias de processo/atividade;
3. Teorias de predisposição genética/personalidade.

Sendo a primeira relativa à redução da tensão ou à satisfação das necessidades, a segunda relacionada ao envolvimento em atividades na vida e a terceira apresentando a visão da felicidade como estável, sendo uma grande parte desta (cerca de 50%) determinada geneticamente. Nesta pesquisa as teorias de predisposição genética/personalidade não foram exploradas.

No entanto, no Brasil a psicologia positiva ainda não está sendo muito estudada. De acordo com a revisão bibliográfica realizada por Pureza et al (2012), a quantidade de estudos

realizados acerca da psicologia positiva no Brasil ainda é pouco expressiva. O número de pesquisas empíricas foi de apenas 6, o que é muito pouco para concluir-se sobre a qualidade e a situação da produção científica neste tema.

Portanto mostra-se muito necessário mais pesquisas sobre esse tema com a população brasileira para que se possa conhecer melhor as diferenças e similaridades das ideias de felicidade e bem-estar e também da psicologia positiva no Brasil e em outras culturas.

Verificou-se também que o conceito de felicidade muda muito. Variáveis como cultura, tempo, idade e experiências individuais podem gerar definições e significados muito diferentes para esse sentimento. Comparando o conceito de felicidade dos gregos e dos iluministas, por exemplo, vemos diferenças muito grandes, assim como quando comparada com a atual. Dessa forma, é impossível imaginar quais definições estarão sendo dadas a esse termo em 50 anos, sendo necessário a pesquisa constante nesse campo.

A amostra desta pesquisa foi composta por 10 estudantes universitários de faixa etária entre 20 e 28 anos, de classe média. A pesquisa qualitativa se mostrou adequada para conhecer o significado de felicidade e bem-estar dos participantes, bem como os aspectos estudados pela psicologia positiva, através de relatos de experiências e vivências individuais.

Uma limitação da pesquisa pode ter sido a pequena quantidade de participantes, nenhuma variabilidade de classe econômica e pouca variabilidade entre o sexo dos participantes. No entanto, foi suficiente para compreender melhor os aspectos estudados no contexto brasileiro.

Sugere-se como futuras pesquisas a validação de instrumentos utilizados para medir os elementos do bem-estar, bem como da felicidade e satisfação com a vida, para que os resultados encontrados na população brasileira possam ser comparados com de outras culturas e sirvam para entender como as intervenções e programas de desenvolvimento positivo a partir da perspectiva da psicologia positiva (alguns apresentados no capítulo Psicologia Positiva) podem ser aplicados no contexto brasileiro.

Por fim, é importante dizer que a pesquisa ajudou a conhecer os elementos da psicologia positiva de maneira subjetiva e individual, mas que a ciência e a prática da psicologia positiva são muito amplas, e o objetivo maior e principal é alcançar o entendimento científico e efetivo de como ajudar indivíduos, famílias, instituições e comunidade em geral a prosperarem e desenvolverem suas forças e virtudes, de modo a atingir mais bem-estar.

## 8 REFERÊNCIAS

- ABRAMSON, L. Y.; SELIGMAN, M. E. P.; TEASDALE, J. D. **Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation.** *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, vol. 87, p. 49-74
- BUCHANAN, G. M.; GARDENSWARTZ, C.A.R., SELIGMAN, M.E.P. **Physical Health Following a Cognitive-Behavioral Intervention.** *Prevention and Treatment*, 1999.
- BARROS, R. M. A.; MARTÍN, J. I. G. e CABRAL PINTO, J. F. V. **Investigação e prática em Psicologia positiva.** *Psicol. Cienc. Prof.*, 2010, vol. 30, no. 2, p.318-327.
- BRASIL. Proposta de emenda à Constituição nº 19, de 08 de julho de 2010.
- BRICKMAN, P.; COATES, D. e JANOFF-BULMAN, R. **Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?** *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, vol. 36, no. 8, p. 917-927
- BOCCALANDRO, M. P. R. **As Virtudes Na Psicoterapia e na Qualidade de Vida.** São Paulo. Editora Plêiade. 2009. 2ª edição.
- CALVETTI, P., MULLER, M. e NUNES, M. **Psicologia da saúde e Psicologia positiva: perspectivas e desafios.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2007, vol. 27, no.4, p.706-717.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The psychology of optimal experience.** New York: Harper & Row, 1990.
- DIENER, E. e SELIGMAN, M. E. P. **Very happy people.** *Psicol. Sci.* 2002, vol. 13, no. 1, p.81-84.
- DIENER, E. e SELIGMAN, M.E.P. **Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being.** *Psychological Science in the Public Interest*, 2004, vol. 5, p. 1-31.
- FREDRICKSON, B. L. **Positive Emotions and Upward Spirals in Organizational Settings.** In Cameron, K.; Dutton, J.; Quinn, R. (Eds.) *Positive Organizational Scholarship*, São Francisco: Berrett-Koehler, 2003. p. 163-75.
- FERRAZ, R. B., TAVARES, H. e ZILBERMAN, M. L. **Felicidade: uma revisão.** *Rev. psiquiatr. clín.*, 2007, vol. 34, no. 5, p. 234-242.

- GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** *Revista de Administração de Empresas*. Mar./Abr. 1995. São Paulo, v. 35, no. 2, p. 57-63.
- HOUAISS, A. – Dicionário Houaiss da língua portuguesa. 1ª ed. rev. Objetiva, Rio de Janeiro, 2009.
- MCFARLANE A. C.; YEHUDA, R. **Resilience, Vulnerability, and the Course of Posttraumatic Reactions.** In: Van der Kolk, B.A.; McFarlane, A.C.; Weisaeth, L. (Eds.). *Traumatic Stress*. New York: Guilford Press, 1996, p. 155-81.
- MCMAHON, D. **Uma História da Felicidade. (Happiness: A History).** (Tradução: Jaime Araújo) Lisboa, Portugal. Editora Edições 70, LDA, 2009.
- MINOIS, G. **A Idade de Ouro: história da busca da felicidade. (L'Âge d'or).** (C.F.G. Colas, Trad.) São Paulo, SP: Editora UNESP, 2011.
- MYERS, D. G. e DIENER, E. **The Pursuit of Happiness.** *Scientific American*. Maio 1996. p. 54-56.
- NEVES, J. L. **Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades.** *Caderno de Pesquisas em Administração*. 2º sem./1996. São Paulo, v. 1, no. 3, p. 1- 5.
- PALUDO, S. S. e KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** *Paideia*, 2007, vol. 17, no. 36, p.09-20.
- PUREZA, J. R.; KUHN, C. H. C.; CASTRO, E. K. e LISBOA, C. S. M. **Psicologia Positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2012, vol. 8, no. 2, p. 109-117.
- POPE, A., **Essay on Man, Epistle 4** (1732-1734) in McMahon, D. Uma História da Felicidade. Tradução: Jaime Araújo, 2009, p. 208.
- RASHID, T.; SELIGMAN, M. E. P. **Positive Psychotherapy.** New York: Oxford University Press, 2011, no prelo.
- RYAN, R. M. e DECI, E. L. **Self-determination theory and the facilitation os intrinsic motivation, social development, and well-being.** *American Psychologist Association*, Jan. 2000, vol. 55, no. 1, p.110-121.
- SCORSOLINI-COMIN, F. e SANTOS, M. A. **Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro.** *Psicol. Reflex. Crit.*, 2010, vol. 23, no. 3, p.440-448.



SELIGMAN, M. E. P. e CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive Psychology: Na introduction.** *American Psychologist Association*. Jan. 2000, vol. 55, no. 1, p.5-14.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente.** (Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology for permanent accomplishment). (N. Capelo, Trad.) Rio de Janeiro, RH: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** (Flourishing: A new understanding of the nature of happiness and well-being). (C. P. Lopes, Trad.) Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 2011.

SNYDER, C. R. e LOPEZ, S. L. **Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas.** (Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths). (Tradução: Costa, R. C.) Porto Alegre: Artmed, 2009.

WHO (World Health Organization) 1946. Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. WHO. Geneva.

YUNES, M. A. M. **Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família.** *Psicologia em Estudo*. Maringá, 2003, vol. 8, num. esp., p. 75-84.

## 9 ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO



### PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE Curso de Psicologia

#### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Gostaria de convidá-lo(a) a participar do meu estudo “Felicidade e Bem-Estar na visão da Psicologia Positiva”, que tem como objetivo investigar como os principais aspectos estudados pela psicologia positiva, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização positiva, resiliência e otimismo, aparecem no relato de experiências e vivências das pessoas e como estas definem a felicidade e o bem-estar.

A pesquisa, utilizando a metodologia qualitativa, consistirá na realização de entrevista junto aos participantes, que serão estudantes universitários de 20 a 30 anos, de ambos os sexos, do estudo e posterior análise de dados. Será conduzida dessa forma pois pretendo compreender como o a subjetividade da felicidade e do bem-estar aparecem na narrativa das pessoas, esperando contribuir com o aumento de pesquisas nessa área no Brasil e com a melhor compreensão desta teoria em nosso contexto. Os participantes serão requisitados a responder a uma entrevista enviada por e-mail.

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso, desenvolvido por mim, Letícia George Camaliente e orientado pela Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Marina Pereira Rojas Boccalandro, do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

A qualquer momento da realização desse estudo você poderá receber esclarecimentos adicionais que julgar necessário. Você tem garantido o seu direito de não aceitar participar ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou retaliação, pela sua decisão. As informações desta pesquisa serão confidenciais, não havendo identificação dos voluntários, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Todos os registros efetuados no decorrer desta investigação serão usados para fins unicamente acadêmico-científicos e apresentados na forma de TCC, não sendo utilizados para qualquer fim comercial.

Em caso de concordância com as considerações expostas, solicito que assine este “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” no local indicado abaixo. Desde já agradeço sua colaboração e me comprometo com a disponibilização à instituição dos resultados obtidos nesta pesquisa, tornando-os acessíveis a todos os participantes.

---

Letícia George Camaliente  
Pesquisadora  
Psicologia PUC-SP

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Marina Pereira Rojas Boccalandro  
Orientadora  
PUC-SP



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
Curso de Psicologia

Eu, \_\_\_\_\_, após a leitura deste documento, acredito estar suficientemente informado, ficando claro para mim que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido e da garantia de confidencialidade e esclarecimentos sempre que desejar. Diante do exposto expresso minha concordância de espontânea vontade em participar deste estudo.

São Paulo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura)

## 10 ANEXO - ENTREVISTAS

### 10.1 Entrevista 1

#### Dados iniciais de identificação

Iniciais: ABM

Idade: 22 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Engenharia de Produção (Faculdade Pública)

#### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Se sentir pleno e realizado tanto em relação as pessoas quanto ao ambiente.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Estar feliz e realizado física e emocionalmente.

#### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

De modo geral sim. Acredito que a felicidade deve ser analisada num período de tempo por causa das oscilações da vida.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

O meu trabalho, porque representa um objetivo que eu alcancei depois de muita luta.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Sair com amigos que não vejo há muito tempo. Me sinto feliz por ter conseguido manter a amizade apesar da distância.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Tenho planos qualitativos, sem muita exatidão. (Por exemplo: me formar e trabalhar numa grande empresa). Acredito que seja importante planejar para que você possa trabalhar de acordo com seus objetivos, porém não é interessante definir planos muito específicos para poder me adaptar às mudanças e novidades do dia a dia.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Sim

- b. Como é a sua relação com a sua família?

Moro com minha mãe, padrasto e irmão, minha relação com eles é boa, porém com meu pai tenho uma relação conturbada e converso pouco com ele.

- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

Não

- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Como parte essencial da minha vida.

- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

Sim, muito. São alicerces em que posso contar quando precisar.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

Minha mãe me auxiliou na escolha, dando algumas sugestões de cursos que eu poderia gostar pelo meu perfil. Busquei em guias e vi que o curso que escolhi realmente fazia sentido para mim.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Sou estagiária e estou gostando muito da empresa e das atividades que realizo, assim como o reconhecimento.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Sim, mas já pensei em mudar minha especialidade por causa de conhecimento de áreas adquiridas durante minha graduação e experiências externas.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Me surpreendi. Apesar de ter uma noção básica quando entrei, não sabia que meu curso tinha oportunidades tão amplas.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

Estou relativamente satisfeita.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Sim, procuro buscar o lado positivo das coisas, mesmo em situações consideravelmente ruins.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?  
Extrovertida, gosto de conhecer pessoas novas e saber um pouco mais da história delas.
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente. A morte da minha irmã. Apesar de não ser próxima do meu pai, ele estava lutando com a minha irmã contra a doença dela há algum tempo e eu estava um pouco afastada dele. No dia que resolvi me aproximar novamente dele e conversar, ela se foi. Foi um momento péssimo, mas me sinto aliviada por estar lá para dar o apoio que ele e minha avó precisaram.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.  
Quando consegui o estágio na empresa em que trabalho atualmente. Já havia recebido muitos “nãos” de empresas que sonhava trabalhar, nesse dia, estava no carro e havia acabado de passar em frente a empresa quando recebi a ligação com a notícia da aprovação.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.  
Quando me mudei para cidade da minha faculdade foi desafiante, de um dia para o outro tive que mudar minha vida completamente para outra cidade que eu nem conhecia.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje? Estudar em uma universidade federal, já que, apesar do apoio de muitos familiares e amigos, foi uma conquista totalmente pessoal e de mérito meu.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?  
Sim, sempre. Felicidade é algo constante e que depende do ambiente em que você está inserido, por isso ela é tão mutável, mas não existe uma fórmula exata de como melhorá-la.
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?  
Sim, melhorando minha qualidade de vida: passando mais tempo com os amigos e família, me alimentando melhor, me exercitando.

## 10.2 Entrevista 2

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: B.Q.S

Idade: 26 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Pedagogia (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Sentimento de satisfação e contentamento que pode estar relacionado a algo específico ou a condição / estado atual de vida.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Conjunto de fatores que garantem qualidade de vida. Estado de harmonia entre o corpo e a mente.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, porque tenho o apoio da família e dos amigos para enfrentar as adversidades. Essas pessoas me fazem feliz e fazem com que eu não dê aos acontecimentos ruins importância maior do que eles realmente têm.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Família e amigos.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto de estar envolvida em atividades que contribuam para o desenvolvimento de algo significativo para a sociedade e gosto de estar na companhia de pessoas importantes para mim. Sinto que posso ser útil na primeira situação e que posso ser querida na segunda.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Sim, quero concluir o curso de graduação e me estabelecer no mercado de trabalho. Os planos são importantes para não perder o foco.

5. Como são os seus relacionamentos?

- a. Você tem muitos amigos?  
Não, tenho poucos amigos.
- b. Como é a sua relação com a sua família?  
Minha relação com a família é boa. Há algumas divergências de opinião, mas tudo é resolvido na base do diálogo.
- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?  
Não.
- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?  
São relacionamentos pautados no respeito e carinho mútuo.
- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?  
Sim, são importantes porque garantem a minha felicidade. Não me sinto bem quando não compartilho as experiências com alguém.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?  
A escolha do curso de Pedagogia foi consequência da minha experiência profissional no campo da minha primeira formação – Letras. Quando percebi o quão complexa é a tarefa de dar aula, senti que precisava complementar minha formação inicial. Porém todo esse percurso me fez perceber que gosto mais de trabalhar com Educação Infantil.
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?  
Sou estagiária da Educação Infantil. Auxílio às crianças e a professora no desenvolvimento das atividades. Gosto do trabalho, porém gostaria de ter mais autonomia.
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?  
Sim, sinto que escolhi a profissão certa porque perceber o crescimento e o avanço da aprendizagem das crianças é gratificante.
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?  
Não tinha muitas expectativas em relação ao curso. Acabei me surpreendendo quanto à transformação que ele causou em mim. Minha perspectiva sobre educação desde que ingressei na Pedagogia. Percebi com o passar do tempo como a desvalorização e a baixa remuneração estão presentes no cotidiano dos profissionais formados nessa área. Isso



me decepcionou bastante, além das condições de trabalho que não estão nem próximas das ideias em algumas instituições de ensino.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?  
Se fosse classificar de acordo com uma nota, daria a nota sete.
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?  
Nem sempre. Considero que sou uma pessoa otimista apenas para lidar com questões que não estão relacionados a mim diretamente.
3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?  
Depende do contexto no qual estou inserida. Entre familiares e amigos sou extrovertida, mas entre colegas de trabalho, costumo ter ações mais comedidas.
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.  
Quando minha mãe atingiu um estágio de depressão profunda. Ela não se mostrava disposta a fazer as tarefas mais corriqueiras do dia-a-dia. Foi uma época muito difícil.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.  
Senti orgulho quando fui aprovada no vestibular da universidade pública, pois já havia concluído o Ensino Médio há cinco anos e alguns conteúdos já estavam defasados.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.  
Sim, tive que lidar com a resistência e rejeição de alguns alunos quando fui lecionar.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?  
Minha maior conquista foi nunca ter desistido dos meus objetivos.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?  
Sim, ao encontrar um parceiro no campo afetivo.
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?  
Sim, ao melhorar determinados hábitos, como me alimentar melhor e praticar exercícios físicos regularmente.

### 10.3 Entrevista 3

#### **Dados iniciais de identificação**

Iniciais: CFZ

Idade: 22 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Turismo (Faculdade Particular)

#### **Felicidade e bem-estar**

1. Como você define FELICIDADE?

É estar de bem com a vida, é ser feliz com o que se tem, buscar sempre melhorias, pensar que tudo na sua vida está bem e caminhando nos conformes. Para mim é analisar sua vida e ver que todas as vertentes estão boas e que nada precisa ser melhorado, pelo menos em um determinado período.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Acho que bem-estar é um complemento da felicidade, “na real” uma das causas de se ser feliz. Para mim envolve qualidade de vida, saber se divertir, ter pessoas legais ao seu redor, aqueles que você ama.

#### **Os elementos do bem-estar**

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Acho que sim, não o tempo todo, as vezes simplesmente quero fugir, para bem longe, mas depois eu volto a “pôr os pés no chão” tento ver uma saída ou simplesmente “deixo para lá”.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Ter as pessoas próximas a mim é o que mais me deixa feliz, se for comendo ainda, fico mais feliz ainda.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Depende da atividade, eu gosto muito de dormir, não sei se pode ser considerado uma atividade, mas eu gosto bastante de sair para comer alguma coisa diferente, cinema, essas coisas. Me sinto completa.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Eu tenho milhões de planos, muitos mesmo, nem sei por onde começar na verdade. Muita coisa mesmo e acho que o tempo não é suficiente.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Não tenho muitos amigos, sinto falta de ter grupos maiores, mas eu estou bem, às vezes fico triste, mas depois eu paro de pensar.

b. Como é a sua relação com a sua família?

Muito boa, não moro com meus pais, por isso quando os vejo faço questão de fazer cada minuto valer a pena.

c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

Sim, sempre tem briguinhas, normal, convivência. Mas há amor e isso é o que importa.

d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Acho que são bons.

e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

Importantíssimos, em todos os aspectos, completam e formam a pessoa que sou hoje.

## **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

Foi por eliminação, e até hoje, terminando a faculdade, não sei se fiz a escolha certa.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Gosto sim, mas acho que a remuneração não é suficiente.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Sim e não. Acho muito cedo para dizer isso.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas?

Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Me decepcionei, achei que iria viajar horrores, “só que não”.

## **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

No momento está OK.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Nada, sou muito pessimista, prefiro me preparar para o pior, sempre.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Extrovertida, converso com facilidade e me misturo sem problemas.

4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.

Um momento ruim foi a morte da minha madrinha, uma perda é sempre difícil.

5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.

Quando descobri que tinha sido escolhida e passado no processo seletivo da Disney.

6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.

O processo seletivo para trabalhar na Forma Turismo.

7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

As coisas que eu comprei com o meu próprio dinheiro.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?

Pode, claro, mas estou tentando descobrir como.

2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

Acho que o bem-estar poderia melhorar com uma academia e uma melhor alimentação.

## 10.4 Entrevista 4

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: DFT

Idade: 21

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Pedagogia (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Felicidade é um sentimento que você compartilha muitas vezes com outras pessoas, ou quando alguma coisa boa acontece e você fica feliz.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Bem-estar é quando você está saudável.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, pois não tenho nenhum problema grave de saúde e também nenhum problema financeiro.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Estou feliz com o curso que escolhi, pois sei que há muitas pessoas que ainda não encontraram seu objetivo.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto de ler mangás. Adoro essas histórias fictícias e de como misturam a realidade e a fantasia acredito que isso torna a vida mais divertida.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Um dos meus planos atuais é conseguir uma bolsa para intercambio no Japão, venho desejando isso há muito tempo. Acredito que é importante ter planos e metas para que a pessoa não fique estagnada em um único objetivo presente.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Muito bom, tendo vários grupos de amigos é possível experimentar sempre coisas novas.

b. Como é a sua relação com a sua família?

Converso muito mais com meus pais agora do que a anos atrás, só sinto falta de sair mais vezes com eles.

c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

Não.

d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Ótimos.

e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

Sim, como já relatei tendo vários círculos de amizade posso sempre ter novas experiências e trocar novas ideias.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

No começo meus pais queriam que eu fizesse outro curso que não Pedagogia, mas depois eles entenderam que era aquilo que eu queria. O que me motivou foi o trabalho da minha mãe. Como ela sempre estava dentro de escolas, eu me vi gostando do ambiente escolar.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Sim, trabalho como auxiliar de professor e estou gostando muito de trabalhar com a Educação Infantil.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Sim, pois gosto de discutir sobre a Educação e de ler coisas a respeito, e apesar do trabalho às vezes ser difícil sempre vem uma sensação de trabalho cumprido no final do ano quando as crianças vão para outras séries.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Na verdade, eu não tinha muitas expectativas, pois entrei direto do colegial e ainda estava perdida, mas me surpreendeu esse novo mundo onde você era responsável por tudo, os prazos e tudo mais. Apesar disso vou sentir saudades do ambiente acadêmico.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?  
Poderia estar mais alegre, apesar de não ser uma pessoa triste ainda reclamo muito de coisas irrelevantes.
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?  
Não, na verdade eu tento ser uma pessoa positiva, mas sempre acabo olhando as coisas por um lado negativo.
3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?  
Considero-me uma pessoa introvertida, por mais que eu tente passar a imagem contrária para as pessoas, eu realmente prefiro que outros tomem a frente por mim.
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.  
Por mais que pareça infantil, uma amizade que eu tinha desde muito tempo acabou sem mais nem menos, e eu me vi realmente abalada, por mais que eu tivesse muitos amigos, aquela pessoa era realmente importante e me senti perdida quando isso aconteceu.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.  
Ter entrado na USP, foi uma surpresa tanto para mim quanto para minha família e até hoje é um motivo de orgulho.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.  
Sim, realizei um evento com cerca de 100 pessoas onde eu que organizava tudo, programei todos os horários e tudo mais foi uma das maiores coisas que eu já comandeie e me orgulho de ter dado tudo certo no final.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?  
Ter entrado na USP, ter realizado um evento grande e ter superado alguns problemas com o corpo.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?  
Sim, sendo mais positiva, pensando mais no presente que no futuro e me preocupando menos com que pode dar errado.
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?  
Sim, me alimentando melhor, fazendo mais exercícios e meditando.

## 10.5 Entrevista 5

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: GCS

Idade: 24 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Pedagogia (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Felicidade é sentir vontade de viver mesmo quando existem dificuldades.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Bem-estar é se sentir livre para agir e pensar e ser capaz de viver cada dia sem remoer dores e tristezas passadas ou futuras.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, já que apesar de ter angústias e tristezas como qualquer outra pessoa tem, sou muito grata pela minha vida e pelas pessoas que dela fazem parte, pois tive condições de construir estruturas ao longo do tempo que me permitem hoje lidar com meus problemas sem que eles abalem completamente a minha vida.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Minha família, meus amigos mais próximos, minhas conquistas pessoais e minha visão do mundo.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto de ouvir música, assistir filmes e séries, sair com amigos... Quando realizo essas atividades, sinto como uma realização, uma renovação quase física, que me dá mais energia para outras atividades.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Meus planos são ter um emprego depois de formada, comprar um apartamento e, num futuro mais distante, ter um companheiro e filhos. Em relação ao emprego e ao apartamento, acredito que nos dias atuais quase todas as pessoas considerem isso



importante, pois são conquistas essenciais para viver bem no mundo atual. Já em relação à família, acredito que cada pessoa dê uma importância diferente, e é bastante difícil explicar de onde vem a importância que eu dou a isso, mas sinto que não serei uma pessoa completa caso isso não aconteça na minha vida.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Conheço muitas pessoas, mas considero amigos de verdade apenas alguns, aqueles em quem eu posso confiar e com quem eu me identifico mais.

b. Como é a sua relação com a sua família?

Tenho mais contato com a minha mãe do que com meu pai. Às vezes brigamos, mas normalmente é por coisas pequenas e sem muita importância. No geral, temos uma boa relação. Não costumo contar tantas coisas para o meu pai, mas sou muito aberta com a minha mãe.

c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

Não estou em um relacionamento amoroso.

d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Todo relacionamento tem suas dificuldades e sempre há coisas das nossas vidas sobre as quais conversamos mais com algumas pessoas e menos com outras, mas acredito que meus relacionamentos atuais sejam muito bons, pois não tenho grandes dificuldades sobre eles e não costumo manter relacionamentos negativos.

e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

São muito importantes, pois além do suporte emocional que amigos de verdade e família dão, sou muito ligada às pessoas para realizar atividades gerais, e estou sempre buscando alguém para me acompanhar e compartilhar momentos.

## **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

Escolhi meu curso meio que por falta de opções, pois não consegui dar andamento a um curso anterior de exatas (bacharelado em química) por ter muita dificuldade nas disciplinas, e precisei escolher um curso de humanas. Anos antes eu tinha interesse por psicologia, mas com o tempo percebi que era apenas um interesse global, e não voltado para a profissão em si. Também não levo jeito para cursos de comunicação e arte, e não

tenho interesse em trabalhar com adolescentes e nem na academia, então escolhi pedagogia.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Fiz alguns estágios em escolas – o mais longo acabou há alguns meses e durou um ano. Minha relação com os alunos que conheci sempre foi muito boa e acredito que eu seja uma boa educadora, mas não é algo que eu tenha vontade de fazer para o resto da vida. Tive muita dificuldade de lidar com procedimentos metodológicos e administrativos que eu julguei danosos para a educação, e isso me atordoou a todo tempo.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Acredito que, apesar de não ter a satisfação que eu gostaria, fiz a escolha certa, pois não me daria bem em outros cursos cujas profissões me interessam mais. Além disso, o aprendizado ao longo do curso em todo o âmbito da universidade me tornou a pessoa que sou hoje, constituiu as ideias que tenho e das quais tenho segurança.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Eu não tinha nenhuma ambição quando entrei nesse curso, pois como já disse, não foi uma escolha de satisfação pessoal, por isso acredito que o curso superou as minhas expectativas no sentido de que contribuiu imensamente para a constituição de quem sou hoje.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

Apesar de me sentir insatisfeita com alguns aspectos, no geral sou muito grata pela vida que tenho, e me esforço para que minhas insatisfações não mudem esse quadro.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Não me considero otimista, pois tendo a encontrar empecilhos no caminho das minhas ambições, mas me dedico a ver o lado positivo das coisas e concentrar minhas forças nisso.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Essa é uma pergunta difícil de responder, pois costumo ser bastante extrovertida quando me sinto confortável com as pessoas, mas ao mesmo tempo guardo muitos sentimentos para mim mesma. No geral, acho que sou mais extrovertida, mas menos do que pode parecer para outras pessoas que me conheçam.

4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.

O pior momento da minha vida foi o tempo que passei no curso de química, pois sofri muito com a frustração e o sentimento de inferioridade frente aos outros. Isso atrapalhou completamente a minha vida, em todas as instâncias, e por muitos meses tive acompanhamento psicológico para conseguir resgatar a mim mesma.

5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.

Sinto orgulho e muita felicidade de ter podido realizar o intercâmbio que estou concluindo agora. Foi a conquista de um sonho que eu tinha há muitos anos e que parecia completamente inviável. Foi o maior acontecimento que tive até hoje, e nunca poderei agradecer devidamente minha família por essa oportunidade única e inesquecível.

6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.

Já passei por diversas situações desafiantes, mas acho que nenhuma se compara ao intercâmbio. Anteriormente a única vez que viajei para fora do país foi quando era criança e fui para a Argentina com meus pais, então não tinha nenhuma experiência com viagens, aeroportos etc. Dessa vez, para realizar meu sonho de vir para a Austrália, tive que tomar coragem de decidir passar cinco meses longe das pessoas que amo e cruzar o planeta sozinha. Certamente foi um grande aprendizado.

7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

Sem dúvidas foram a realização do intercâmbio e a superação do sofrimento que tive há alguns anos no curso anterior. Foram dois marcos muito grandes e que me mudaram e me fortaleceram de formas insubstituíveis.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?

Acredito que são pequenas conquistas que nos fazem mais felizes, por isso as duas únicas coisas que podem me fazer mais feliz são conseguir um estágio/emprego numa empresa e encontrar um companheiro.

2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

Acho que desenvolvendo mais foco e me dedicando mais às minhas atividades no geral eu posso aumentar meu bem-estar.

## 10.6 Entrevista 6

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: ILM

Idade: 20 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Moda (Faculdade Particular)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Estar satisfeito com a condição atual da própria vida, além de ter perspectivas positivas sobre planos e metas futuras.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Estado de espírito em que você consegue se manter calmo e positivo diante das dificuldades do dia a dia.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, porque não há nenhuma dificuldade persistente há um longo período de tempo na minha vida.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Boas relações interpessoais.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Comer em novos restaurantes e passar momentos com os amigos. Sensação de não precisar de mais nada na minha vida

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Ter estabilidade financeira. É importante, porque esse é um assunto que se não estiver bem resolvido é muito preocupante. Com a questão financeira bem resolvida você pode comprar algumas coisas que te proporcionam felicidade momentânea.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Poderia ter mais, são poucos, mas bons.

- b. Como é a sua relação com a sua família?  
 Maior afinidade com a minha mãe. Não acho que o relacionamento com o meu pai seja o melhor por mais que ele pense isso.
- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?  
 Não.
- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?  
 -
- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?  
 -

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?  
 Muito difícil, foi por eliminação. Motivou o fato de eu sempre ter demonstrado interesse em certos aspectos da área e minha personalidade me direcionou para humanas.
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?  
 -
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?  
 Não sei. Gosto de várias coisas em outros cursos também e não gosto de algumas no meu.
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?  
 Decepcionada, a faculdade ensina bem menos do que promete nos vídeos bonitos de promoção do curso.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?  
 Média/Boa. Algumas coisas que não cabem a mim poderiam ser diferentes, mas são circunstâncias da vida. As que estão ao meu alcance parecem um pouco inatingíveis no momento.
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?  
 Sim, gosto de me manter positiva, pois assim fica um pouco mais fácil encontrar possíveis soluções para os problemas.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê? Extrovertida.  
Consigo fazer amigos e prender a atenção das pessoas com facilidade.
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.  
Separação dos meus pais. Ninguém me contava o que estava acontecendo, foi um período bem sozinho. Aceitando sem questionar todas as mudanças.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.  
*Graduation* do ICP. Senti que tinha conseguido “sobreviver”, mas mais do que isso, que tinha feito meu melhor num ambiente tão diferente de tudo que eu já tinha experimentado.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.  
Tudo envolvendo as primeiras semanas de adaptação do ICP. Fazer tudo sozinha, sem ajuda de uma hora para outra.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?  
Terminar o ICP e me formar no ensino médio, porque foi um período muito frustrante e de introspecção.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?  
Conseguindo achar meu propósito na vida/definir minha carreira.
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?  
Fazendo mais amizades para poder sair um pouco mais de casa.

## 10.7 Entrevista 7

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: LI

Idade: 20 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Pedagogia (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Um sentimento de alegria plena.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Um sentimento de quando se está confortável, feliz, animado, “de bem com a vida”.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, porque não tenho o que reclamar da minha condição atual. Tenho tudo que preciso: amor, carinho, família, amigos, etc.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Atualmente é a minha família e amigos.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto de ler, ouvir música, assistir animes e ficar junto de amigos e família. Eu me sinto muito bem quando estou realizando essas ações, me sinto relaxada, calma.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Tenho alguns planos. Pretendo arranjar um emprego fixo, viajar, comprar alguns bens os quais gostaria de possuir. Acredito que é necessário existir um objetivo para continuar trilhando o meu caminho, tenho planos que irão demorar para serem concretizados, mas necessários para manter o meu ânimo, minha vontade de fazer as coisas.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Tenho, muito bons amigos.

b. Como é a sua relação com a sua família?

Ótima.

- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

Não.

- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Necessários para manter a convivência social e também para se ter momentos de lazer.

- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

São muito importantes, pois além de amigos e parentes, eles são pessoas em que posso confiar e também em quem posso pedir ajuda quando necessário.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

Até hoje não sei a resposta para essa pergunta, mas, o que me motivou na escolha é o gosto pelas crianças e a vontade de trabalhar com esse público.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Estou trabalhando e atuo como auxiliar de classe. No geral, meu trabalho é ajudar a professora com que é necessário, desde de preparar material para as aulas até correção de atividades. Gosto do meu trabalho.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Não tenho certeza se fiz a escolha certa, porque gosto do meu trabalho, mas sinto que ainda falta alguma coisa.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Entrei no curso com muitas expectativas, considerando muito o que ouvia dos outros e esperava me encantar com o curso, mas, no final, acabei me decepcionado um pouco.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

Boa.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Não. Sempre penso no “e se...”.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Sou mais introvertida, porque gosto de ficar no meu canto, quietinha.



4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.

Foi quando perdi um parente próximo. A pessoa já estava lutando contra a doença a muito tempo, já havia sofrido muito. Porém, a dor da perda foi tão intensa que marcou bastante.

Hoje sigo a minha vida normalmente, mas sempre penso que este parente está tendo o seu merecido descanso e que está em um lugar bem melhor que aqui.

5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.

Após a época de vestibular e estava aguardando o resultado das provas. Consegui passar em todas as públicas que havia prestado.

6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.

Sim. Foi após um acidente, quando precisei voltar a dirigir. Lembro que sentia muito medo e depois que chegava ao meu destino, sempre ligava para alguém da minha família e chorava no telefone conversando com alguém até me acalmar.

Ainda sinto medo de dirigir, mas tenho consciência de que, se após o acidente não voltasse a dirigir, eu jamais pegaria no volante de novo. Foi um desafio muito grande, mas que felizmente consegui superar.

7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

Passar na Escola Técnica (ensino médio e técnico), passar no vestibular de três universidades públicas, tirar a carta de motorista, voltar a dirigir após o acidente, conseguir meu primeiro estágio.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?

Não sei, talvez sim.

2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

Sim. Quando conseguir descansar e relaxar após terminar o fim de semestre da faculdade.

## 10.8 Entrevista 8

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: TSC

Idade: 22 anos

Sexo: Masculino

Faculdade (curso): Engenharia de Controle e Automação (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Felicidade para mim é poder contar com alguém, é poder ajudar alguém, é sorrir mesmo quando se quer chorar.

2. Como você define BEM-ESTAR?

A definição de bem-estar para mim é estar em harmonia com as pessoas ao meu redor, sem brigas e sem rancor.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim, pois tenho uma família muito unida e amigos que sempre estão ao meu redor quando eu realmente preciso.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Amizade, você pode não ter dinheiro e estar em uma situação difícil, mas quando você tem amigos, não importa a situação você sempre estará feliz com a vida.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto muito de jogar futebol e natação, enquanto realizo essas atividades sinto como se eu estivesse em paz com o mundo, sinto-me tranquilo.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Tenho planos sim, primeiramente meu plano é me formar e conseguir um emprego para que em um futuro próximo possa proporcionar à minha família o que meus pais conseguiram proporcionar para mim.

5. Como são os seus relacionamentos?

Meus relacionamentos são de extrema harmonia e respeito um com o outro.

- a. Você tem muitos amigos?  
Sim.
- b. Como é a sua relação com a sua família?  
É uma relação muito alegre e boa, damos muitas risadas juntos.
- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?  
Sou muito carinhoso com todas as pessoas, respeito todos igualmente.
- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?  
Ótimo.
- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?  
São muito importantes para mim, sem eles não seria a pessoa que sou hoje.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?  
Tive dúvidas na escolha do meu curso, mas quando prestei vestibular tive que fazer a decisão entre Engenharia Civil e Engenharia de controle e automação, escolhi controle por ter mais afinidade com a área.
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?  
Não estou trabalhando ainda.
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?  
Sim, pois me dou bem com a matéria e sinto que é essa área que quero seguir.
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?  
Durante meu curso, tive muita dificuldade em algumas matérias, no começo pensei que não era isso que eu queria, mas conforme foi passando e entrando as matérias mais específicas da minha área, meu curso começou a ficar como eu pensava que seria, então não me decepcionei.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?  
Ótima.
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?  
Muito otimista, sempre quando as coisas estão dando erradas, sei que logo vai melhorar.
3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Considero mais introvertido por ser um pouco tímido.

4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.

Eu estava em uma maratona aquática, meus pais, minha irmã e eu viajamos para Itirapina para que eu fosse competir, depois de competir fomos fazer *rafting* e meu pai acabou passando muito mal no meio das corredeiras, eu estava em outro bote e não consegui ficar com ele para saber como ele estava, só vi ele desmaiando. Levaram ele para o hospital e eu não estava com ele e não tinha notícias dele, por algumas horas pensei que tinha perdido meu pai, um dos piores momentos da minha vida.

5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.

Conseguir passar no vestibular, depois de muito estudo e dedicação.

6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.

Trabalhar nos EUA, deixar minha família, e meus amigos e ficar um tempo longo bem distante deles.

7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

Estudar em uma faculdade federal e ter a oportunidade de trabalhar no exterior.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?

Se o Brasil melhorasse de situação ou se minha família e amigos mudassem comigo para o exterior.

2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

Não acho que tem o que aumentar no meu bem-estar, está perfeito como está.

## 10.9 Entrevista 9

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: VB

Idade: 27 Anos

Sexo: Masculino

Faculdade (curso): Pedagogia (Faculdade Pública)

### Felicidade e bem-estar

#### 1. Como você define FELICIDADE?

Acredito que a felicidade é uma busca. Isto porque ela parece estar atrelada as coisas boas que acontecem em nossa vida e de certa forma todos procuram sentir –se feliz ou estar feliz. Ao longo dos tempos acho que a felicidade esteve relacionada ao determinado tipo de vida que o sujeito possuía. Por exemplo, em certo período da Idade Média, ela se assemelhava muito ao quão próximo de Deus os indivíduos poderiam estar. Atualmente, ela parece adquirir outro status, mais voltado para o consumismo visto em nossa sociedade. Então de uma forma geral, acredito que a felicidade é uma busca por um status que está muito ligado ao que é valorizado em na sociedade como um todo.

#### 2. Como você define BEM-ESTAR?

Em relação ao bem-estar, acho que ele pode se configurar como sendo um status de felicidade individual de cada indivíduo. A resposta descrita na questão acima pode se determinar como uma definição de felicidade coletiva, mais voltada para a sociedade, já o bem-estar, acredito que seja o sentimento de felicidade que cada sujeito busca para si. Ele pode ser espiritual, social, amoroso, entre outros, ou seja, creio que seja o momento em que a pessoa se depara com sua felicidade em particular.

### Os elementos do bem-estar

#### 1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Então, individualmente sim. Acho que no momento, o que possuo, me torna uma pessoa feliz sim na minha concepção. Por outro lado, acredito também que há muitas coisas das quais ainda posso conquistar, então se for pensar em uma felicidade plena, acho que ainda não cheguei a este status.

#### 2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Acho que o que mais me torna feliz, são as coisas que procuro valorizar, tais como estar perto dos familiares e amigos e aproveitar dos hobbies diários que eu gosto. De certa forma acredito que este último esteja um pouco próximo do consumo também, mas eu diria que é o que me faz sentir bem também.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto de ler, ouvir música, assistir a filmes e séries, estudar e sempre que possível estar em contato e perto de pessoas que eu gosto. Diria que me sinto bem quando estou realizando estas atividades. No sentido de me sentir pertencente a este mundo e também de compartilhar das coisas que ele oferece.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Sim, tenho planos para o futuro. Espero que profissionalmente eu possa contribuir com mudanças em nossa sociedade, sejam elas grandes ou pequenas, mas que sejam significativas. Individualmente gostaria de ter filhos, viajar para muitos lugares e sempre manter os amigos que gosto por perto. Acho que os planos são importantes porque eles contribuem para que cada um de nós estabeleça objetivos a serem alcançados para nós mesmos. Para nosso bem-estar.

5. Como são os seus relacionamentos?

- a. Você tem muitos amigos?

Sim.

- b. Como é a sua relação com a sua família?

Boa. Não acho que seja perfeita, no entanto, gosto muito de pertencer a tal família.

- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?

No momento não.

- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?

Acredito que eles se constituem como parte essencial de nossa vida.

- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

Por meio deles nós aprendemos muitas coisas, nos desenvolvemos e nos tornamos a pessoa que somos.

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?

Trabalhando em uma escola particular, me despertou uma grande vontade de estudar Pedagogia e assim poder lecionar para as crianças menores. Sempre gostei da área da Educação, no entanto estando em contato direto com alunos e professores senti que poderia fazer parte deste grupo também.

2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?

Atualmente trabalho em uma escola particular como auxiliar de classe. Sim, gosto muito. É um lugar onde aprendo bastante todos os dias, lidando com as situações do cotidiano e com os desafios que vão surgindo.

3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?

Sim, sinto que fiz a escolha certa. É um curso que aborda assuntos que gosto muito e também está me fazendo enxergar o mundo de uma forma muito diferente da qual enxergava antes.

4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas?

Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Eu diria que me surpreendi. No sentido positivo da palavra. Acredito que o curso tenha desconstruído algumas concepções que tinha em relação a algumas coisas e ampliado outras.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

Sinto-me satisfeito com minha vida. Sempre que possível, procuro refletir sobre minhas atitudes, minhas escolhas e sobre as coisas que acontecem ao meu redor. Deste modo, acredito que vou procurando melhorar o máximo que posso.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Acho que sim, sou uma pessoa otimista. Diria que sim, por que acredito no futuro e nas possibilidades que ele pode oferecer. Acho que não basta apenas sermos uma pessoa otimista, é necessário agirmos também, mas de um modo geral sempre procuro olhar as situações na perspectiva de um pensamento positivo.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Acredito que eu seja uma pessoa mais introvertida. Acho que é porque eu sempre fui uma pessoa um pouco mais quieta. Confesso que não costumo me posicionar perante algumas coisas, sobretudo em público. Não que eu não queira, ou ache esta atitude errada, mas na maioria das vezes acabo não me posicionando.

4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.  
Quando minha avó faleceu. Apesar de na época ela não estar bem, acho que nunca estamos realmente preparados para tal situação, então foi um momento em que fiquei muito triste, e que também me fez pensar e refletir sobre muitas coisas.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.  
Quando passei na Universidade. Trouxe-me a sensação de que consegui alcançar aquilo que mais queria, por isso acho que me senti muito orgulhoso da trajetória que havia traçado até ali.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.  
Aprender a nadar. Desde pequeno eu sempre tive muito medo de água a ponto de ficar totalmente paralisado ao entrar em uma piscina ou no mar. No entanto, quando iniciei o curso, tanto as pessoas que estavam comigo como também o professor que ministrou as aulas foram me inserindo confiança, até o ponto em que finalmente consegui desenvolver alguns movimentos, então acho que lidar com esse sentimento de medo foi uma situação bem desafiante para mim.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?  
Acho que estar cursando Pedagogia foi uma conquista muito grande, pois além de todos os aprendizados, me traz uma perspectiva muito boa em relação ao futuro. Então acho que foi um passo determinante para aquilo que almejo pessoalmente e profissionalmente.

### **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?  
Acho que considerando a concepção de felicidade que cada um de nós temos, sim, acho que ela poderia aumentar. Mas acho que quando pensamos em aumento, acredito que ele seja individualmente porque cada um almeja algo diferente para si.
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?  
Acho que depende de mim. Daquilo em que acredito, e do que entendo como sendo meu bem-estar. Então acredito que tenho que pensar em alternativas para sempre melhorá-lo, de forma que em detrimento disso outras pessoas não sejam prejudicadas.



## 10.10 Entrevista 10

### Dados iniciais de identificação

Iniciais: WT

Idade: 28 anos

Sexo: Feminino

Faculdade (curso): Direito (Faculdade Particular)

### Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?

Felicidade é a capacidade de se sentir bem consigo mesma, independente de fatores externos.

2. Como você define BEM-ESTAR?

Diversidade de fatores que contribuem para um sentimento de realização e conforto interno.

### Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?

Sim. Porque me sinto bem como a pessoa que sou e com minhas decisões tomadas até hoje.

2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?

Conseguir realizar todas as tarefas que cabem a mim.

3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?

Gosto muito de ler livros de fantasia, me sinto desconectada do mundo atual e dos estresses diários.

4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?

Tenho vários planos. Passar em um concurso público e constituir uma família são os principais deles. São importantes para mim no quesito de realização profissional e pessoal. São meus principais objetivos.

5. Como são os seus relacionamentos?

a. Você tem muitos amigos?

Muitos colegas, amigos nem tanto.

- b. Como é a sua relação com a sua família?  
Ótimo, de fácil convívio e sem nenhum problema de relevância.
- c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?  
Sim. Meu relacionamento é muito bom. Me faz muito bem, com um sentimento de plenitude e prospecto de uma vida futura muito feliz.
- d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?  
Todos agregando valor de uma forma positiva e todos essenciais para minha felicidade.
- e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?  
Com certeza, amigos, parceiro e família são a base de qualquer pessoa. Ninguém é feliz sozinho. O companheirismo, cumplicidade e amor provêm desses relacionamentos.

### **Faculdade**

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?  
Escolhi o curso de direito devido a minha facilidade com leitura e interesse pelo mundo jurídico, além de ter um vasto campo na área de trabalho.
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?  
Faço estágio na Procuradoria Geral da Fazenda Nacional. Gosto muito das pessoas e do ambiente de trabalho. Do trabalho em si, não. Muito repetitivo e depois de um tempo lá não se aprende mais nada de novo.
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?  
Fico na dúvida, mas creio que sim. O mercado de trabalho hoje em dia está tão competitivo, que tenho medo de não conseguir me colocar nesse mercado, e hoje em dia tem muitos advogados. Mas por outro lado não me imagino seguindo uma outra área.
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?  
Não me surpreendi nem me decepcionei, como é minha segunda faculdade acho que já estava bem preparada para saber o que estava por vir. A minha expectativa sempre foi prestar um concurso público, minha surpresa foi achar que iria entrar na faculdade gostando de um determinado ramo, e sair gostando de outro.

### **Resiliência, otimismo, estado de ânimo**

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?

Sinto que positiva, com ressalvas. Sei que poderia ter feito muitas coisas diferentes e que talvez mudassem muito como a minha vida está agora. Por exemplo, ter feito história primeiro e não atuar na área. Isso protelou minha independência financeira e não fico muito feliz com isso. Mas sei que é necessário, mas é algo que me incomoda às vezes.

2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

Sim, muito. Seja qual for a situação, sempre tento ver o lado bom de qualquer experiência ruim que eu tenha tido, mesmo que seja para “não cair nessa de novo” e servir como lição.

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?

Extrovertida. Gosto muito de pessoas e de sempre que possível estar em contato com elas. Mesmo que eu tenha meus momentos de introspecção, na maioria das vezes extrovertida.

4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.

Nenhum momento ruim está aos pés do que é perder um ente. O Falecimento dos meus dois avós paternos sem dúvida foram os piores que já passei. A sensação de perda para mim é algo que não sei lidar facilmente e parece que vejo todos superando menos eu. Demorou e muito para eu conseguir ficar bem, em ambas às vezes.

5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.

Senti muito orgulho quando vi que passei no processo seletivo para trabalhar na Disney, pois sei como é concorrido e como muitas pessoas gostariam de ter tido essa oportunidade.

6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.

Trabalhar na Disney. Ir para um país estrangeiro sozinha para trabalhar e saindo da nossa zona de conforto foi bem desafiante e igualmente enriquecedor.

7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

Estar perto de obter meu segundo diploma de graduação. Ter ido trabalhar na Disney.

## **Felicidade e bem-estar**

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?

Difícil medir felicidade, mais acho que sempre podemos pelo menos estar em busca de sermos mais felizes. Lutando pelos meus objetivos e conseguir realizá-los me deixaria mais feliz.

2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

Da mesma forma que a felicidade, já que estão entrelaçados, também acho que o bem-estar poderia aumentar ou pelo menos sempre estar em busca disso. Não sei bem como aumentar o meu bem-estar, talvez se eu conseguisse fazer todas as atividades que tenho e ver que eu estou progredindo aumentaria.

## 11 ANEXO – PARECER DE APROVAÇÃO



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE  
CATÓLICA DE SÃO PAULO-  
PUC/SP

### **PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

#### **DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Felicidade e Bem-Estar na visão da Psicologia Positiva

**Pesquisador:** Marina Pereira Rojas Boccalandro

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 52495715.7.0000.5482

**Instituição Proponente:** Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC/SP

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### **DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.409.986

#### **Apresentação do Projeto:**

Trata-se de protocolo de pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso no Bacharelado em Psicologia, vinculado à Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde (FCHS) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Projeto de pesquisa de autoria de Letícia George Camaliente, sob a orientação da Profa. Dra. Marina Pereira Rojas Boccalandro.

A proposta visa “(...) realizar a pesquisa com 10 estudantes universitários de ambos os sexos e idades entre 20 e 30 anos que estejam no final de seu período de graduação (penúltimo ou último ano). Acredito que o relato das experiências vividas durante o período de formação possa ser interessante de ser analisada sob a perspectiva da psicologia positiva, já que é um período de mudanças e descobertas que são vividas de maneira muito subjetiva pelos indivíduos, podendo causar alterações importantes no que se define como felicidade e bem-estar.”

#### **Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

O objetivo primário da pesquisa é conhecer as definições de felicidade e bem-estar da amostra selecionada por meio de entrevistas e posterior análise sob a visão da psicologia positiva.

**Endereço:** Rua Ministro Godói, 969 - sala 63 C

**Bairro:** Perdizes

**CEP:** 05.015-001

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3670-8466

**Fax:** (11)3670-8466

**E-mail:** cometica@pucsp.br



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE  
CATÓLICA DE SÃO PAULO-  
PUC/SP



Continuação do Parecer: 1.409.986

### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Apresentados de forma adequada de acordo com as normas nacionais de ética em pesquisa vigentes no Brasil.

### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A exposição do Projeto é clara e objetiva, feita de maneira concisa e fundamentada, permitindo-se concluir que a pesquisa possui uma linha metodológica definida, base da qual será possível auferir conclusões consistentes.

### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Apresentados a contento, conforme orienta a Resolução CNS/MS nº 466/12, os Regimento e Regulamento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa, campus Monte Alegre da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - CEP-PUC/SP e o Manual Ilustrado da Plataforma Brasil, disponíveis para consulta no site: [www.pucsp.br/cometica](http://www.pucsp.br/cometica)

### **Recomendações:**

Recomendamos que o desenvolvimento da pesquisa siga os fundamentos, metodologia, proposições, pressupostos em tela, do modo em que foram apresentados e avaliados por este Comitê de Ética em Pesquisa. Qualquer alteração deve ser imediatamente informada ao CEP-PUC/SP, indicando a parte do protocolo de pesquisa modificada, acompanhada das justificativas.

Também, a pesquisadora deverá observar e cumprir os itens relacionados abaixo, conforme indicado pela Res. 466/12:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar o relatório final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP, a qualquer momento;
- d) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- e) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto;
- f) justificar, perante CEP, interrupção do projeto.

**Endereço:** Rua Ministro Godói, 969 - sala 63 C

**Bairro:** Perdizes

**CEP:** 05.015-001

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3670-8466

**Fax:** (11)3670-8466

**E-mail:** [cometica@pucsp.br](mailto:cometica@pucsp.br)



Continuação do Parecer: 1.409.986

### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Recomenda-se a aprovação na íntegra da pesquisa em tela.

### Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_614340.pdf	21/10/2015 23:22:28		Aceito
Outros	Parecer_da_Unidade.pdf	21/10/2015 23:21:02	Marina Pereira Rojas Bocalandro	Aceito
Outros	Oficio_Apresentacao.doc	21/10/2015 23:20:39	Marina Pereira Rojas Bocalandro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa.docx	21/10/2015 23:20:09	Marina Pereira Rojas Bocalandro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento.pdf	21/10/2015 23:19:15	Marina Pereira Rojas Bocalandro	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	21/10/2015 23:18:43	Marina Pereira Rojas Bocalandro	Aceito

### Situação do Parecer:

Aprovado

### Necessita Apreciação aa CONEP:

Não

SAO PAULO, 15 de Fevereiro de 2016

Assinado por:  
Edgar de Assis Carvalho  
(Coordenador)

Endereço: Rua Ministro Godói, 969 - sala 63 C

Bairro: Perdizes

CEP: 05.015-001

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3670-8466

Fax: (11)3670-8466

E-mail: cometica@pucsp.br