

Trabalho de Conclusão de Curso

# PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA, CIÊNCIA DO BEM-ESTAR E AUTORREALIZAÇÃO

---

ALUNO: Patrícia Wazlawick

ORIENTADOR: Prof. Dr. Ronel Alberti da Rosa

**PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA, CIÊNCIA DO BEM-ESTAR E  
AUTORREALIZAÇÃO**

---

**SUMÁRIO**

1. INTRODUÇÃO	03
2. REVISÃO DA LITERATURA	13
3. RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	46

## O conceito de autorrealização: interconexões entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Humanista

### 1 Introdução

Este artigo nasce de uma pesquisa cujo método circunscreve-se a realizar um levantamento sistemático e um estudo teórico introdutórios acerca do conceito de autorrealização na área da Psicologia Positiva e de suas interconexões (interrelações e/ou diferenciações) com o conceito de autorrealização na Psicologia Humanista.

Para se aproximar do objeto de estudo desta pesquisa, primeiramente, será necessário verificar e contextualizar, mesmo que em partes, dos contextos sócio-históricos e culturais vividos e experienciados pelas pessoas e mesmo pelos pesquisadores-estudiosos expoentes de ambas as correntes que serão estudadas aqui, ou seja a Psicologia Positiva e a Psicologia Humanista. Neste sentido, é necessário verificar “como está o mundo”, “a sociedade” e “as pessoas” seja no advento atual da Psicologia Positiva, a partir de 1998 para o período vivido hoje, 2020, bem como o que acontecia no pós-ssegunda guerra mundial, desde a década de 1950 e 1960, momentos nos quais surge a Psicologia Humanista.

Por incrível que pareça, estes não são dois momentos tão diferentes. Em termos de avanços tecnológicos e científicos sim, temos grandes diferenças, de certa forma em termos das relações humanas, também. Porém, em termos de configurações de seres humanos, de modos de viver, pensar, agir, em relação aos problemas e dificuldades individuais/sociais, encontram-se grandes semelhanças.

Em 1953, Rollo May<sup>1</sup>, um dos grandes expoentes da Psicologia Humanista, publica sua obra de referência intitulada “*O homem à procura de si mesmo*” (May, 1991). E já na primeira linha do *Prefácio*, ele relata que aquela era uma “...época de ansiedade...” (p. 9). Seguindo, May caracteriza a sociedade daquele exato momento como uma sociedade desintegrada, na qual nada era certo, nem no presente, nem no futuro, e vivia-se “...numa época em que tão pouca coisa é segura” (p. 10) – sendo esta a última frase do referido *Prefácio*, assinado, na sequência, *Rollo May, Nova York*.

---

<sup>1</sup> Rollo May: foi um psicólogo humanista e existencialista, que nasceu em 1909 em Ada, estado de Ohio, Estados Unidos e faleceu em 1994. Dentre suas principais obras, encontram-se: “*Psicologia Existencial*”, “*O homem à procura de si mesmo*”, “*A coragem de criar*”, “*Amor e Vontade*”.

May (1991) segue ainda apresentando os problemas interiores e exteriores<sup>2</sup> daquele momento e os motivos de perturbação das pessoas como a ameaça de guerra, convocação e instabilidade econômica, sintomas de infelicidade, incapacidade para tomar uma decisão referente ao casamento ou à carreira, desespero generalizado, falta de objetivo na vida, enfim, acentuados comportamentos de solidão e ansiedade do homem moderno. As pessoas, assim, passavam em grande parte a se tornarem impotentes, ocas e vazias, repetindo por anos e anos de suas vidas, uma existência rotineira e mecânica<sup>3</sup>. O vazio, muitas vezes, passava do tédio à sensação de inutilidade e desespero, e as pessoas encontravam-se com muita solidão e ansiedade.

Em uma citação, May relata o mecanismo nada autorrealizador, no qual a grande maioria das pessoas estavam envolvidas, reproduzindo ao longo de suas vidas:

O grande perigo desta situação de vácuo e impotência é conduzir, mais cedo ou mais tarde, à ansiedade e ao desespero e finalmente, se não corrigida, ao desperdício e ao bloqueio das mais preciosas qualidades do ser humano. Os resultados finais serão a redução e o empobrecimento psicológico, ou então, a sujeição a uma autoridade destrutiva (May, 1991, p. 23).

De 1953 à 2020<sup>4</sup>, são 67 anos de diferença e muita, mas muita coisa mesmo mudou em todo o mundo e na vida das pessoas. Porém, a ansiedade e a depressão continuam sendo realidades extremamente presentes e ameaçadoras na vida de grande parte da população e, principalmente, entre os jovens, de inúmeros países do mundo, pelo menos o ocidental. Hoje, se fala insistentemente na configuração de um “mundo VUCA” (Alkmin, 2018), e o cenário é descrito como será aqui apresentado. Mesmo a referência já é outra: se para descrever um pouco da sociedade e do mundo de 1953, tomou-se uma obra clássica de um autor também clássico na Psicologia Humanista (“O homem à procura de si mesmo”, de Rollo May), agora toma-se um vídeo de 5 minutos, produzido por uma jovem, até então, desconhecida, porém, postado no Youtube, em 18 de março de 2018 e que conta com 66.430 visualizações em 19 de abril de 2020, dois anos depois, chamado “Mundo VUCA”.

O “VUCA” é um termo que surgiu durante a década de 1990, nos Estados Unidos, mais precisamente no cenário militar americano e que se expandiu para atingir o mundo dos negócios

---

<sup>2</sup> Em um claro movimento dialético, no qual individual e social se constituem, subjetividade e objetividade constroem-se mutuamente, ou seja, não existe cisão entre sujeito e sociedade/mundo, entre “mundo interno” e “mundo externo”.

<sup>3</sup> Observada a sociedade norte-americana do primeiro e segundo pós-grandes guerras mundiais. Vide May (1991, p. 9-38).

<sup>4</sup> A autora está trabalhando nesta pesquisa desde janeiro e fevereiro de 2020, em pleno período no qual o mundo passou a entrar em colapso, devido ao fenômeno da Covid-19, advinda com o corona vírus, que também é um emblema da emergência da caracterização do mundo como será na sequência apresentado.

e hoje já é aplicado em todos os tipos de organizações. Dizia respeito, inicialmente, aos cenários instáveis, complexos, que envolviam gestão de risco em cenários altamente dinâmicos e com muita exigência da capacidade de sobreviver aos caos. Tudo isto começou a construir um mundo volátil (V), incerto (*uncertain* – U), complexo (C) e ambíguo (A), criando o acrônimo VUCA (ou VICA, em português), demonstrando a complexidade da sociedade contemporânea, principalmente devido a grande existência da interconexão, interdependência e a globalização.

O “volátil” significa que se vive em um mundo no qual tudo está em constante mudança, com uma velocidade muito grande, com uma frequência intensa e com um impacto ainda desconhecido. É a modernidade líquida, tal como estudada por Bauman (2001) e diversos outros autores (Haroche, 2015; Bauman & Raud, 2018; Cassol, 2020).

O “incerto” está relacionado com as dificuldades que contemporaneamente se tem para enxergar com clareza para onde se está andando e qual o próximo passo a seguir. A incerteza na qual se vive dificulta a previsibilidade em relação a tudo.

O “complexo” apresenta um mundo complexo, pois nem tudo é tão simples quanto parece. Tudo está acontecendo de um modo cada vez mais interligado e interconectado. Quando se toca um fator, existem resultados que podem ser provocados em outros locais. Assim, está cada vez mais difícil explicar o mundo de uma forma linear.

E o “ambíguo” apresenta inúmeras interpretações, atualmente, para muitas coisas, pois começam a existir muitos sentidos para uma mesma questão. Faz-se necessário, cada vez mais, saber controlar melhor os riscos e saber das implicações das tomadas de decisão.

Enfim, tudo isto demonstra que na contemporaneidade o mundo está cada vez mais rápido e acelerado e o impacto das mudanças são ocasionados, por sua vez, pela conectividade e pelos grandes avanços tecnológicos na área da informação. Todo este movimento veloz e contínuo, acaba por gerar incerteza, torna as relações e situações cada vez mais complexas, aumenta a ambiguidade e a imprevisibilidade sobre o futuro (Alkmin, 2018).

Mesmo que o mundo tenha mudado muito neste período específico de tempo, considerando o momento inicial da Psicologia Humanista e hoje, da Psicologia Positiva, os problemas, patologias e dificuldades humanas mantêm semelhanças lá e cá. Principalmente, no que diz respeito à ansiedade, angústia e depressão.

A partir desta contextualização inicial, adentra-se agora a tratar do estudo do conceito de autorrealização e verificar-se-á o que é a Psicologia Positiva e como ela surgiu, e após, o que é a Psicologia Humanista. Convém salientar que, diversos autores, dentre os quais Pacico e Bastianello (2014), destacam que o surgimento da Psicologia Positiva é “uma questão controversa e que tem gerado bastante polêmica” (p. 13).

Os registros científicos acerca do movimento da Psicologia Positiva datam de um determinado marco nos anos 2000 que foi a publicação do artigo intitulado “*Positive Psychology: an introduction*”, de autoria de Martin E. P. Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, no periódico científico norte-americano *American Psychology*. Neste, fundamentalmente, os autores explicam que a partir da II Guerra Mundial (1939-1945), a preocupação principal da Psicologia é a de “...curar e reparar os danos. Esse foco, quase exclusivamente curativo, fez com que se olhasse pouco para os aspectos positivos que também são parte do sujeito e das comunidades...” (Pacico & Bastianello, 2014, p. 13). Dessa forma, seguem as autoras, os aspectos positivos foram por muito tempo negligenciados e tornaram a visão da psicologia incompleta. Ainda, Paludo e Koller (2007) salientam que, nos aspectos históricos, a Psicologia preocupou-se mais em investigar as patologias, negligenciando os aspectos saudáveis das pessoas.

E, justamente neste ponto, Seligman e Csikszentmihalyi (2000), no artigo citado acima, propõem que o objetivo da Psicologia Positiva seria promover um ajuste no foco da psicologia, para incluir o estudo científico dos aspectos saudáveis do ser humano. Não excluir e deixar de considerar a psicologia direcionada à cura e à reparação do que precisa ser mais bem ajustado, e apenas focar no estudo das qualidades e das características positivas do ser humano, mas sim, considerar ambos os aspectos como essenciais e merecedores de atenção nos focos de estudo da psicologia (Pacico & Bastianello, 2014), estimulando o crescimento das boas qualidades que a pessoa já possui (Seligman, 2019). Assim, a palavra “positiva”, em Psicologia Positiva, refere-se “ao estudo dos aspectos saudáveis do indivíduo, aspectos capazes de fazer com que ele e sua comunidade prosperem e se desenvolvam de forma saudável” (Pacico & Bastianello, 2014, p. 15).

Paludo e Koller (2007) complementam que, em 1998, Martin Seligman, ao assumir a presidência da *American Psychological Association* (APA), “iniciou o movimento denominado Psicologia Positiva, que visa oferecer nova abordagem às potencialidades e virtudes humanas, estudando as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades” (p. 9). A Psicologia aborda essas questões a partir de um novo movimento científico, conhecido como Psicologia Positiva. Esta é uma nova proposta científica com fins de melhorar a qualidade de vida das pessoas e prevenir patologias. As autoras trazem uma das evidências da ênfase da psicologia tradicional apenas nos aspectos da doença, a saber (tomando como base que a pesquisa foi publicada no ano de 2007 no Brasil).

...o que pode ser confirmado por uma simples pesquisa no banco de dados da PsycInfo. Ao utilizar a palavra-chave “depressão” são encontrados 11.382 artigos entre os anos de 1970 e 2006, por outro lado, a palavra-chave “felicidade” indica apenas 4.711 artigos publicados no mesmo período, ou seja, menos da metade (Paludo & Koller, 2007, p. 10).

É o próprio Seligman (2019), em sua obra *Florescer*, escrita no primeiro semestre de 2010, que argumenta que a própria psicologia está mudando:

...Passei a maior parte de minha vida trabalhando com o nobre objetivo da psicologia de aliviar o sofrimento e eliminar as condições debilitantes da vida. Verdade seja dita, isso pode ser enfadonho. Levar a sério a psicologia do sofrimento – como é preciso fazer quando se trabalha com a depressão, o alcoolismo, a esquizofrenia, o trauma e a panóplia de sofrimentos que compõem a matéria-prima da psicologia tradicional – pode ser um tormento para a alma. Enquanto fazemos mais do que nos cabe pelo bem-estar de nossos clientes, a psicologia tradicional geralmente não faz muito pelo bem-estar de seus praticantes (...). Particpei de um terremoto na psicologia chamado psicologia positiva, um movimento científico e profissional. Em 1998, como presidente da Associação Americana de Psicologia (APA, na sigla em inglês), instiguei esta ciência a complementar seu nobre objetivo com um novo: explorar aquilo que faz a vida valer a pena e produzir as condições para isso (Seligman, 2019, p. 11-12).

A partir deste movimento científico e profissional descrito por Seligman (2019), Christopher, Richardson e Slife (2008), destacam que a Psicologia Positiva inicia realmente neste momento, quando então, Seligman, como Presidente da APA, lança principalmente aos psicólogos norte-americanos, o desafio de criar uma psicologia das virtudes e forças de caráter humanos, incluindo nutrir o que há de melhor em cada pessoa. Como se pode evidenciar, em pleno ano no qual se inicia a segunda década do séc. XXI, a expansão é visível e a Psicologia Positiva encontra-se crescendo cada vez mais:

...em cinco anos, houve grande expansão e muito tem acontecido nesse movimento científico; é grande o número de artigos e livros publicados, conforme mostra a literatura (Aspinwall & Staudinger, 2003; Compton, 2005; Keyes & Haidt, 2003; Lopez & Snyder, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Schmuck & Sheldon, 2001; Snyder & Lopez, 2002); são muitas as conferências, cursos, financiamentos e prêmios oferecidos a pesquisadores do mundo inteiro a fim de fortalecer e divulgar o estudo empírico e teórico. A Psicologia Positiva está, pois, em pleno processo de expansão dentro da ciência psicológica, a qual possibilita uma reavaliação das potencialidades e virtudes humanas por meio do estudo das condições e processos que contribuem para a prosperidade (Paludo & Koller, 2007, p. 10).

Como visto e evidenciado no montante de artigos científicos estudados e analisados para a realização desta pesquisa, a produção científica e de intervenções na Psicologia Positiva, em diversos países do mundo, bem como no Brasil, cresce de modo significativo. Com foco principal no estudo e no trabalho empírico com as potencialidades, virtudes e forças humanas (nas pessoas, nas comunidades e nas instituições), um dos passos mais importantes é que começou a existir uma independência em relação ao modelo tradicional patológico na Psicologia, como bem apresentado por Snyder e Lopez (2002). Esse crescimento pode ser

verificado no levantamento de Paludo e Koller (2007), realizado no banco de dados do *PsychInfo*, “onde são encontradas 793 referências sobre Psicologia Positiva no período compreendido entre o ano 2000 até 2006” (p. 14), neste sentido, esclarecendo as autoras:

Constata-se a existência de uma tendência positiva devido ao crescente número de publicações no cenário científico internacional, o que evidencia o interesse dos pesquisadores nessas temáticas. É inegável o crescimento da área (...). Além disso, essa ampla gama de estudos demonstra a capacidade e a emergência desse movimento em pouco tempo (Paludo & Koller, 2007, p. 14).

Em relação as pesquisas realizadas no Brasil, Reppold, Gurgel e Schiavon (2015), trabalhando em uma revisão sistemática da literatura verificam que a Psicologia Positiva realmente encontra-se em uma fase de expansão, pois cada vez mais são visíveis novos estudos e publicações na área. “...O estudo dos aspectos positivos do ser humano tem se tornado foco de uma série de publicações nacionais, refletindo a mudança de perspectiva dos profissionais da área da saúde sobre seus pacientes” (p. 282). No entanto, ainda se verifica uma lacuna nos aspectos relacionados a pesquisas e artigos que relatem e apresentem, em maior grau, a respeito das intervenções realizadas em Psicologia Positiva.

Em pesquisa realizada de modo livre no dia 25 de fevereiro de 2020, nos *databases* APA PsycInfo, APA PsycArticles e APA PsycBooks<sup>5</sup>, utilizando a expressão “*Positive Psychology*”, com o critério de que a mesma devesse constar no título do artigo científico, encontramos, para o período do ano de 2006 até o presente momento do ano de 2020, o montante de 1.530 artigos científicos em língua inglesa.

Snyder e Lopez (2009) definem a Psicologia Positiva como “a abordagem científica e aplicada para descobrir os pontos fortes das pessoas e promover o seu funcionamento positivo” (p. 17). E Barros, Martín e Pinto (2010) relatam que dando prosseguimento histórico aos estudos direcionados aos aspectos positivos dos seres humanos, no ano de 2002, Seligman, em um documento que ficou conhecido como *Handbook of Positive Psychology* (Seligman, 2002), esclareceu que a:

Psicologia deveria passar a ser vista, não apenas como o estudo da doença e dos danos, mas também de construtos, como a educação, o discernimento e o amor. O olhar, na Psicologia Positiva, deveria estar voltado, ainda, aos processos cognitivos e emocionais que facilitam mudanças comportamentais e o surgimento de estratégias de *coping*<sup>6</sup>, além da promoção das potencialidades de cada sujeito (Barros, Martín & Pinto, 2010, p. 320).

---

<sup>5</sup> Acesso em: <http://www.psycnet-apa-org.ez47.periodicos.capes.gov.br> | APA PsycNET (*American Psychological Association*).

<sup>6</sup> *Coping*: também chamado de estratégias de *coping* ou mecanismos de enfrentamento são designados os esforços cognitivos e comportamentais que auxiliam a lidar com situações de dano, ameaça ou de desafio quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática do organismo. São considerados estratégias de

Como se pode verificar, na história de desenvolvimento da Psicologia durante o século XX, a Psicologia Humanista surgiu nos Estados Unidos da América, por volta do final da década de 1950 e início da década de 1960. Este era um contexto de pós II Guerra Mundial, repleto de desesperança, crise moral e de valores, conforme Bezerra & Bezerra (2012). Esta abordagem, vinculada à Terceira Força da Psicologia, surge como uma reação verso à insatisfação sentida em relação as duas forças anteriores e predominantes, o Behaviorismo e a Psicanálise Clássica. No âmago da insatisfação – mesmo sem desconsiderar as descobertas e contribuições de ambas – os psicólogos humanistas consideravam os pressupostos do Behaviorismo e da Psicanálise reducionistas e deterministas, e que, principalmente, não respondiam os anseios humanos e as questões de sentido da vida (tão caros naquele período) (ibid.).

A Psicologia Humanista, por sua vez, passava a considerar uma visão de sujeito capaz de autorrealizar-se e autoatualizar-se; dá maior foco à consciência, à subjetividade e à saúde psicológica; possui uma postura/perspectiva positiva em relação às potencialidades e possibilidades das pessoas (Bezerra & Bezerra, 2012). Apresentam ainda os autores, que:

Esta característica pode ser facilmente confundida como um olhar ingênuo ou deveras “otimista” sobre a condição humana. Mas é um princípio norteador de uma prática psicológica que ratifica a vida e as inúmeras possibilidades que o ser humano tem de operar mudanças em seu autoconceito, em seu comportamento e em suas atitudes diante das situações vividas, uma vez dadas as condições necessárias para tal (Bezerra & Bezerra, 2012, p. 25).

Assim, já há 70 anos atrás, via-se nascer nos Estados Unidos um viés de Psicologia que buscava a “legitimação da capacidade criativa e inovadora do ser humano e a consideração do humano como valor absoluto da existência” (ibid.).

É neste contexto que, segundo Snyder e Lopez (2009) e Reppold, Gurgel e Schiavon (2015), que o termo “Psicologia Positiva” foi usado/citado a primeira vez por Abraham Maslow, no ano de 1954, em sua obra *Motivation and Personality*, no capítulo 18, *Toward a Positive Psychology* (Rumo a uma Psicologia Positiva)<sup>7</sup>. Em um dos pontos ainda iniciais deste capítulo, Maslow (1954) faz uma crítica e analisa a lógica da profecia auto-realizável, com o conceito de Merton, muito utilizado para estudos e pesquisas na área de Educação e também de Psicologia, porém, muito utilizado também no que tange ao dia-a-dia e a vida cotidiana das pessoas, em diferentes contextos. Junto disto, verifica ainda que métodos e conceitos utilizados

---

*coping* os esforços conscientes e intencionais, pois o agente estressor deve ser percebido e analisado. As respostas inconscientes não são consideradas *coping*.

<sup>7</sup> Maslow, A. H. (1954). *Toward a Positive Psychology*. pp. 353-378. In: Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers.

como guia em muitas áreas da psicologia experimental e clínica, são métodos autolimitantes, que organizam a situação em modo tal que o ser humano não pode se mostrar em toda sua real situação ou em seus limites ideais. Maslow (1954) entende que estes métodos autolimitantes medem apenas suas próprias limitações, como se pode ver nesta colocação direta e contundente, a respeito:

Homens como Hamilton, Freud, Hobbes e Schopenhauer construíram teorias da natureza humana que se basearam no estudo dos homens na pior das hipóteses. Seria como usar como nossa principal técnica para estudar a natureza humana ou o estudo de homens jogados em uma balsa no meio do oceano sem comida ou bebida e esperar qualquer o momento em que morressem. Certamente devemos aprender menos sobre a natureza humana dessa maneira que sobre a psicologia do desespero. Hamilton generalizou as pessoas pobres e sem instrução. Freud generalizou demais as pessoas neuróticas. Hobbes e outros filósofos observaram massas de condições sociais, econômicas e educacionais muito arruinadas e chegaram a conclusões que não devem ser generalizadas para homens em boas condições econômicas, políticas e educacionais. Podemos chamar isso de psicologia de teto baixo ou aleijado ou da selva, mas certamente não de psicologia geral (Maslow, 1954, p. 359).

E seguindo com esta lógica, Maslow (1954), apresenta o termo “positiva” da psicologia, destacando e defendendo que se estiver realmente interessado na psicologia da espécie humana, seria necessário centrar o estudo na autorrealização, na pessoa psicologicamente saudável, madura e realizada, uma vez que são mais representativos da espécie humana que a média usual ou grupo normal. Para ele, “a psicologia gerada pelo estudo de pessoas saudáveis poderia razoavelmente ser chamada de positiva, em contraste com a psicologia negativa que temos agora, que foi gerada pelo estudo de pessoas doentes ou comuns” (Maslow, 1954, p. 361).

Segundo Peterson (2006), o termo “Psicologia Positiva” teria surgido a primeira vez com Maslow, no capítulo *Toward a Positive Psychology*, no livro *Motivation and Personality* (1954, p. 353), no qual o autor apresenta a ênfase da atuação da Psicologia para os aspectos de criatividade e autorrealização, e, tendo, mais adiante nomeado seu estudo para *Psicologia da Saúde e Crescimento*.

E assim, analisando o percurso histórico com o nome cunhado já em 1954 por Maslow, da Psicologia Positiva, no alvorecer do movimento da Psicologia Humanista, nos Estados Unidos, identifica-se hoje, em pleno início da segunda década do século XXI, que Seligman, em duas obras principais suas, marcos para a teoria e prática da Psicologia Positiva, pouco ou quase nenhuma menção faz à Abraham Maslow e Carl Rogers. No livro *Florescer* (Seligman, 2019a), existe apenas uma nota de rodapé direcionada ao nome de Maslow (p. 297), em relação à teoria das necessidades, discutido conjuntamente a demais autores da psicologia e uma nota referenciando sua outra obra, *Toward a Psychology of Being*, de 1968. Já no livro *Felicidade Autêntica* (Seligman, 2019b), existe uma nota à Maslow também relacionada à teoria das

necessidades (p. 280) e outra nota dedicada à Maslow e Rogers (p. 300), a qual abordaremos mais adiante. No entanto, nenhuma menção à Psicologia Humanista como base histórica, filosófica e epistemológica da Psicologia Positiva, muito menos a mencionar que foi Maslow quem criou/sugeriu o termo Psicologia Positiva. Seria o pragmatismo, então, a principal base epistemológica da Psicologia Positiva atual?

Para entender um pouco mais como Seligman avançou, inicialmente, com a ideia da Psicologia Positiva, é o próprio autor que narra uma experiência importante com sua filha pequena, naquele momento:

...Uma ciência renovada de prevenção precisa de cientistas jovens, brilhantes e originais que, historicamente, sempre foram os responsáveis por progressos reais em qualquer setor. Quando eu caminhava para a porta giratória, o mais iconoclasta dos professores me alcançou e disse: “Isso é um tédio, Marty. Você precisa colocar uma nova estrutura intelectual nisso”. Duas semanas mais tarde, enquanto arrancava o mato do jardim com minha filha de cinco anos, Nikki, tive uma visão de que poderia vir a ser essa nova estrutura. Devo confessar que, embora tenha escrito um livro e muitos artigos sobre crianças, não sou muito bom com elas. Eu me concentro nos meus objetivos e não gosto de perder tempo: então, quando decido cuidar do jardim, eu cuido. Nikki, no entanto, ficava jogando o mato para o alto, cantando e dançando – me distraindo. Reclamei, e ela se afastou. Em poucos minutos estava de volta, dizendo:

*“Pai, quero falar com você”.*

*“O que foi, Nikki?”*

*“Você se lembra de quando eu ainda não tinha cinco anos? De quando eu tinha três até quando fiz cinco, eu era uma chorona. Eu chorava todo dia. No dia do meu aniversário de cinco anos, decidi que não ia mais chorar. Foi a coisa mais difícil que já fiz. Mas se eu posso parar de chorar, você também pode parar de ser tão mal humorado”.*

Aquilo foi uma revelação para mim. Em termos da minha própria vida, Nikki acertou em cheio. Eu era um chato mal-humorado. Tinha passado cinquenta anos suportando um mau humor constante na alma e, nos últimos dez, tinha sido uma nuvem cinzenta em uma família radiante e cheia de sol. Minha felicidade certamente não se devia ao meu mau humor, mas existia apesar dele. Naquele momento, resolvi mudar (Seligman, 2019b, p. 42).

Seligman (2019b), na sequência se questiona se poderia haver uma ciência psicológica que se concentre nas melhores coisas da vida; se poderia existir uma classificação de virtudes e forças humanas que façam a vida valer<sup>8</sup> a pena e ter sentido. Questiona-se também, se a família, pais, professores e a escola poderiam usá-la para criar/educar crianças mais fortes e resistentes, prontas para assumir seu lugar no mundo – sendo este um lugar no qual existam mais oportunidades de realização a todos; e ainda, se os adultos poderiam ensinar a si mesmos caminhos melhores para a felicidade e a realização. Estas são perguntas norteadoras iniciais do movimento da Psicologia Positiva, que segundo Seligman (2019b, p. 291), a partir daquele momento, havia se tornado a sua missão, e assim o fez, durante a primeira semana de janeiro

---

<sup>8</sup> Uma citação com praticamente o mesmo conteúdo desta discussão sobre “fazer a vida valer a pena”, é encontrada na obra de Maslow (1954, p. 367), justamente apresentando que deveria ser mais estudado, na Psicologia, ‘o que faz a vida valer a pena’.

de 1998, reunindo diversos estudiosos<sup>9</sup> para, conjuntamente, iniciar a formalizar uma nova estrada em Psicologia.

A partir daí, a Psicologia Positiva começa a investigar e a estudar temáticas e categorias teórico-empíricas tais como, motivações positivas, benevolência, competência, opção e respeito pela vida, sentimentos positivos, satisfação, felicidade, esperança, forças e virtudes, instituições positivas (família sólida, democracia, círculo moral), vida boa (Seligman, 2019b). E ainda, bem-estar subjetivo (BES), excelência humana, felicidade, afetos positivos e negativos, resiliência, otimismo, criatividade (Reppold, Gurgel & Schiavon, 20150). Temas estes trabalhados em discussões teóricas sobre a Psicologia Positiva, técnicas e intervenções e avaliação em Psicologia Positiva.

A Psicologia Positiva também é a psicologia que lida, pesquisa e estuda a felicidade, a excelência e o funcionamento humano ótimo. Segundo Schultz e Schultz (2015), ela lembra e se aproxima muito da Psicologia Humanista, com esta forte ênfase nos aspectos positivos humanos. E destacam uma diferença entre ambas:

Há, entretanto, uma diferença importante entre a psicologia humanista e a psicologia positiva. Em lugar de usar a abordagem altamente subjetiva que Maslow adotou em seu estudo sobre a autorrealização, a psicologia positiva baseia-se em pesquisa experimental rigorosa (Schultz & Schultz, 2015, p. 380).

Com este direcionamento, a Psicologia Positiva estuda a personalidade feliz, que se configura e se demonstra em pessoas otimistas, abertas, cheias de energia e vitalidade. E mesmo que enfrentem problemas e dificuldades, de diversas ordens, elas continuam a ser deste modo. A personalidade feliz também refere-se ao bem-estar subjetivo e a satisfação de/com a vida (Schultz & Schultz, 2015).

Dessa forma, o problema de pesquisa apresenta-se assim delineado: **existem interconexões entre o conceito de autorrealização compreendido pela Psicologia Positiva e pela Psicologia Humanista?**

O objetivo geral da pesquisa é investigar se existem interconexões entre o conceito de autorrealização compreendido pela Psicologia Positiva e pela Psicologia Humanista. Para tanto, os objetivos específicos foram assim delineados:

- 1) Estudar relações históricas no que tange ao surgimento do movimento da Psicologia Positiva e suas interrelações com o movimento da Psicologia Humanista;

---

<sup>9</sup> Conforme narrado na parte de “Agradecimentos”, na obra “*Felicidade Autêntica*” (Seligman, 2019b, p. 291-295), dentre os quais Mihaly Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Ed Diener, Chris Peterson, George Vaillant, Kathleen Hall, Robert Nozick e Peter Schulman.

- 2) Estudar o que é e como se desenvolve a autorrealização segundo o conceito proposto pela Psicologia Positiva e segundo o conceito proposto pela Psicologia Humanista;
- 3) Identificar se existem relações entre o conceito de autorrealização da Psicologia Humanista e os conceitos de virtudes, forças de caráter e florescimento na Psicologia Positiva.

Na sequência, segue-se com a revisão sistemática acerca da Psicologia Humanista (e análise acerca de apresentar ou não antecedentes históricos à Psicologia Positiva), e posteriormente, a análise e discussão do conceito de autorrealização em ambas as escolas.

## **2 Revisão da Literatura**

### 2.1 Psicologia Humanista: predecessora histórica da Psicologia Positiva?

A Psicologia Humanista, conhecida como a Terceira Força na Psicologia, surgiu nos Estados Unidos na década de 1950 e também em alguns países europeus, e ganhou espaço e atuação na década de 1960 a 1970, no século XX, continuando a influenciar a área até hoje<sup>10</sup>. É um ramo da Psicologia que compreende que cada pessoa possui em si uma força de autorrealização, e considera, sobremaneira, os interesses e valores humanos. “Os psicólogos humanistas estudavam nossas forças e virtudes, e investigavam o comportamento humano no que ele tem de melhor, não de pior” (Schulzt & Schultz, 2015, p. 243).

Como salientam Schultz e Schultz (2015), em relação à abordagem humanista da Psicologia, os dois principais expoentes desse movimento foram Abraham Maslow e Carl Rogers<sup>11</sup>, cujas teorias “ênfatizam a força e a aspiração humanas, o livre-arbítrio consciente e a realização de nosso potencial; oferecem uma ideia lisonjeira e otimista da natureza humana e descrevem as pessoas como seres ativos e criativos, interessados em desenvolvimento e autorrealização” (p. 243).

Abraham Maslow (1908-1970), integrante da Psicologia Humanista, foi um psicólogo norte-americano conhecido por conceber uma hierarquia das necessidades humanas e trabalhar com a Teoria da Motivação Humana. Segundo Maslow, existe uma hierarquia das necessidades humanas, sendo que na base estariam as necessidades fisiológicas (alimentação, sono, água, sexo, necessidades biológicas); depois as de segurança (estar livre de ameaças, segurança,

---

<sup>10</sup> Nos referimos no “...até hoje” ao momento contemporâneo de 2020.

<sup>11</sup> Psicólogos norte-americanos.

proteção, ordem, estabilidade, necessidades físicas e emocionais) – estas duas primeiras são as *necessidades básicas*. Depois viriam as necessidades sociais (em relação ao pertencimento, amor, amizade, interação com os demais seres humanos, família/afiliação, amigos, relacionamentos amorosos, pois o ser humano é um ser relacional); seguidas das necessidades de estima (autoestima, ser apreciado, respeito dos e aos outros, conquistas, confiança) – estas duas posteriores são *necessidades psicológicas*. E por fim, a necessidade de autorrealização e transcendência. Nas *necessidades de autorrealização* estaria o pleno uso dos próprios talentos, capacidades e potenciais do indivíduo. Elas seriam compostas pelas necessidades *cognitivas*, de conhecimento, entendimento e inovação e pelas necessidades *estéticas*, de ordem, apreciação da beleza e equilíbrio.

Maslow ainda apresenta as necessidades cognitivas, de conhecer e entender, que também existem, mas estariam fora da hierarquia apresentada anteriormente. Elas aparecem no final da primeira infância e início da meninice e são expressas como curiosidade natural. Para Schultz e Schultz (2015), “conhecer e entender (...) são fundamentais para interagir com o ambiente, de modo emocionalmente saudável e maduro, para satisfazer as necessidades fisiológicas, de segurança, amor, estima e autorrealização” (p. 253).

De acordo com Schultz e Schultz (2015), Maslow foi um crítico vigoroso da Psicologia Comportamental e da Psicanálise. Em sua visão, os psicólogos da época estudavam apenas pessoas como exemplos anormais e emocionalmente perturbados, em relação ao todo da humanidade, de forma a ignorar aspectos relacionados as qualidades humanas positivas, tais como a felicidade, a satisfação e a paz de espírito. É propriamente de Maslow (1970), na obra na qual refere-se a primeira vez ao termo Psicologia Positiva, a citação de que “o estudo de espécimes avariados, atrofiados, imaturos e não saudáveis só pode produzir uma psicologia defeituosa” (p. 180).

Dentre os numerosos escritos de Maslow, encontram-se obras especiais de seu trabalho, tais como *Motivation and Personality* (1954, cuja edição foi revista em 1970), *Toward a Psychology of Being* (1968) e *The farther reaches of human nature* (1971/1993). Hall e Lindzey (1984), apresentando a obra de Maslow, esclarecem que ele “...adotou uma concepção holístico-dinâmica” (p. 48) na Psicologia. Os autores apresentam também que Maslow “apoia-se nas suas investigações de pessoas saudáveis e criativas para chegar a determinadas formulações sobre a personalidade” (ibid.).

Neste sentido, no auge do momento humanista da Psicologia, Maslow era contundente com os psicólogos que deixavam de estudar e analisar os melhores exemplos da humanidade, de pessoas – as propriamente mais criativas, saudáveis e maduras da sociedade da época

(Schultz & Schultz, 2015). Então, para ele, a Psicologia Humanista tinha o compromisso de estudar e trabalhar com os melhores representantes da espécie humana, o que deveria ser realizado ainda no decorrer da história. Os autores enfatizam, baseados no trabalho de Maslow (1954; 1970) que:

Ao querer estipular quão rápido os seres humanos são capazes de correr, você não deve estudar o corredor médio, mas o mais veloz que puder encontrar. Somente assim é possível determinar o alcance completo do potencial humano. A teoria da personalidade de Maslow não tem origem em histórias de casos de pacientes clínicos, mas em pesquisas com adultos criativos, independentes, autossuficientes e realizados. Maslow concluiu que toda pessoa nasce com as mesmas necessidades instintivas que nos capacitam a crescer, a nos desenvolver e a conquistarmos nossos potenciais (Schultz & Schultz, 2015, p. 245).

Dessa forma, é possível verificar que a Psicologia Humanista tem como foco de seu trabalho a ênfase na construção, crescimento e desenvolvimento do ser humano, de modo que alcance de modo completo seu potencial como pessoa. Para isto, aspectos como criatividade, independência, autonomia e realização são fundamentais, pois são, justamente, as vias pelas quais a pessoa pode começar a se realizar, e quanto mais intensifica a atuação na vida por meio desses aspectos, mais se torna forte, mais capaz de resolução de seus problemas e dificuldades e conseqüentemente, mais poderá se realizar. A Psicologia Humanista possui outra visão de homem e, devido a isto, outra forma de trabalhar com as pessoas em Psicologia.

Na explicação de Hall e Lindzey (1984), acerca da Psicologia Humanista de Maslow, tem-se que:

Maslow censura a psicologia pela sua “concepção pessimista, negativa e limitada” do homem. Para ele a psicologia se tem ocupado mais das deficiências do que das virtudes do ser humano. A psicologia tem encarado a vida em termos do homem como ser que luta desesperadamente para evitar a dor, esquecendo os esforços humanos no sentido de conquistar o prazer e a felicidade. Onde está a psicologia, pergunta Maslow, que leva em conta a alegria, a exuberância, o amor e o bem-estar tanto quanto a miséria, o conflito, a vergonha e a hostilidade? A psicologia restringiu-se, voluntariamente, a metade da jurisdição a que tem direito, e essa é a metade mais obscura e mais desagradável. Maslow propôs-se a pintar a outra metade do quadro – a melhor, a mais brilhante – e a fornecer o retrato inteiro de uma pessoa (Hall & Lindzey, 1984, p. 48).

O autor ainda segue explicando que a psicopatologia resultaria da negação, frustração ou deformação da natureza humana. O que seria considerado bom ao ser humano, nesse viés, seria tudo o que conduz ao desejável desenvolvimento em direção à realização da natureza intrínseca do homem. O que seria considerado mal ou anormal em uma pessoa seria tudo o que frustra, nega ou bloqueia essa natureza essencial. A partir dessa lógica, a psicopatologia, para Maslow, seria considerado tudo o que perturba, frustra ou deforma o próprio curso da autorrealização de uma pessoa (Maslow, 1954).

Carl Rogers (1902-1987) também foi um psicólogo norte-americano e pioneiro do estudo sistemático da clínica psicológica e criou uma abordagem de psicoterapia conhecida como “não diretiva” ou “centrada no cliente” e que, posteriormente, foi definida como “terapia centrada na pessoa”, que tem como base a Psicologia Humanista. Conforme Schultz e Schultz (2015), “essa forma de psicoterapia gerou uma quantidade enorme de pesquisas e é amplamente empregada no tratamento de distúrbios emocionais” (p. 267). Rogers a desenvolveu sua teoria e sua abordagem não por meio de pesquisa experimental de laboratório, mas a partir de sua experiência no trabalho direto com seus clientes.

A “terapia centrada na pessoa”, de Rogers, indica que a mudança e o aperfeiçoamento da personalidade se dá e é centrado no interior da pessoa (Schultz & Schultz, 2015). Os autores explicam que, “em outras palavras, é a pessoa, e não o terapeuta, quem determina tal mudança. O papel do terapeuta é assistir à mudança ou facilitá-la” (ibid., p. 267). É importante verificar, sobre esta abordagem, também o seguinte:

Rogers acreditava que somos seres racionais governados por uma percepção consciente de nós mesmos e de nosso mundo imanente. Ele não deu muita importância às forças inconscientes ou a outras explicações freudianas (...). Em razão da ênfase na consciência e no presente, Rogers sugeriu que a personalidade poderia ser entendida apenas a partir de nosso próprio ponto de vista, baseada em nossas experiências subjetivas. Ele trabalhou com a realidade da maneira como ela é conscientemente percebida por nós e notou que essa percepção nem sempre coincide com a realidade objetiva (Schultz & Schultz, 2015, p. 267).

Além disso, para Rogers, existiria, no ser humano, uma motivação que ele considerou única, inata e necessária, que seria a tendência a atualizar e desenvolver as próprias capacidades e os próprios potenciais, considerando-os desde os aspectos biológicos até os psicológicos mais sofisticados de cada pessoa (Schultz & Schultz, 2015). Todos estes aspectos teóricos e de prática e intervenção foram inovadores para a Psicologia da época, uma vez que, para Rogers, “esse objetivo essencial é atualizar o *self* para tornar-se (...) uma *pessoa em pleno funcionamento*. Sua abordagem à terapia e à teoria e o quadro otimista e humanista que pintou receberam aceitação entusiasmada...” (ibid., p. 267), em diversas áreas, quais como a Psicologia, a Educação e também a pesquisa sobre a vida familiar.

Tecendo e verificando relações de antecedentes históricos entre a Psicologia Humanista e a Psicologia Positiva – se existem – alguns autores, realizando análises e discussões históricas a respeito de ambas, inclusive, questionam o repentino surgimento da Psicologia Positiva e tentam localizar suas origens muito antes do ano 2000.

Rich (2001) é um dos autores que defende que Maslow e Rogers trabalhavam, no alvorecer da Psicologia Humanista, com categorias bem próximas as discutidas e abordadas nas

discussões teóricas e análises metodológicas da Psicologia Positiva, e afirma que a Psicologia Positiva possui raízes na Psicologia Humanista. Para Rich (2001), a Psicologia Positiva não seria caracterizada como um novo movimento na Psicologia, e sim o florescimento de uma abordagem que já iniciou muitos anos antes. O autor chega a conclusão de que existem muitas relações e conexões entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Humanista, porém, em sua visão, são relações/conexões um tanto quanto negligenciadas, uma vez que se verificam poucas ou quase nenhuma referência de Psicologia Humanista nos artigos e pesquisas na área da Psicologia Positiva histórica e atualmente.

Taylor (2001) é outro autor norte-americano que defende que existem conexões entre a Psicologia Positiva e a Humanista. Taylor (2001) apresenta que na visão de Seligman a Psicologia Humanista não gerou tradição na pesquisa, em sua época, era narcisista e anticientífica, e por isso, não poderia ser predecessora da Psicologia Positiva. No entanto, o autor continua salientando que é um equívoco considerar a Psicologia Humanista como sendo narcisista e anticientífica e que a mesma não foi estudada, analisada e examinada historicamente com o devido cuidado.

Já Watermann (2013), também apresenta possibilidade/existência de relações entre a Psicologia Humanista e a Psicologia Positiva. Porém, ele afirma que, mesmo possuindo e compartilhando objetivos que tenham semelhanças, existem marcantes diferenças filosóficas que separam ambas. As diferenças ontológicas, epistemológicas e práticas – ou seja, por apresentarem matrizes epistemológicas diferentes – os estudiosos de uma e de outra buscariam promover o potencial e o bem-estar humano de modos diferentes.

Froh (2004) é um autor que apresenta outros pontos importantes, mostrando outra versão da história, pois ele afirma que a Fenomenologia e o Existencialismo são escolas filosóficas que tiveram profundo e grande impacto sobre o crescimento/desenvolvimento da Psicologia Humanista. Naquele momento histórico, a insatisfação com o modelo baseado na doença (modelo médico) que a Psicologia adotava – até pela importância de alçar o *status* científico – levou os psicólogos sustentarem a ideia de que as pessoas possuem, de modo inato, uma tendência natural para buscar seu próprio crescimento e desenvolvimento. Sendo assim, no desenrolar histórico, em pleno período de 1950 a 1960, os psicólogos de orientação humanista afirmaram que a psicologia deveria incluir os fenômenos e as emoções positivo(a)s como o amor, a coragem e a felicidade.

Seguindo esta mentalidade e esta lógica, muitos psicólogos acabaram se afastando da visão tradicional e passaram a adotar uma compreensão mais abrangente acerca do ser humano. Dessa forma, surgia/nascia a Psicologia Humanista, que naquele período, nos Estados Unidos,

entrava em desacordo e não compartilhava com a fundamentação teórica da Psicanálise e da Psicologia Comportamental/Behaviorismo. Segundo Froh (2004), os psicólogos humanistas tinham uma visão mais integral sobre o ser humano, considerando que a pessoa é mais que a soma das partes e que para ser estudada e compreendida precisa ser considerada em seu todo.

Nas análises desses autores, Taylor (2001), Rich (2001), Froh (2004), Watermann (2013), a Psicologia Humanista inicia, oficialmente, dentre os anos de 1950 nos Estados Unidos e na Europa, pós II Guerra Mundial. Realmente o termo Psicologia Positiva surge, a primeira vez, na obra de Abraham Maslow (1954), *Motivation and Personality*, obra que aqui se analisa. Os autores apresentam que na primeira edição deste livro de Maslow, havia o capítulo “*Toward a Positive Psychology*”, no qual ele deixava claro que, de fato, na Psicologia, o potencial humano ainda não havia sido completamente compreendido, pois ela – a Psicologia – estudava, com foco maior, os problemas, as deficiências, as patologias, todas as inúmeras dificuldades das pessoas, em detrimento das potencialidades humanas, das virtudes, das forças, enfim, da realização humana.

Para Maslow (1954), a Psicologia estava voluntariamente escolhendo estudar e trabalhar com parte de sua jurisdição, que se configurava pela parte mais fraca e escura do ser humano. E, de modo curioso, foi exatamente este capítulo – *Toward a Positive Psychology*, que da terceira edição do livro, nos Estados Unidos, foi retirado. Estudiosos afirmam que foi o próprio Maslow que justificou a exclusão, afirmando que o mesmo não cabia mais, “...porque o que era verdade em 1954 já não o era em 1970” (Pacico & Bastianello, 2014). Seria realmente este o motivo? É de certa forma, estranho, até porque a diferença é de apenas 16 anos, e naquele período histórico, as coisas e o mundo não mudavam tão rápido como hoje se vivencia, em pleno início da segunda década do século XXI.

Além disso, os autores comentam que Maslow teria afirmado “que os Estados Unidos já estavam vivenciando muito dessa nova perspectiva graças a outras teorias (não somente a humanista), que se aproximavam da Psicologia Positiva” (Pacico & Bastianello, 2014, p. 16). Quais eram as “outras teorias”? E como dizer, naquele momento, que se aproximavam da Psicologia Positiva, se na época ainda não estava formalizada a Psicologia Positiva? São questões importantes a serem pensadas.

Pacico e Bastianello (2014), trazem as seguintes informações:

Assim, segundo Froh (2004), aparentemente Seligman e Csikszentmihalyi optaram por distanciarem-se da psicologia humanista por considerarem suas metodologias não científicas e suas fundações empíricas inadequadas. Entretanto, pode haver outros motivos para esse distanciamento. O próprio Maslow afirmou que existiam muitas outras teorias que se aproximavam do que futuramente seria a psicologia positiva, sugerindo que havia uma efervescência na época que buscava o lado positivo do ser humano. É provável

que nenhuma delas (ou que apenas uma pequena parcela de cada uma) tenha sido responsável por influenciar e impulsionar o surgimento da psicologia positiva (Pacico & Bastianello, 2014, p. 16).

Esta é uma crítica que existe a partir de alguns psicólogos norte-americanos, de que a Psicologia Humanista nunca foi científica, que não construiu nenhum método, dentre outras. Em muitos momentos parece mais um desentendimento ou uma luta política, entre as escolas tradicionais de Psicologia da época, nos Estados Unidos, como a Psicologia Comportamental e a Psicanálise, contra a emergente escola que surgia, com um projeto belíssimo de desenvolvimento humano, que era a Psicologia Humanista. Visitando a obra de Rogers (2012/1980), publicada a primeira vez em 1980, em Boston, intitulada *A Way of Being* – em italiano *Un modo di essere*, se encontram algumas declarações importantes que demonstram a ambivalência que a Psicologia da época tinha em relação a ele, seus colegas e sua obra na Psicologia Humanista:

Non ho detto che i miei colleghi ed io abbiamo influenzato la psicologia accademica o cosiddetta scientifica. Non che l'abbia trascurata, ma credo che l'affermazione più appropriata sia che abbiamo avuto un'influenza molto modesta sulla psicologia accademica, sia nelle aule universitarie, che nei manuali e nei laboratori. Si accenna a qualche passaggio del mio pensiero, delle mie teorie o del mio approccio terapeutico, ma per lo più ritengo di essere stato un fenomeno penosamente imbarazzante per lo psicologo accademico. C'è qualcosa che non va con il sottoscritto (...) Consentitemi di approfondire il tema. La scienza e la professione psicologica hanno, credo, dei sentimenti profondamente ambivalenti circa la mia persona e la mia opera. Sono visto – e qui devo affidarmi per lo più al sentito dire – come superficiale, non scientifico, alla moda, poco profondo con gli studenti, pieno di entusiasmi strani e sconvolgenti per cose effemere come il Sé, gli atteggiamenti del terapeuta e gli incontri di gruppo. Ho difamato i misteri più sacri dell'accademia – le lezioni e l'intero sistema di valutazione – dall'ABC dei corsi per matricole all'ambita toga del dottorato. Posso essere descritto dalla maggior parte degli autori di psicologia nello spazio di un paragrafo come l'elaboratore di una tecnica – la “tecnica non direttiva”. In breve: non sono riconoscibile nel gruppo dell'accademia psicologica (Rogers, 2012, p. 63).

Como se pode ver, Rogers foi criticado como superficial e não científico, além de tantos outros aspectos, sendo também não reconhecido, em sua época, no grupo da psicologia acadêmica.

Abraham Maslow e Carl Rogers foram homens, estudiosos, pesquisadores, profissionais da área da Psicologia que romperam o paradigma dominante em sua época, ou pelo menos, tentaram romper, de modo disruptivo, propondo uma inovação nos modos de visão de homem, de pensar a Psicologia, de abordagem, de método e de trabalho com as pessoas em seus percursos de vida. Propuseram e defenderam a Psicologia Humanista, abrindo um novo caminho de estudo, pesquisa e atuação profissional. No entanto, foram muito criticados, como geralmente acontece quando se propõe uma nova visão na história das ciências. Conforme Hall e Lindzey (1984):

Maslow (1966) foi um crítico da ciência. Ele acreditava que a ciência clássica mecanicista não era apropriada ao estudo da pessoa global. Advogava uma ciência humanística, não como uma alternativa para a ciência mecanicista, mas como um complemento para ela. Esta ciência humanística poderia tratar de valores, de individualidade, consciência, propósitos, de ética e das “mais altas conquistas na natureza humana” (Hall & Lindzey, 1984, p. 50).

Talvez, naquele momento, para uma pesquisa de maior envergadura científica, faltavam à Escola de Psicologia Humanista, propostas de métodos de como estudar de forma quantitativa os objetos de estudo e os fenômenos que começavam a abordar, bem como tecnologias também para esta empreitada.

Perfazendo uma análise histórica, Paludo e Koller (2007), verificam que, talvez, as ideias de Maslow e Rogers não se fizeram atrativas naquele momento e contexto para a Psicologia, somando-se ao fato de que não produziram dados empíricos suficientes no viés quantitativo de pesquisa. As autoras ainda continuam, considerando que:

Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apontam a falta de rigor metodológico e a inconsistência dos resultados como principais responsáveis pelo enfraquecimento da Psicologia Humanista. Talvez esses autores estivessem à frente de seu tempo e, por isso, suas ideias não foram reconhecidas como necessárias à Psicologia, naquele momento (Paludo & Koller, 2007, p. 11).

De fato, é inegável que a Psicologia Humanista enfatizou diversos aspectos positivos da personalidade e do desenvolvimento humano, porém, suas contribuições científicas receberam pouca atenção no passado (Paludo & Koller, 2007).

É importante verificar também, como traz para a discussão Gleiser (2019), que a vida não é unicamente matemática. A grande maioria das pesquisas em Psicologia, que seguem o viés quantitativo, circunscrevem-se a um modelo, o modelo do paradigma dominante, positivista, que é “um” dos modos de se fazer ciência. A vida e seus fenômenos e acontecimentos são muito mais que número, não podem ser unicamente abarcadas pela linguagem matemática. Porém, a ciência que segue este modelo, insiste nessa forma. Gleiser (2019), salienta que:

Por outro lado, a maioria das construções matemáticas habitam um mundo abstrato, desvinculado da realidade em que vivemos. Esse transplante de ideias, abstraindo formas e números da Natureza para uma melhor manipulação conceitual, explica por que a matemática, mesmo quando aplicada ao mundo, é sempre uma aproximação da realidade, não a realidade em si (Gleiser, 2019, p. 289).

O viés quantitativo, em pesquisa científica, não oferece verdades finais, “mas aproximações cada vez mais precisas dos fenômenos que podemos observar” (Gleiser, 2019, p.

296). Enfim, na obra de Abraham Maslow e Carl Rogers e demais expoentes da Psicologia Humanistas, estudos e pesquisas qualitativas existiam, mesmo que iniciais e introdutórias.

## 2.2 O conceito de autorrealização na Psicologia Humanista

De acordo com a abordagem da Psicologia Humanista, para Maslow (1954), a saúde completa e o desenvolvimento normal e desejável de uma pessoa, dizem respeito à atualização da natureza positiva humana, bem como, na realização das potencialidades da pessoa e no desenvolvimento ao longo da vida – única e estritamente conforme as informações da própria natureza essencial humana. Segundo Maslow, esse é um processo de desenvolvimento que se dá de dentro para fora na pessoa humana.

A psicoterapia de abordagem humanista seria também um movimento que auxiliaria neste processo de desenvolvimento de dentro para fora, conforme salientado por Maslow. Ela envolveria, de acordo com Maslow (1954), todas as formas de recursos que ajudem a restaurar a pessoa, para que ocorra a sua autorrealização e o seu desenvolvimento, seguindo as linhas diretrizes de sua natureza íntima humana.

Na Teoria da Motivação, na qual Maslow apresenta as relações das necessidades básicas e das meta-necessidades humanas, as meta-necessidades não surgem de deficiências – como as necessidades básicas –, mas se configuram como necessidades de crescimento. Elas não possuem uma hierarquia, como pode ser visto nas necessidades básicas, todas elas são igualmente potentes, elas são instintivas e inerentes nos seres humanos e, se não forem satisfeitas, existe a possibilidade de uma doença se instalar – justamente por não terem sido satisfeitas. Daí surgiriam as meta-patologias, que podem ser exemplificadas pelos estados de alienação, angústia, apatia, cinismo, dentre outras.

Conforme verificaram Hall e Lidzney (1984), analisando a obra de Maslow, “se os psicólogos se limitam a estudar pessoas frustradas, imaturas e neuróticas, acabam por criar uma psicologia mutilada” (p. 50). Sendo assim, não só verificado por Maslow, mas também por Carl Rogers, Rollo May, Eric Fromm, Anthony Sutich, Herman Pfeiffel, Gordon Allport e outros psicólogos estudiosos e expoentes da Psicologia Humanista, para que fosse possível uma ciência completa da pessoa humana, seria necessário que os psicólogos estudassem também as pessoas que conseguiram realizar, de fato, as suas potencialidades ao máximo (May, 1970).

Naquele período histórico, então, entre as décadas de 1950 e 1960 do séc. XX, Maslow empreendeu justamente “uma investigação intensiva de longo alcance” (Hall & Lindzey, 1984, p. 50), para muitos de seus críticos e da Psicologia da época (e ainda de hoje), que infelizmente,

não considera científica. Ele estudou um grupo de pessoas que eram consideradas bem sucedidas em suas vidas, “aves raras”, como constatadas por ele (ibid.). Hall e Lindzey, acerca dessa pesquisa de Maslow, esclarecem que:

Nesse grupo, Maslow reuniu pessoas famosas tais como Lincoln, Jefferson, Walt Whitman, Thoreau e Beethoven, já falecidos, e outros ainda vivos, como Eleanor Roosevelt, Einstein e muitos outros. Sobre eles foi feita rigorosa investigação clínica, com o objetivo de se descobrir as características pelas quais se distinguem do comum dos homens (Hall & Lindzey, 1984, p. 50).

Maslow, a partir dessa intensa investigação científica, verificou 16 traços característicos de todas as personalidades estudadas. Conforme estudava o conceito de autorrealização e seu processo e percurso de desenvolvimento, verificava a ideia de que “aquilo que as pessoas podem ser, elas têm de ser. Elas têm de ser fiéis à própria natureza” (Maslow, citado por Schultz & Schultz, 2015, p. 245). Como resultado, Maslow enunciou os seguintes traços de personalidade das pessoas autorrealizadas, conforme apresentadas em Hall e Lindzey (1984):

Quadro 1: Traços de personalidade das pessoas autorrealizadas (Maslow)

<b>Traços de Personalidade das pessoas autorrealizadas</b>  Maslow (1954, 1968, 1971)	<b>Caraterísticas</b>
	1) Estão orientadas de modo realista;
	2) Aceitam-se a si mesmas, aceitam os outros e o mundo como se apresentam;
	3) Possuem grande espontaneidade;
	4) Concentram-se mais nos problemas do que em si mesmas;
	5) São desprendidas e possuem uma necessidade de solidão;
	6) São autônomas e independentes;
	7) Sua apreciação das pessoas e das coisas é pura e não estereotipada;
	8) A maioria já teve alguma forma de experiência mística ou espiritual, embora não necessariamente de caráter religioso;
	9) Identificam-se com a humanidade;
	10) Suas relações com pessoas íntimas tendem a ser profundas e intensamente emocionais e não superficiais;
	11) Seus valores e atitudes são democráticos;
	12) Não confundem meios com fins;
	13) Seu senso de humor é mais filosófico do que hostil;
	14) Possuem grande reserva de poder criador;
	15) Não são conformistas quanto à cultura;
16) Transcendem o ambiente ao invés de combatê-lo.	

Fonte: adaptado de Hall e Lindzey (1984, p. 50).

Esta pesquisa de Maslow, realizada ao longo de anos, bem como todos os seus estudos e suas formulações teóricas na Psicologia, demonstram que ele tinha grande direcionamento e preocupação com as pessoas sadias, muito mais que com as enfermas. Conforme ele verificou e analisou, o estudo, seja com os grupos de pessoas sadias, seja com os grupos de pessoas enfermas, geram diferentes tipos de teorias em Psicologia. “Maslow escolheu o caminho mais

direto ao dedicar-se ao estudo das pessoas sãs cuja integridade e cuja unidade eram evidentes” (Hall & Lindzey, 1984, p. 50).

A autorrealização, na Teoria das Necessidades, conforme a hierarquia proposta por Maslow, seria a necessidade mais elevada. Schultz e Schultz (2015) salientam, baseado em Maslow, que a autorrealização “depende da realização e do cumprimento máximos de nossos potenciais, talentos e capacidade” (p. 251). Mesmo que uma pessoa satisfaça todas as outras necessidades na hierarquia, e ela não estiver autorrealizada, desenvolverá características tais como estar impaciente, frustrada e descontente. Dessa forma, em uma a autorrealização seria o desenvolvimento mais completo de si mesmo, do *self*.

O processo de autorrealização pode tomar muitas formas, porém cada pessoa, independentemente de sua ocupação ou de seus interesses, pode maximizar as habilidades pessoais e atingir o desenvolvimento completo da personalidade. A autorrealização não é limitada a celebridades intelectuais e criativas, como os músicos, artistas e astrofísicos. O importante é desenvolver os seus próprios potenciais no mais alto nível possível, qualquer que seja a missão escolhida. Maslow coloca dessa forma: “uma sopa de primeira categoria é muito mais criativa que uma pintura de segunda (...), a culinária, a paternidade ou a construção de uma casa podem ser criativas, ao mesmo tempo que a poesia não precisa ser” (Maslow, 1987, p. 159 in Schultz & Schultz, 2015, p. 251).

A partir desta compreensão, Schultz e Schultz (2015) descrevem algumas condições necessárias para que as pessoas possam satisfazer a necessidade de autorrealização humana, como se pode ver no quadro apresentado a seguir.

Quadro 2: Condições necessárias para autorrealização (Maslow)

<b>Condições necessárias para autorrealização</b>	1) Temos de estar livres de restrições impostas pela sociedade e por nós mesmos;
	2) Não podemos nos distrair com necessidades de ordem inferior;
	3) Temos de estar seguros de nossa autoimagem, de nossos relacionamentos com outras pessoas; devemos ser capazes de amar e de ser amados em troca;
	4) Temos de possuir um conhecimento realista de nossos pontos fortes e fracos, virtudes e vícios.

Fonte: adaptado de Schultz e Schultz (2015, p. 251).

Maslow, aprofundando o estudo e a pesquisa acerca da autorrealização e das pessoas autorrealizadas, relacionou-as ao estudo da motivação. Para o autor, uma das diferenças das pessoas autorrealizadas em relação as demais é a sua motivação básica. Nestas pessoas existiria a “metamotivação”, designada também de “motivação B”, que significa, do inglês *being*, motivação “do Ser”. Esta seria uma motivação como algo além da motivação da psicologia tradicional, seria a metamotivação, ou seja, a motivação dos autorrealizadores, “que envolve o ato de maximizar o potencial pessoal, em vez de esforçar-se por um objetivo particular” (Schultz & Schultz, 2015, p. 253).

Nas pessoas autorrealizadoras, seus objetivos se desenvolvem a partir de seu interior, como verifica Maslow (1970; 1987). Nas pessoas que não são autorrealizadas existe a “motivação D” – ou de deficiência, isto é, a busca por algo específico para suprir uma falta, uma carência, uma deficiência e então reduzir a tensão resultante. Esta seria a motivação aplicada as necessidades fisiológicas, de segurança, de afiliação, de amor e de estima (Schultz & Schultz, 2015).

Em relação as pessoas autorrealizadoras, Maslow verificou as seguintes características ao relacionar a autorrealização e a motivação B:

Quadro 3: Pessoas autorrealizadoras e metamotivação (Maslow)

<b>Relações entre autorrealizadores e motivação</b>	1) Pessoas autorrealizadoras são preocupadas em satisfazer o seu potencial;
	2) Pessoas autorrealizadoras querem conhecer e entender o seu meio;
	3) Em seu estado de metamotivação buscam enriquecer a vida por meio de ações que aumentem a tensão e experimentar uma variedade de eventos estimulantes e desafiadores;
	4) Atuam em um nível além da aspiração por uma finalidade-alvo específica que satisfaça uma deficiência;
	5) Pessoas autorrealizadoras estão em um estado de “ser” espontânea, natural e alegremente expressando a sua completa humanidade.

Fonte: adaptado de Schultz e Schultz (2015), p. 253).

Indo um pouco mais adiante nesta compreensão, no que diz respeito as características das pessoas autorrealizadoras, segundo Schultz e Schultz (2015), “a pesquisa de Maslow sobre pessoas emocionalmente saudáveis formou a base de sua teoria da personalidade. Ele não encontrou muitos exemplos de autorrealizadores; estimou que constituem 1% ou menos da população” (p. 255), assim como ele escreve em “*Toward a Psychology of Being*”, de que “nos encontramos diante do triste fato de que a meta<sup>12</sup> é alcançada, ao invés, por pouquíssimas pessoas, talvez somente uma sobre cem ou duzentas” (Maslow, 1968, p. 164). E concluiu que as pessoas autorrealizadoras possuem e compartilham determinadas características, conforme serão a seguir apresentadas:

Quadro 4: Características de pessoas autorrealizadoras (Maslow)

<b>Característica de pessoas autorrealizadoras</b>	1) <i>Percepção clara da realidade</i> : percebem seu mundo e as outras pessoas de modo claro, objetivo e desprovido de julgamentos e preconceitos;
	2) <i>Aceitação de si, dos outros e da natureza</i> : aceitam seus pontos fortes e fracos; não distorcem ou dissimulam sua autoimagem; não se sentem culpados pelos seus fracassos; aceitam as fraquezas das outras pessoas e da sociedade;
	3) <i>Espontaneidade, simplicidade e naturalidade</i> : seu comportamento é franco, direto e natural; raramente escondem sentimentos ou emoções ou desempenham um papel para satisfazer a sociedade; possuem suas ideias e ideais; sentem-se seguros para serem eles mesmos, sem serem demasiadamente assertivos;

<sup>12</sup> Aqui Maslow se refere à “meta” como a “autorrealização”.

	4) <i>Dedicação a uma causa (vocação)</i> : possuem uma consciência de missão, um compromisso ao qual devotam sua energia, que propriamente é uma exigência para a autorrealização; encontram prazer e excitação em seu trabalho; possuem imensa dedicação para satisfazer as metanecessidades; não fazem suas tarefas por dinheiro, fama ou poder, mas para satisfazer as metanecessidades; seus compromissos desafiam e desenvolvem suas habilidades e ajudam definir seu senso de <i>self</i> ;
	5) <i>Independência e necessidade de privacidade</i> : podem experimentar isolamento sem efeitos danosos e parecem necessitar de solidão mais que as pessoas não autorrealizadoras; dependem de si mesmos para suas satisfações; são mais autônomos que a maioria das pessoas e não imploram por apoio social;
	6) <i>Vigor na apreciação</i> : percebem e experimentam o seu ambiente com vigor, espanto e admiração; apreciam o que possuem e dão valor às pequenas coisas;
	7) <i>Experiências místicas ou culminantes</i> : vivem/passam momentos de intenso êxtase (experiências culminantes/ <i>peak experience</i> ), nas quais o <i>self</i> é transcendido e a pessoa se sente supremamente poderosa, confiante e decidida;
	8) <i>Interesse social</i> : possuem compaixão e empatia por toda a humanidade; mesmo que fiquem frequentemente irritados com o comportamento de outras pessoas, sentem proximidade e compreensão em relação aos outros e possuem desejo de ajudá-los;
	9) <i>Relações interpessoais profundas</i> : possuem amizades profundas e duradouras; selecionam como amigos pessoas com qualidades pessoais similares às suas; atraem frequentemente admiradores ou discípulos;
	10) <i>Tolerância ou aceitação do outro</i> : são tolerantes e compreensivos com os outros; não apresentam preconceito racial, religioso ou social; anseiam ouvir e aprender com qualquer pessoa capaz de ensiná-los;
	11) <i>Criatividade e originalidade</i> : são pessoas altamente criativas, inventivas, originais em seu trabalho e demais aspectos da vida, são flexíveis, espontâneas, aprendem com erros cometidos, são francas e humildes;
	12) <i>Resistência a pressões sociais</i> : são pessoas autônomas, independentes e autossuficientes; sentem-se livres para resistir a pressões sociais e culturais para que pensem ou se comportem de determinada maneira; não se rebelam abertamente contra normas culturais ou códigos sociais; são governadas pela sua própria natureza e não pelas restrições da sociedade.

Fonte: adaptado de Maslow (1970; 1971) e Schultz e Schultz (2015, p. 255).

Maslow (1970; 1971) diz que muitas vezes os autorrealizadores podem parecer pessoas perfeitas, mas esta não é a tônica e nem o objetivo. São pessoas que, apesar destas características impressionantes, possuem diversas falhas, imperfeições, podem ser muito rudes em diversos momentos, podem se manifestar como cruéis e também experimentam diversas dúvidas, conflitos e tensões. No entanto, mesmo existindo e manifestando estas características em algumas situações, elas aparecem de modo raro e menos intenso que dentre as pessoas que não são autorrealizadoras (Schultz & Schultz, 2015).

Maslow (1970; 1971) enfatiza que o processo de autorrealização exige esforço, disciplina e autocontrole por parte de cada pessoa. As pessoas autorrealizadas procuram constantemente novos desafios, testam a si mesmos, abandonam rotinas seguras e comportamentos e atitudes familiares, buscam construir com muito empenho a si mesmos ao longo da vida. “A autorrealização exige coragem. Mesmo quando as necessidades inferiores já tenham sido satisfeitas, não podemos simplesmente cruzar os braços e esperar sermos

arrastados em direção ao êxtase e à satisfação por algum caminho coberto de flores” (Schultz & Schultz, 2015, p. 258).

Assim, a personalidade e a construção da autorrealização na teoria de Maslow, possui uma visão humanista e otimista. O foco dos estudos e da contínua pesquisa de Maslow foi a saúde psicológica, o desenvolvimento, as virtudes, potenciais humanos, a responsabilidade, o livre-arbítrio, a oportunidade das pessoas tornarem-se agentes ativos de suas vidas, contrariamente das abordagens de Psicologia existentes em sua época, que enfatizavam a enfermidade, a estagnação, as fraquezas e limitações (ibid.).

Temos o livre-arbítrio de escolher a melhor maneira de satisfazer nossas necessidades e realizar nosso potencial. Podemos tanto criar um *self* realizador como privarmo-nos de buscar esse estado supremo de realização. Assim, somos responsáveis pelo nível de desenvolvimento pessoal que atingimos (...). Possuímos mais potencial do que podemos imaginar para cuidar de nossa vida e da sociedade e seríamos mais felizes e produtivos se aprendêssemos a proceder assim. (...) fornecidas as condições adequadas, somos capazes de atingir o mais alto nível de funcionamento humano (Schultz & Schultz, 2015, p. 258-259).

Portanto, todo o trajeto de trabalho e de Maslow na Psicologia Humanista demonstra que cada pessoa é capaz de atingir seu vasto potencial humano. Assim como Rollo May, psicólogo humanista também destacou que a finalidade de todo ser humano é tornar-se uma pessoa. Para ele, todo organismo possui apenas uma necessidade extremamente central em toda sua vida, que é a realização de suas potencialidades (May, 1991).

Para May (1991), a tarefa do ser humano em busca de sua plenitude é uma tarefa complexa, uma vez que o homem age (deve agir) com autoconsciência e isto implica que ele escolha, defina e confirme a possibilidade da própria autorrealização. Esta seria a tendência que as pessoas têm de desenvolverem suas forças interiores, sendo justamente isto que torna o homem uma coisa viva, diz May. Pois, “...o homem não cresce automaticamente como uma árvore, mas realiza suas potencialidades somente quando planeja e escolhe conscientemente” (May, 1991, p. 77). Ao passo que, o organismo que deixa de cumprir suas potencialidades adocece: “...caso o homem não preencha suas potencialidades como pessoa humana, torna-se limitado e doente” (ibid., p. 78).

Schultz e Schultz (2015), tecendo reflexões acerca da teoria de Maslow salientam que “hoje, as preocupações dos psicólogos humanistas estão vivenciando um renascimento no movimento da psicologia positiva. Mais de um líder desse momento considera a psicologia humanista como precursora da psicologia positiva” (p. 264-265), e orientam a verificar trabalhos de Diener, Oishi e Lucas (2003).

Já em Rogers, o conceito de autorrealização relaciona-se com o termo “pessoa em pleno funcionamento”, pois direciona o estudo à autoatualização e ao desenvolvimento de todas as facetas do *self* (Schultz & Schultz, 2015, p. 275). Para Rogers, o objetivo do ser humano é a autorrealização, “uma tendência inata de crescer e se desenvolver” (ibid., p. 283). Neste aspecto, é importante verificar que:

Rogers usou a palavra *atualizante*, não *atualizada*, para caracterizar a pessoa de pleno funcionamento. O último termo implica uma personalidade acabada e estática, que não era a sua intenção. O desenvolvimento do *self* está sempre em evolução. Rogers escreveu que ser pleno é uma “direção, não um destino” (Rogers, 1961, p. 186). Se a busca e o desenvolvimento cessarem, a pessoa perderá espontaneidade, flexibilidade e abertura. A ênfase de Rogers na mudança e no desenvolvimento é captada claramente na palavra *tornar-se* no título de seu livro *Tornar-se pessoa* (Rogers, 1961) (Schultz & Schultz, 2015, p. 276).

Assim, em Rogers (1961), a pessoa em pleno funcionamento é uma pessoa em percurso de autorrealização e também em processo atualizante, ou seja, em movimento constante de desenvolver-se, construir-se, em processo de mudança, empenhada em tornar-se pessoa.

Para Rogers, segundo Schultz e Schultz (2015), as pessoas possuem uma tendência inata a se realizar, a manterem-se e aprimorarem o próprio *self*. Esse é o impulso em direção à autorrealização, que se configura como parte da tendência atualizante maior, que, por sua vez, engloba todas as necessidades fisiológicas e psicológicas de uma pessoa.

As pessoas em pleno funcionamento (autoatualizantes) seriam o resultado almejado do desenvolvimento psicológico humano e da evolução social, que estariam desenvolvendo todas as facetas de seu *self*. Rogers (1961), ao longo de seu trabalho e de sua obra, apresentou características das pessoas em pleno funcionamento, que são apresentadas a seguir:

Quadro 5: Características de pessoas em pleno funcionamento (Rogers)

<b>Característica de pessoas em pleno funcionamento</b>	1) <i>Consciência de toda experiência, abertas a sentimentos positivos e negativos</i> : as pessoas em pleno funcionamento são abertas a sentimentos positivos, tais como coragem e ternura, e a sentimentos negativos, tais como medo e dor. Por isso, aceitam uma gama mais ampla de emoções positivas e negativas e as sentem de modo mais intenso em suas vidas.
	2) <i>Vigor de apreciação a todas as experiências</i> : as pessoas em pleno funcionamento vivem de modo amplo e rico todos os momentos de suas vidas. Para elas, todas as experiências são potencialmente frescas e novas, vivenciadas de maneira plena ao invés de serem somente observadas.
	3) <i>Confiança em seu próprio comportamento e sentimentos</i> : as pessoas em pleno funcionamento tendem a confiar mais em seu próprio organismo. São pessoas que confiam em suas próprias reações, não sendo conduzidas pelas opiniões externas, por código social ou por julgamentos intelectuais. Comportam-se da maneira que consideram correto. Para elas, nada é ameaçador, as informações são percebidas, avaliadas e ponderadas com precisão. Por isso, para se comportarem nas situações consideram todos os dados experienciais. Este modo de funcionar resulta da congruência entre seu autoconceito e sua experiência.

	4) <i>Liberdade de escolha, sem inibições</i> : as pessoas em pleno funcionamento sentem-se livres para fazer escolhas sem restrições ou inibições. Elas sabem que seu futuro depende das próprias ações e não das circunstâncias presentes, eventos passados ou de outras pessoas. Não se sentem compelidas a se comportarem de uma única maneira.
	5) <i>Criatividade e espontaneidade</i> : as pessoas em pleno funcionamento são criativas e vivem de forma construtiva e adaptativa conforme ocorrem mudanças nas condições ambientais. Elas são flexíveis e buscam novas experiências e desafios. Elas não exigem previsibilidade, segurança ou ausência de tensão. Elas possuem senso de liberdade e capacidade de viver todos os momentos de forma intensa e criativa.
	6) <i>Necessidade constante de desenvolvimento e de busca da maximização do próprio potencial</i> : pessoas em pleno funcionamento enfrentam suas dificuldades. Aqui encontram-se características que envolvem testar, crescer, esforçar-se e usar todo o potencial constantemente, sendo este um modo de vida que traz complexidade e desafio. Na obra de Rogers as pessoas em pleno funcionamento não são descritas como alegres, felizes ou contentes, mesmo que o sejam. Mas, sua personalidade é descrita, pelo autor, de forma mais apropriada como sendo uma personalidade enriquecedora, excitante e significativa.

Fonte: adaptado de Rogers (1961) e Schultz e Schultz (2015, p. 275-276).

Todas estas características são fundamentais para o processo de autorrealização, segundo Rogers (1961), em sua abordagem de Psicologia Humanista, ao passo que as pessoas autoatualizantes, desenvolvem cada uma delas, enquanto vivem, em seu percurso de vida e de realização, ao longo da própria vida. As pessoas de pleno funcionamento possuem livre escolha para criarem seu *self*, elas não são determinadas por aspectos do passado no que diz respeito à constituição de sua personalidade.

Para Rogers (1961), mesmo que a tendência atualizante seja inata em uma pessoa, ele constatou que o processo de realização constitui-se mais pelas forças sociais atuais na vida da pessoa, que pelas forças biológicas. Aqui entra o aspecto do livre-arbítrio e capacidade de escolher em contrapartida ao determinismo, pois, “as experiências da infância têm certo impacto no desenvolvimento da personalidade, mas as experiências posteriores da vida têm uma influência maior”, de acordo com a análise de Schultz e Schultz (2015, p. 276), sobre a obra de Rogers. Neste sentido, os sentimentos adultos atuais da vida pessoa são mais vitais para a sua personalidade, que propriamente o determinismo dos eventos da infância.

Enfim, para Rogers (1961), o objetivo principal da vida seria tornar-se uma pessoa em pleno funcionamento, constantemente em processo de realização de si mesmo. Rogers foi:

Um teórico da personalidade que crê em capacidade, motivação e responsabilidade das pessoas de se entenderem e se aperfeiçoarem as enxerga sob um ângulo otimista e positivo. Rogers acreditava que possuímos uma natureza basicamente saudável e uma tendência inata a desenvolver e preencher nosso potencial. Ele nunca perdeu seu otimismo (Schultz & Schultz, 2015, p. 276).

Maslow e Rogers trabalharam também com o conceito de potencial ou potencialidades humanas relacionando este à autorrealização, ou seja, uma tendência inerente das pessoas atuarem e realizarem o máximo de seu potencial. Segundo Maslow (1967), citados por Hall e Lindzey (1984), “...é razoável supor que em praticamente todos os seres humanos, e certamente em quase todos os recém-nascidos, há um ativo desejo de saúde, um impulso para o crescimento, ou para a atualização de potencialidades humanas” (p. 49). Assim, a natureza humana inata, na visão de Maslow e Rogers, seria essencialmente boa e não má. Uma visão revolucionária para a época, já que diversos estudiosos, consideravam, na Psicologia, que os instintos eram maus e que deveriam ser controlados e dominados pelo treino constante e pelo processo de socialização (ibid.). Neste ponto também se verifica que a Psicologia Humanista, a seu tempo, em sua época, foi disruptiva em relação à história da Psicologia de até então.

Para Maslow e Rogers, considerando as potencialidades de uma pessoa, o processo de autorrealização seria justamente o percurso de vida no qual as pessoas têm a possibilidade de se tornarem integralmente humanas. Suas perspectivas, na Psicologia Humanista, são progressivas e não regressivas, em direção ao desenvolvimento humano e não à estagnação (Schultz & Schultz, 2015), constituindo pessoas mais abertas, que buscam continuamente desafios e estímulos ao próprio crescimento.

Para Schultz e Schultz (2015, p. 277), analisando a contribuição da obra de Rogers, neste aspecto, “o ímpeto de tornar-se uma pessoa de pleno funcionamento também beneficia a sociedade. Quanto mais pessoas de determinada cultura se tornarem autoatualizantes, mais naturalmente ocorrerá o aprimoramento da sociedade”. Dessa forma, vê-se que os fins últimos da autorrealização implicam na constituição de pessoas inteiramente humanas e implica na melhoria da sociedade, pois a vida e a história dessas pessoas autorrealizadoras/autoatualizantes ocorre dentro da sociedade, em um tempo e espaço definido, de modo que, assim, elas contribuem com o contexto social.

### 2.3 O “florescimento” da Psicologia Positiva

Martin Seligman (2002), a partir do início do movimento da Psicologia Positiva nos Estados Unidos, tinha claro para si que a Psicologia deveria possibilitar muito mais que unicamente reparar o que estava errado no ser humano. Ela deveria, contrariamente e indo além, identificar e fortalecer o que estava e era bom nas pessoas; seu objetivo deveria ser fortalecer competências, muito mais que corrigir deficiências. Esta seria uma mudança de abordagem a ser empreendida pela ciência psicológica.

Retomando e analisando novamente o percurso histórico, Paludo e Koller (2007), trazem pontos fundamentais para se entender a guinada que se propõe na Psicologia, com o advento da Psicologia Positiva:

Seligman (2002) afirma que é chegado o momento para a Psicologia Positiva. Sua principal preocupação é ampliar o campo e modificar o foco dos estudos, ou seja, a Psicologia não estar restrita apenas a reparar o que está errado ou ruim, mas (re)construir qualidades positivas; ele afirma que o tratamento psicológico e as pesquisas não devem pretender apenas consertar ou descobrir o que está “quebrado” ou não funciona, mas fomentar e nutrir o que existe de melhor nos indivíduos. Para o autor a Psicologia não é apenas uma filial da Medicina, preocupada com a doença e a saúde, mas é muito mais do que isso, envolvendo também o trabalho, a educação, o afeto, a superação e o crescimento, fatores que estão intimamente ligados às possibilidades cotidianas e comuns que passam despercebidas diante das investigações empíricas. Estudar o comum e o positivo pode propiciar o entendimento do que adoeceu ou não vai bem. Porque, caso contrário, parece que a Psicologia “se esquece” de sua premissa básica, uma vez que a atividade profissional indica ou deveria indicar essa consciência dos aspectos positivos e ordinários no desenvolvimento dos seres humanos, porque a própria atuação dos psicólogos traz a crença nas habilidades e fatores saudáveis das pessoas, pois, para que existissem tratamentos se eles não acreditassem na possibilidade de recuperação da boa qualidade de vida? Assim, afirma-se que essa mudança de perspectiva não é exclusiva da Psicologia Positiva, bem como não se trata de algo novo ou diferente na Ciência Psicológica, mas que resgata aspectos que, até então, eram considerados secundários (Paludo & Koller, 2007, p. 12).

A lógica da compreensão apresentada na citação acima é essencial e fundamental para a existência da Psicologia Positiva, de sua emergência e de sua necessidade como área, prática e configuração de intervenções humanas e institucionais no momento hodierno vivido no mundo e no Brasil. É uma mudança de visão e de paradigma necessárias na atuação e trabalho com as pessoas, que deve ser levada a cabo em todos os detalhes propostos por essa nova área na Psicologia. A Psicologia não pode se propor a fazer apenas metade do trabalho, é necessário corrigir os déficits e também desenvolver as forças (Seligman, 2019a).

No livro “*Florescer*”, Seligman (2019a), ao explicar acerca da teoria original da Psicologia Positiva iniciada por ele e diversos outros estudiosos e pesquisadores em Psicologia, ou seja, a teoria da felicidade autêntica, menciona que a Psicologia Positiva, em sua visão, “tem a ver com aquilo que escolhemos por si mesmo” (p. 21). Isto é, com as escolhas que as pessoas fazem cotidianamente, e que lhe produzem bem-estar subjetivo naquele momento ou para aquele momento.

A felicidade, a partir da compreensão teórica da felicidade autêntica, pode ser analisada e está relacionada a três elementos diferentes que as pessoas escolhem por eles mesmos, a saber: emoção positiva, engajamento e sentido. A partir destes três elementos se pode definir e medir, ou seja, cada um deles é mais bem definível e mensurável que o conceito de felicidade unicamente em si mesmo (Seligman, 2019a).

Segundo o autor, a emoção positiva é “aquilo que sentimos: prazer, entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações afins” (ibid., p. 22). E ele define “vida agradável” uma vida conduzida com êxito em torno e a partir das emoções positivas que possam ser vivenciadas e experienciadas diariamente.

O engajamento é o segundo elemento mencionado por Seligman (2019a). O engajamento relaciona-se a uma posição de entrega, isto é, “entregar-se completamente, sem se dar conta do tempo, e perder a consciência de si mesmo durante uma atividade envolvente” (p. 22). A “vida engajada” seria a vida vivida com este objetivo também. Durante o engajamento a pessoa, de certa forma, funde-se com o objeto e existe uma intensa atenção concentrada neste momento. Para Csikszentmihalyi (1990; 2014), este é o conceito de *flow*, ou fluxo, outro constructo importante da Psicologia Positiva (Raimundi, Molina, Leibovich & Schmidt, 2017; Hernandez & Voser, 2019; Castro Solano & Cosentino, 2016).

E o terceiro elemento da felicidade (bem-estar subjetivo), segundo Seligman (2019a), seria o sentido. Este elemento está relacionado com o fato de que “os seres humanos, indiscutivelmente, querem ter sentido e propósito na vida. A vida com sentido consiste em pertencer e servir a algo que você acredite ser maior do que o eu” (p. 22). Para Seligman (2019a), a humanidade historicamente criou e continua criando todas as instituições positivas que permitem a construção do sentido, a partir delas e relacionadas também a elas, sendo, então, as religiões, os partidos políticos, a família, e fazer parte e envolver-se com tantas outras organizações que enaltecem a vida e ajudam a própria humanidade em diversos propósitos com a finalidade de desenvolvimento humano e bem-estar.

Avançando em seus estudos e pesquisas, Seligman desenvolve a Teoria do Bem-Estar para além da compreensão da Teoria da Felicidade Autêntica, transcendendo a compreensão do tema da felicidade, nesta, para o tema do bem-estar, naquela. Isto faz com que mudem também os padrões de mensuração de uma teoria a outra, bem como mudem de foco os próprios objetivos em uma teoria e outra.

Adentrando a Teoria do Bem-Estar, o autor esclarece que este passa a ser o tema principal da Psicologia Positiva, sendo o “florescimento” o principal critério da mensuração do próprio bem-estar e que o objetivo da Psicologia Positiva seria aumentar o florescimento (Seligman, 2019a). A Teoria do Bem-Estar passa a ter cinco elementos e cada um deles está relacionado a três propriedades definidas pelo autor. É justamente por possuir e responder a estas três propriedades que cada um dos cinco elementos pode ser considerado um elemento desta teoria. As três propriedades são: “1. Ele contribui para a formação do bem-estar; 2. Muitas pessoas o buscam por ele próprio, e não apenas para obter algum dos outros elementos; 3. É

definido e mensurado independentemente dos outros elementos (exclusividade)” (Seligman, 2019a, p. 27).

Quadro 6: Cinco elementos da Teoria do Bem-Estar (Seligman)

<b>Cinco elementos da Teoria do Bem-estar</b>	1) <i>Emoção positiva (positive emotion - P)</i> : conota a vida agradável, envolve a felicidade e a satisfação com a vida. Abrange todas as variáveis subjetivas do bem-estar: prazer, êxtase, conforto, afeição, etc. Requer-se, na vida, o equilíbrio adequado entre as emoções positivas e as negativas, uma vez que para sentir bem-estar é importante que se tenha mais emoções positivas que negativas. Podem ser estudadas por meio de medidas subjetivas.
	2) <i>Engajamento (engagement – E)</i> : É um estado mental disposicional positivo de intenso prazer e conexão profunda com a atividade. Relacionado ao <i>flow</i> (fluxo). Favorece o desenvolvimento das forças particulares, justamente por meio de atividades que provoquem o engajamento. É um estado de foco em que a pessoa imerge completamente em uma tarefa satisfatória. Pode ser estudado por meio de medidas subjetivas.
	3) <i>Relacionamentos positivos/significativos (relationships – R)</i> : o ser humano precisa de contato com seus semelhantes para se sentir bem. “As outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos”. Relações de confiança e relações autênticas são vitais para o bem-estar. Os relacionamentos positivos geralmente são acompanhados de emoção positiva, engajamento, sentido ou realização. Os seres humanos possuem característica social, geralmente “conseguem e efetivamente solucionam problemas sociais durante o dia todo”.
	4) <i>Sentido (meaning – M)</i> : está relacionado a pertencer e servir a algo que se acredita ser maior do que o eu do sujeito. É a sensação de que a vida tem um norte, um direcionamento que dá sentido à existência, algo maior que o próprio indivíduo. É um estado subjetivo, mas coligado também à uma visão objetiva, lógica e coerente que podem contradizer o estado subjetivo. Diz respeito à vida significativa.
	5) <i>Realização (achievement – A)</i> : a realização (ou conquista) é buscada por ela própria, mesmo quando não produz emoção positiva, sentido ou relacionamentos positivos. Na Teoria do Bem-Estar a ‘realização’ é a forma momentânea e a ‘vida realizadora’ é a forma ampliada. “As pessoas que levam uma vida realizadora estão frequentemente absorvidas no que fazem, muitas vezes buscam o prazer avidamente e sentem emoção positiva (embora evanescente) quando ganham, e vencem a serviço de algo maior”. São as conquistas pessoais, as metas, o autoaperfeiçoamento. As realizações elevam a autoestima. Para isto, devem ser realistas. Seligman (2019a), salienta que “o acréscimo da vida realizadora também enfatiza que a tarefa da psicologia positiva é <i>descrever</i> , em vez de <i>prescrever</i> , o que as pessoas efetivamente fazem para obter o bem-estar”. A realização, na Teoria do Bem-Estar, está relacionada com a descrição das “coisas que os seres humanos decidem fazer apenas por fazer, quando isentos de coerção”.

Fonte: adaptado de Seligman (2019a, p. 27-34).

Com estes cinco elementos, Seligman (2019a) apresenta a Teoria do Bem-Estar como um constructo, tendo o próprio bem-estar como o tema da Psicologia Positiva e não a felicidade (como na teoria anterior). Estes elementos são mensuráveis e formam a sigla PERMA, composta pelas iniciais de cada um deles, nesta ordem conforme apresentado acima. Segundo Seligman, “alguns aspectos desses cinco elementos são avaliados subjetivamente pelo relato de uma pessoa, mas outros aspectos são mensurados objetivamente” (2019a, p. 35).

Alguns pesquisadores acrescentam a “vitalidade” (*health*), como o sexto elemento também importante do bem-estar, dando origem, assim, ao modelo PERMA-V ou PERMA-H (se for considerar o termo em inglês). A vitalidade é a saúde geral da pessoa, obtida por meio de exercícios físicos regulares, alimentação saudável, sono e meditação.

As 6 virtudes e as 24 forças pessoais sustentam os cinco elementos da Teoria do Bem-Estar. Conforme Seligman (2019a) aponta, “o emprego de maiores forças leva a mais emoção positiva, mais sentido, mais realização e melhores relacionamentos” (p. 36).

Seligman (2019a), preocupado com a cientificidade da Psicologia Positiva e trazendo direcionamentos em relação aos métodos de pesquisa na área, aborda que são necessários os parâmetros e critérios de pesquisa para a Psicologia Positiva, pois, no fazer científico, o “bem-estar não pode existir apenas na nossa cabeça” (p. 37). A felicidade e a satisfação com a vida, segundo ele, são parâmetros subjetivos úteis para a vida e para a pesquisa, mas os cinco elementos descritos anteriormente devem e precisam ser medidos objetivamente, até porque o escopo é que existam parâmetros úteis para a construção de políticas públicas com um conjunto de medidas subjetivas e objetivas, que possam ser aplicados em diversos países do mundo.

A teoria do bem-estar é plural no método, bem como na substância: a emoção positiva é uma variável subjetiva, definida por aquilo que você pensa e sente. O engajamento, o sentido, os relacionamentos e a realização têm componentes subjetivos e objetivos, já que você pode acreditar que tem engajamento, sentido, bons relacionamentos e alta realização e estar *errado*, ou até iludido. A conclusão é que o bem-estar não pode existir apenas na sua cabeça: ele é uma combinação de sentir-se bem e efetivamente ter sentido, bons relacionamentos e realização. O modo como escolhemos nossa trajetória de vida é maximizando todos esses cinco elementos (Seligman, 2019a, p. 36).

Dessa forma, com o esse novo enfoque, o objetivo da Psicologia Positiva é “aumentar a quantidade de *florescimento* na vida das pessoas e no planeta” (Seligman, 2019a, p. 37). Florescer ou florescimento (*flourishing*), o processo que se dá a partir do desenvolvimento das forças de caráter e das virtudes das pessoas, é um conceito fundamental da Psicologia Positiva e configura-se em uma condição que estimula/permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos, de acordo com Keyes e Haidt (2003) e Fredrickson (2013). Para florescer a pessoa precisa ter as seguintes características essenciais: emoções positivas, engajamento, interesse, sentido e propósito; e pelo menos três das seis características adicionais, a saber: autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos<sup>13</sup>. E estas características realmente se encontram e se objetivam no ato e processo de florescer, como se pode verificar aqui:

<sup>13</sup> Também identificado por Felicia Huppert e Timothy So, da Universidade de Cambridge que avaliaram o florescimento em 23 países da União Europeia. So, T.; Huppert, F. “*What percentage of people in Europe are*

É comum uma pessoa não estar mentalmente doente, mas estar travada e definhando na vida. A saúde mental positiva é uma presença: a presença de emoção positiva, a presença de engajamento, a presença de sentido, a presença de bons relacionamentos e a presença de realização. O estado de saúde mental não é apenas estar livre de transtornos; antes, é a presença do florescimento (Seligman, 2019a, p. 202).

Seligman (2019a), como um objetivo social ainda muito maior na Psicologia Positiva, ao relacioná-la à política e a economia do bem-estar e analisar este fenômeno em alguns países do mundo, propõe como objetivo não apenas avaliar o florescimento, mas que a ênfase seja o próprio florescimento, a partir de seus benefícios a toda a população. Segundo o autor, “quando as pessoas florescem, disso resulta a saúde, a produtividade e a paz. Com isso em mente, eu agora articulo a missão de longo prazo da psicologia positiva. No ano de 2051, 51 por cento das pessoas do mundo estarão florescendo” (p. 261).

Em sua organização científica, desse modo, a Psicologia Positiva estrutura muito bem em sua proposta, a) *a teoria*: com o estudo teórico acerca de cada um dos cinco elementos elencados e apresentados acima, avaliando, classificando e produzindo-os nos aspectos da vida; b) *a ciência*: a Psicologia Positiva alicerça-se em evidências científicas de sua eficácia. Segundo Seligman (2019a), “utiliza métodos testados e comprovados de avaliação, experimentação, pesquisas longitudinais e estudos com distribuição aleatória, controlados por placebo, para avaliar quais intervenções efetivamente funcionam” (p. 83), além de descartar as que são consideradas ineficazes segundo os critérios apresentados e aprimorar todas as que se efetivam a partir desse controle; c) *as aplicações*: a partir da teoria e dos aspectos científicos que a sustentam, emergem as aplicações, com treinamento de suas técnicas, em avaliações fundamentadas e em intervenções que funcionam.

A partir do trabalho de Seligman e Csikszentmihalyi, com o início e desenvolvimento da Psicologia Positiva, desde 1998/2000, três pilares para a estruturação e a investigação na área foram configurados: 1) a experiência positiva; 2) a personalidade positiva; 3) as instituições positivas (Seligman, 2003; 2019a; 2019b). Conjuntamente, estes três pilares, aos três aspectos de desenvolvimento do conteúdo (teoria) da Psicologia Positiva, criação e elaboração de métodos e construção de infraestruturas para o desenvolvimento e aplicação prática.

Em relação ao primeiro pilar, a experiência subjetiva, englobam-se os estudos sobre o bem-estar subjetivo, as experiências positivas, as emoções positivas, a felicidade, o *flow*, a esperança e o otimismo. Verificou-se que, quando as pessoas estão em um estado de espírito

positivo, as outras pessoas gostam mais das que se encontram neste estado, existem e se solidificam mais a amizade, o amor, a união, a disposição mental é expansiva, tolerante, criativa, construtiva, a pessoa está aberta a novas ideias e experiências, é generosa e desarmada (Seligman, 2019b; Paludo & Koller, 2007).

Em relação ao segundo pilar, a personalidade positiva, se estudam os traços positivos, as características individuais, principalmente as virtudes e forças de caráter, as capacidades, a inteligência e a aptidão física, as capacidades para o afeto, o perdão, a espiritualidade, o talento e a sabedoria. Seligman (2019b), salienta que “as forças e virtudes funcionam como um escudo contra a infelicidade e as desordens psicológicas, e podem ser a chave da resistência” (p. 14).

E no terceiro pilar, as instituições positivas, empregam-se os estudos acerca das próprias instituições e comunidades, a democracia, a família, a liberdade, que por sua vez, dão suporte às virtudes, que apoiam, conseqüentemente, as emoções positivas; o funcionamento dos grupos, as virtudes que possibilitam mudanças nas pessoas para se tornarem melhores cidadãos, com foco em responsabilidade, altruísmo, tolerância, ética no trabalho, etc. (Paludo & Koller, 2007).

Dois outros pontos são essenciais na/para a Psicologia Positiva, são eles: as virtudes humanas e as forças de caráter. Assim como o *National Institute of Mental Health* (NIMH), nos Estados Unidos, elaborou o DSM-III, o Manual de Estatística e Diagnóstico das Desordens Mentais – que é a base em torno da qual se fazem os diagnósticos confiáveis, seguros e são a base das intervenções – a Psicologia Positiva precisaria de uma classificação adotada por todos (Seligman, 2019b). Seligman narra que, “então, tendo em mente o DSM-III, Neal e eu resolvemos patrocinar a criação de uma classificação das sanidades, como base da psicologia positiva. Minha tarefa era recrutar um excelente diretor científico” (p. 152).

Cristopher Peterson<sup>14</sup> foi o estudioso responsável por iniciar esta pesquisa. Primeiramente ele leu os textos fundamentais de todas as religiões e tradições filosóficas, para determinar critérios e catalogar o que poderia ser considerado como uma virtude humana, tentando identificar o que era ubíquo em todas, não o que era universal. Seligman também continua narrando que:

Liderados por Katherine Dashlsgaard, lemos Aristóteles e Platão, santo Tomás de Aquino e santo Agostinho, o Velho Testamento e o Talmude, Confúcio, Buda, Lao-Tze, o Bushido (o código samurai), o Alcorão, Benjamin Franklin e os Upanishads – uns duzentos catálogos de virtudes, ao todo. Para nossa surpresa, quase todas essas tradições, ao longo de 3 mil anos e espalhadas por toda a face da Terra, endossam seis virtudes: saber e conhecimento; coragem; amor e humanidade; justiça; temperança; espiritualidade e transcendência (Seligman, 2019b, p. 152-153).

---

<sup>14</sup> (1950-2012).

Estas seis virtudes configuram uma classificação que tem sido considerada universal, segundo Paludo e Koller (2007), pois a avaliação realizada na Psicologia Positiva “envolveu diferentes culturas, contextos e tempos históricos” (p. 14).

Juntas, as seis virtudes apreendem a noção de bom caráter, segundo Seligman (2019b). Porém, na Psicologia, são conceitos abstratos, para serem medidos e também desenvolvidos. Dessa forma, a Psicologia Positiva, para poder medir, estudar e propor intervenções com cada uma das virtudes, desenvolveu caminhos – a partir de cada uma das seis virtudes – que são chamadas as *forças de caráter*, sendo estas, então, os caminhos pelos quais podem ser alcançadas as virtudes (Seligman, 2019b).

As forças de caráter são a base da condição humana e as atividades congruentes com as forças representam um caminho importante para a boa vida psicológica, de acordo com Seligman e Peterson (2004). Elas são os ingredientes psicológicos, definidas como processos ou mecanismos que definem as virtudes, isto é, são os caminhos que se exibem para uma virtude (Seligman, 2019b).

As forças de caráter não são a mesma coisa que os talentos. Os talentos são inatos, e inclusive, uma pessoa pode desperdiçar um ou mais talentos ao longo de sua vida. As forças não podem ser desperdiçadas, pois elas envolvem a escolha da pessoa para quando serão utilizadas, se serão aperfeiçoadas, adquiridas ou não (Seligman, 2019b). Seligman e Peterson (2004), ainda complementam que uma vida de qualidade é construída ao longo do tempo e desenvolvida por meio do cultivo das forças de caráter.

As forças, ao contrário das virtudes abstratas, são mensuráveis e passíveis de serem adquiridas, pois uma força é um traço de personalidade, uma característica psicológica que pode ser observada em várias situações e ocasiões. Segue explicando Seligman que “uma força *vale por si*. As forças em geral produzem boas consequências” (2019b, p. 157). E mais: “na construção de forças e virtudes não existe aprendizagem, treinamento nem condicionamento: existe descoberta, criação e autoria” (ibid.).

A observação de uma ação virtuosa *eleva e inspira*, despertando a vontade de fazer o mesmo. A força em geral produz emoção positiva autêntica em quem a exerce: orgulho, satisfação, alegria, realização ou harmonia. Por essa razão, forças e virtudes costumam se revelar em situações em que todos saem ganhando. Todos podemos ser vencedores quando agimos de acordo com nossas forças e virtudes (Seligman, 2019, p. 158).

A descoberta e a construção das forças de caráter, a partir das virtudes humanas, implica uma postura de responsabilidade da pessoa, uma vez que o uso e o desenvolvimento das forças estão atrelados à escolha e decisão por parte do sujeito.

Peterson e Seligman (2004) desenvolveram, então, um sistema de classificação para os aspectos positivos, as forças de caráter, relacionando as seis virtudes, as forças e o caráter. Esta classificação foi denominada *Values in Action (VIA) – Classification of Strengths and Virtues Manual* (Paludo & Koller, 2007; Niemic, 2013). A partir de cada uma das virtudes, as forças de caráter são:

Tabela 1: As virtudes e forças de caráter (“tabela periódica” das forças de caráter)

VIRTUDES					
SABEDORIA	HUMANIDADE	JUSTIÇA	TEMPERANÇA	CORAGEM	TRANSCENDÊNCIA
Criatividade					Admiração da beleza e excelência
Curiosidade			Perdão	Bravura	Gratidão
Amor ao aprendizado	Generosidade	Justiça	Humildade/Modéstia	Integridade	Esperança
Mente aberta	Amor	Liderança	Prudência	Perseverança	Humor
Perspectiva	Inteligência social	Trabalho em equipe	Autocontrole	Vitalidade	Espiritualidade

Fonte: Via Institute on Character (*Values in Action*) (<https://www.viacharacter.org/>)

“As forças são amplamente classificadas a partir de suas características emocionais, cognitivas, relacionais e cívicas, através de seis grupos de virtudes” (Peterson e Seligman, 2004), citados por Paludo e Koller (2007, p. 14), como se pode ver na tabela 1. Dessa forma, também foram feitas as definições e desenvolvidas medidas e intervenções envolvendo cada uma das forças de caráter.

Assim que uma pessoa conhece quais são as suas forças de caráter, uma das formas para a boa vida, conforme Seligman (2019b), seria empregar diariamente as forças pessoais nos principais setores da vida, que gradualmente implicam no desenvolvimento de uma vida com significado e de uma vida plena.

O cultivo das virtudes e seu estudo desenvolve-se desde o tempo dos Gregos, principalmente, com o filósofo Aristóteles. Em relação à ética das virtudes, Aristóteles se pergunta que traços de caráter tornam alguém uma boa pessoa, e vai chegar ao conceito de virtudes. Para ele, “a virtude é um traço de caráter manifestado no agir habitual” (Rachels, 2004, p. 2). Já Pincoffs (*apud* Rachels, 2004), destaca que “as virtudes e os vícios são qualidades a que nos referimos para decidir se alguém merece ser procurado ou evitado” (*ibid.*). Assim, as virtudes morais seriam um traço de caráter que é demonstrado nas ações habituais e que é bom a pessoa possuir. Neste sentido, exemplos de virtudes seriam: “afabilidade, autoconfiança, autodisciplina, benevolência, compaixão, civilidade, coragem, cortesia, equidade, generosidade, honestidade, justiça, lealdade, moderação, paciência, prudência, ponderação, sensatez, tolerância” (*ibid.*, p. 3).

Daí surge a ideia de que as virtudes humanas são necessárias para que uma pessoa oriente bem a sua vida. Na Psicologia Positiva, cada virtude possui forças de caráter, que então, podem ser conhecidas e reforçadas, nas forças de assinatura (as cinco primeiras/principais), no entanto, cada pessoa teria em maior ou menor grau todas elas. Enquanto estiver trabalhando as forças de assinatura, por efeito reboque, desenvolverá as forças mais fracas também. De acordo com Rachels (2004), “as virtudes têm todas o mesmo tipo geral de valor: *são todas qualidades necessárias para uma vida humana bem sucedida*” (p. 6).

Aristóteles (2016), na obra “*Ética à Nicômaco*”, dedica-se ao estudo das virtudes humanas, esclarecendo que a virtude é a disposição que resulta dos melhores movimentos da alma, sendo, por isso, a fonte das melhores ações e paixões desta. Para ele, a virtude do homem é o modo de ser pelo qual o homem se faz bom e pelo qual realiza bem sua função própria.

A virtude se distingue segundo esta diferença: de fato, dizemos que umas são intelectuais e outras morais; a sabedoria, a inteligência e a prudência são as intelectuais, enquanto a liberdade e temperança são as morais. De fato, quando falamos a respeito do caráter, não dizemos que ele é sábio ou inteligente, mas que é moderado e prudente: mas nós elogiamos assim o sábio, segundo as suas condições, e dentre as condições, as dignas de elogios são as que chamamos virtudes (Aristóteles, 2016, p. 37).

A virtude é o caminho para a felicidade, e em sua compreensão três bens conduzem à felicidade: a virtude, a prudência e o prazer, desenvolve Aristóteles (2015), na obra “*Ética à Eudemo*”. Garcés (2015) apresenta que “a virtude é um hábito, uma disposição ou uma atitude para eleger o justo meio, evitando o excesso e o defeito” (p. 130), assim a virtude aponta o equilíbrio entre as paixões e as ações, pois o homem deve eleger o termo médio (que é a virtude), e não o excesso e nem o defeito.

De acordo com Aristóteles (2016), para chegar a ser virtuoso são necessários três fatores diferentes, como a natureza, os hábitos e o ensino. Para Garcés (2015), “ser virtuoso é toda uma obra que se aprende com o exercício dos bons hábitos, com formação e requer de experiência e tempo para exercitar-se neles” (p. 130).

A virtude é um modo de ser, que é escolhido pela pessoa e do qual a pessoa é causante e responsável. O conceito de virtude está imbricado com o conceito de responsabilidade. “A virtude é um modo de ser pelo qual o homem se faz bom e realiza o bem” (Garcés, 2015, p. 131). Sendo virtuoso e operando as virtudes, ou seja, agindo-as, o homem corresponde ao individual, ao seu entorno imediato e à sociedade da qual forma parte, constituindo um modo mediante o qual realiza bem as suas próprias funções. Assim, as virtudes também implicam uma ética. “Com isso se pode afirmar que o homem virtuoso é aquele que adquiriu como hábito

a realização correta de suas funções individuais e sociais em termos de buscar sempre benefícios e evitar prejuízos” (ibid.).

Para Aristóteles:

Alguns acreditam que os homens se tornam bons por natureza, outros por hábito, outros por ensino. Agora está claro que a parte da natureza não está em nossas mãos, mas está presente naqueles que são verdadeiramente afortunados por alguma causa divina. O raciocínio e o ensino talvez não sejam fortes em todos os casos, mas a alma do discípulo, como o solo que deve nutrir a semente, deve primeiro ser cultivada por hábitos para encantar ou odiar as coisas adequadamente, já que aquele que vive de acordo com suas paixões, não escuta a razão que tenta dissuadi-lo nem a entenderá; e se assim o desejar, como pode ser persuadido a mudar? Em geral, a paixão parece ceder não à discussão, mas à força; assim, o caráter deve, de alguma forma, predispor à virtude, amando aquilo que é nobre e detestando o que é vergonhoso (Aristóteles, 2016, p. 65).

Neste ponto, o conceito de virtude chama o conceito de felicidade, pois para Aristóteles (2015, 2016), Epicuro (2015), Meneghetti (2008) e Lyubomirsky (2016), a felicidade radica-se no bem viver e atuar, sendo a atividade do homem bom, por si mesma: boa, agradável e feliz, pois se encontra diretamente relacionada com a virtude e com as ações do homem virtuoso. Aristóteles apresenta a felicidade como uma atividade da alma conforme a virtude, sendo sempre uma atividade, por isso ele diz que a felicidade está na atividade. Esta seria a autêntica felicidade ou bem-estar, a *eudaimonia*, como Aristóteles define: a felicidade é uma atividade da alma de acordo com a virtude perfeita (Aristóteles, 2016).

O conceito de eudaimonia, em Aristóteles, pressupõe a existência de um *daimon*, que significa ser habitado por um bom espírito, o homem deveria, assim, ser fiel ao seu ser interior. Aí existiria a carga de conhecimento, de habilidades e competências, juntamente com um propósito de realização humana, para que torne cada pessoa uma pessoa virtuosa. O homem virtuoso seria aquele que concebe uma vida humana em cumprimento ao seu *daimon*. A eudaimonia aponta para uma vida com sentido e significado.

Na Psicologia Positiva a eudaimonia é a expressão das forças e virtudes de uma pessoa na vivência aqui e agora. Nesta abordagem, a felicidade está ligada à vivência das forças de caráter com excelência, pois, conforme visto em Aristóteles (2016), a eudaimonia é uma atividade, “mas não uma atividade qualquer: é uma atividade constituída por nossas deliberações e ações, em função desse bem último” (p. 9). E complementa: “a felicidade é o que há de melhor, mais belo e mais prazeroso” (2016, p. 28).

Rosely de Fátima Silva, escrevendo o “Prefácio” da “*Ética à Nicômaco*”, de Aristóteles (2016), aponta que “...a eudaimonia não representa um estado e sim uma atividade humana, constante e contínua, em bem deliberar sobre os meios para alcançá-la” (p. 8). Ela sugere pensar essa atividade como um “florescimento”, e diz que essa seria outra palavra que traduz o termo eudaimonia, concluindo que: “nos leva também a pensar, juntamente com

Aristóteles, que são as nossas escolhas e as nossas ações que nos constituem moralmente” (ibid.).

Sendo assim, para finalizar, convergem aqui pontos essenciais estudados nesta pesquisa. Retomando a frase já apresentada e discutida, de Maslow, de que “o que um homem pode ser, ele deve ser” (1962, p. 19), esta ideia também destaca o *daimon*, isto é, significa, em um modo simples: *sejam vocês* – um significativo aprendizado que se pode ter com ambas as escolas, e o quê ambas também possuem como propósito enquanto abordagem científica, métodos e intervenções. Que as pessoas possam ter e construir vidas com maior sentido, com maior significado, com florescimento, felicidade/bem-estar e realização humana.

### **3 Resultados e Considerações Finais**

O tema dessa pesquisa foi o conceito de autorrealização visto a partir da Psicologia Positiva e da Psicologia Humanista, desenvolvida por meio do método de levantamento sistemático e estudo teórico introdutório. Neste sentido, o objetivo geral foi investigar se existem interconexões entre o conceito de autorrealização compreendido pela Psicologia Positiva e pela Psicologia Humanista. De tudo o que foi exposto pode-se chegar aos resultados e conclusões que serão aqui apresentadas, iniciando pelo fato de que a autorrealização é um tema central e relevante para a Psicologia Positiva que para a Psicologia Humanista.

Pôde-se verificar, na Psicologia Humanista que cada pessoa possui em si uma força de autorrealização, um desejo de autorrealização, existindo, então, a tendência para se tornar realizado naquilo que se é em potencial. A seu tempo, os psicólogos humanistas já estudavam as forças e virtudes (algumas vezes utilizando estes termos, outras não), e o que existia de melhor no comportamento humano.

A partir da pesquisa e dos estudos científicos aqui analisados, caso se fosse tecer uma “nuvem de palavras” do assunto na Psicologia Humanista, ela conteria, principalmente: forças, aspirações humanas, realização do potencial, ideia otimista da natureza humana/visão humanista e otimista, pessoas ativas e criativas, desenvolvimento, autorrealização, talentos, capacidades, potencial, qualidades humanas positivas, felicidade, paz de espírito, autonomia, tendência à atualizar e desenvolver as próprias capacidades e potenciais, amor, coragem, aspectos positivos do ser humano, necessidades de crescimento, pessoas sadias, saúde psicológica, esforço, disciplina, autocontrole, responsabilidade, pessoas capazes de atingir o mais alto nível de funcionamento humano.

Considerando a mesma lógica, na Psicologia Positiva, encontrar-se-ia as seguintes palavras: fomentar e nutrir o que existe de melhor nos indivíduos, aspectos positivos do ser humano, fatores saudáveis das pessoas, boa qualidade de vida, virtudes (como qualidades necessárias para uma vida humana bem sucedida), forças de caráter, bem-estar subjetivo, felicidade (autêntica), vida agradável, vida com êxito, vida engajada, propósito, sentido, florescer ou florescimento (*flourishing*), emoção positiva, satisfação com a vida, trabalho, educação, afeto, superação, crescimento, engajamento (*flow*), relacionamentos positivos/significativos, realização, prazer, eudaimonia, conquistas, metas, autoaperfeiçoamento, autoestima, vitalidade, saúde, resiliência, otimismo, criatividade, esperança, amor, coragem, bravura, boa vida psicológica, vida com significado, vida plena.

Comparando, as supostas nuvens de palavras, encontram-se muitas semelhanças e diversas que se repetem, ou seja, são *leitmotivs* que existem em ambas as abordagens – não por acaso.

O primeiro ponto é que – e respondendo ao primeiro objetivo específico, a saber: *estudar relações históricas no que tange ao surgimento do movimento da Psicologia Positiva e suas interrelações com o movimento da Psicologia Humanista* – alguns autores, como visto, afirmam que a Psicologia Positiva possui raízes na Psicologia Humanista, sendo (a Psicologia Positiva) o florescimento dessa abordagem (Psicologia Humanista) que surgiu muito antes na Psicologia. Porém, na grande maioria das vezes, pelos teóricos e cientistas da Psicologia Positiva atuais, essas raízes são negligenciadas.

Outros autores afirmam que ambas as abordagens possuem matrizes epistemológicas diferentes e por isso buscam promover o potencial e o bem-estar humano de modos diferentes. Outro ponto para divergências, no que diz respeito a essa discussão, é que Seligman e Csikszentmihalyi consideravam as metodologias da Psicologia Humanista não científicas e suas fundações empíricas não adequadas, além de não produzirem dados empíricos suficientes para o viés quantitativo de pesquisa, ainda a falta de rigor metodológico e inconsistência de resultados.

Claro que podem existir outros motivos para este distanciamento – um pouco visto na apresentação dos aspectos históricos aqui analisados, porém, não em seu todo, pois são, de certo modo, ainda desconhecidos – por parte dos expoentes atuais da Psicologia Positiva em relação à Psicologia Humanista.

E ainda, outra questão a considerar é que, talvez, a Psicologia Humanista estivesse realmente à frente de seu tempo, era uma escola psicológica de vanguarda. Justamente o que se vê hoje, em torno de 50, 60 e 70 anos após, com o possível (re)florescimento da mesma no que

vem a ser a Psicologia Positiva. Pois, alguns outros autores assim o consideram, no apreciar que contemporaneamente, algumas preocupações dos psicólogos humanistas estão vivenciando um renascimento no movimento da Psicologia Positiva. Por isso, alguns psicólogos positivos<sup>15</sup> consideram sim a Psicologia Humanista como precursora da Psicologia Positiva – que também foi analisado neste trabalho.

Ao se analisar o segundo objetivo específico, e o respondendo – *estudar o que é e como se desenvolve a autorrealização segundo cada uma das escolas de Psicologia* – bem como já tecendo interconexões entre ambas, encontra-se a autorrealização como a realização da natureza intrínseca do homem, de seus potenciais, ao longo da história de vida de uma pessoa. Para a Psicologia Humanista ela é uma tendência inata a crescer e se desenvolver durante o percurso de vida no qual as pessoas têm a possibilidade de se tornarem integralmente humanas. Carl Rogers foi o primeiro que compreendeu a pessoa realizada como a pessoa em pleno funcionamento – o que tem relação com o conceito de florescimento, na Psicologia Positiva, entendido, por Fredrickson como o viver dentro de uma faixa de ótimo funcionamento que contempla crescimento e resiliência.

Biologicamente, os sujeitos saudáveis caminham para um desenvolvimento e um aperfeiçoamento que envolvem e evidenciam o ótimo funcionamento. Uma vez que todos os indivíduos são seres cognitivos, afetivos e sociais e passam por um processo de desenvolvimento comum em direção ao que é melhor, mais distinto, preciso ou perfeito. Este é o princípio biocêntrico, ou seja, biologicamente a vida procura vida, a vida vai em busca de vida, ela “brota”. Assim, os humanistas foram pioneiros em ver e considerar o lado saudável, as fortalezas do ser humano. Eles tenderam a ver a natureza humana como algo mais positivo, do que até então, na história da Psicologia.

Isto é extremamente importante, porque promove a saúde completa, ou seja, a autorrealização como o desenvolvimento desejável de uma pessoa implica a atualização da natureza positiva humana com a realização das potencialidades da pessoa ao longo da vida. Compreensão esta que torna a autorrealização algo central para a saúde não apenas mental, mas “integral” das pessoas. Aqui a autorrealização é vista também como um estado de bem-estar no qual o sujeito realiza o seu próprio potencial, produzindo saúde mental e emocional e tendo pleno funcionamento. Esta lógica é considerada pela Psicologia Humanista e pela Psicologia Positiva.

---

<sup>15</sup> Inclusive líderes do movimento.

Por envolver as dimensões da vida de trabalho, educação, afeto, superação e crescimento, como visto na Psicologia Positiva, o sujeito autorrealizado (autorrealizante) trabalha continuamente na vida para conseguir contribuir com sua comunidade, com seu contexto social, como visto na Psicologia Humanista. Novamente os pontos do conceito de autorrealização convergem. Este exercício produz e promove a motivação intrínseca, a motivação B (do Ser, *Being*) – como proposto por Maslow, expandindo-se os resultados da autorrealização para a dimensão social/interpessoal, que retroalimentam a saúde de modo integral, uma vez que a pessoa se realiza pelo trabalho que faz, que desenvolve e que contribui com o contexto social.

Na Psicologia Positiva, a “realização” é a forma momentânea e a “vida realizadora” é a forma ampliada, uma diferenciação e precisão de termos em contraste com a Psicologia Humanista.

Porém, novamente convergem as ideias de ambas as escolas quando compreendem, tal como visto em Rollo May, que o organismo que deixa de cumprir suas potencialidades adocece. Caso o homem não preencha suas potencialidades como pessoa humana, torna-se limitado e doente. Como visto acima, o conceito de autorrealização na Psicologia Humanista e a realização e a vida realizadora, na Psicologia Humanista, têm implicação para a saúde integral de um sujeito, sendo, por isso, também, tão caros. Neste sentido, Seligman compreendeu que a Psicologia deveria não apenas reparar o que estava errado na vida das pessoas, e sim identificar e fortalecer o que estava e já era bom nas pessoas, fortalecendo competências muito mais que corrigir deficiências. Isto se evidencia em ambas as abordagens. Assim, retomam-se não aspectos novos na Psicologia, mas resgatam-se aspectos que, até então, eram considerados secundários.

Considerando esta compreensão e já encaminhando a resposta ao terceiro objetivo específico – *identificar se existem relações entre o conceito de autorrealização e os conceitos de virtudes, forças de caráter e florescimento na Psicologia Positiva* – a resposta é sim, existem relações, e serão consideradas interconexões entre os traços de personalidade e as características das pessoas autorrealizadas/autorrealizadoras de Maslow, com as características das pessoas em pleno funcionamento de Rogers e as forças de caráter da Psicologia Humanista. Por meio de reflexões utilizando a técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2006), estas poderiam ser relações possíveis, uma vez que também se aplicam como análise entre as características das pessoas autorrealizadas e a metamotivação, expandindo para as pessoas em pleno funcionamento e encontrando também em ambas as descrições a atuação das forças de caráter.

Tabela 2: Interconexões entre traços de personalidade e características das pessoas autorrealizadas (Maslow), em pleno funcionamento (Rogers) e as forças de caráter (Seligman, Peterson & Niemic)

<b>Traços de Personalidade e Características das pessoas autorrealizadas (Maslow)</b>	<b>Características das pessoas em pleno funcionamento (Rogers)</b>	<b>Forças de Caráter (Seligman, Peterson &amp; Niemic)</b>
1) Estão orientadas de modo realista	1) Consciência de toda experiência, abertas a sentimentos positivos e negativos  4) Liberdade de escolhas, sem inibições  6) Necessidade constante de desenvolvimento e busca da maximização do próprio potencial	Prudência
2) Aceitam-se a si mesmas, aceitam os outros e o mundo como se apresentam	1) Consciência de toda experiência, abertas a sentimentos positivos e negativos  4) Liberdade de escolhas, sem inibições	Inteligência Social
3) Possuem grande espontaneidade	5) Criatividade e espontaneidade	Curiosidade
4) Concentram-se mais nos problemas do que em si mesmas	1) Consciência de toda experiência, abertas a sentimentos positivos e negativos	Perspectiva; Liderança; Trabalho em Equipe
5) São desprendidas e possuem uma necessidade de solidão	4) Liberdade de escolhas, sem inibições	Amor ao aprendizado
6) São autônomas e independentes	2) Vigor na apreciação a todas as experiências  3) Confiança em seu próprio comportamento e sentimento  4) Liberdade de escolhas, sem inibições  6) Necessidade constante de desenvolvimento e busca da maximização do próprio potencial	Vitalidade; Perseverança; Autocontrole
7) Sua apreciação das pessoas e das coisas é pura e não estereotipada	2) Vigor na apreciação a todas as experiências  3) Confiança em seu próprio comportamento e sentimento	Crítério; Apreciação da beleza e excelência
8) A maioria já teve alguma forma de experiência mística ou espiritual, embora não necessariamente de caráter religioso		Espiritualidade
9) Identificam-se com a humanidade		Esperança; Generosidade/ Gratidão
10) Suas relações com pessoas íntimas tendem a ser profundas e intensamente emocionais e não superficiais		Amor
11) Seus valores e atitudes são democráticos		Justiça; Bravura

12) Não confundem meios com os fins		Integridade; Perdão
13) Seu senso de humor é mais filosófico do que hostil		Humor
14) Possuem grande reserva de poder criador	5) Criatividade e espontaneidade	Criatividade; Humildade
15) Não são conformistas quanto à cultura	3) Confiança em seu próprio comportamento e sentimento	Prudência
16) Transcendem o ambiente ao invés de combatê-lo	3) Confiança em seu próprio comportamento e sentimento	Prudência

Fonte: elaborado na pesquisa.

Assim se verifica que, a partir das virtudes, as forças de caráter são dimensões da boa vida para uma vida bem vivida e que estão atreladas como caminhos para a realização e para o florescimento. As forças são os blocos básicos de construção para uma vida de florescimento, sendo os caminhos para se alcançar o bem-estar. Convergindo ideias e conceitos da Psicologia Humanista e da Psicologia Positiva, as forças são características positivas e saudáveis centrais para o ser/identidade, fazer/comportamento e autorrealização.

Dessa forma, as forças de caráter podem contribuir para o desenvolvimento da confiança em si mesmo, dando orientações para o desenvolvimento do trabalho, compromisso social e identidade do sujeito, levando-os a buscarem o bem para si, para os outros e para a sociedade, ajudando a construir prosperidade.

Enfim, de todas as análises aqui construídas, a pesquisa aponta para uma relação importante entre o florescer/florescimento da Psicologia Positiva como essencialmente conectado à autorrealização na Psicologia Humanista. O florescimento é o processo que se dá a partir do desenvolvimento das forças de caráter e das virtudes das pessoas, configurando-se como uma condição que estimule/permite o desenvolvimento pleno, saudável, positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos.

Então, o florescimento é condição para a autorrealização, ao passo que quanto mais uma pessoa desenvolve sua autorrealização, mais ela produz florescimento, mais ela floresce. E quanto floresce, disto resulta saúde, produtividade, paz. Portanto, para existir o estado de saúde mental, deve existir a presença do fenômeno do florescimento em uma pessoa. Assim, é fundamental e urge (no mundo de hoje), aumentar a quantidade de florescimento e de autorrealização na vida das pessoas.

Esta pesquisa foi uma contribuição ao estudo do conceito de autorrealização fazendo uma interconexão entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Humanista, que por sua vez, não esgota as discussões e resultados na(s) área(s), de modo que novas e demais pesquisas devem continuar sendo realizadas, para maiores compreensões de ambos movimentos científicos que

buscam recolocar o homem novamente ao centro das discussões na área da Psicologia, sendo este homem autorrealizado e em processo de florescimento.

## Referências

- Alkmin, A. (2018). *Descrivendo o mundo VUCA*. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ZuEF76Xs\\_Mw](https://www.youtube.com/watch?v=ZuEF76Xs_Mw) Acesso em: 19 abril 2020.
- Aristóteles (2015). *Ética a Eudemo*. São Paulo: Edipro.
- Aristóteles (2016). *Ética à Nicômaco*. São Paulo: Martin Claret.
- Aspinwall, L. & Staudinger, U. (2003). *A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington American Psychology Association.
- Bardin, L. (2006). *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barros, R. M. A.; Martín, J. I. G. & Pinto, J. F. V. (2010). Investigação e prática em Psicologia Positiva. *Psicologia Ciência e Profissão*, 30(2), 318-327.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z.; Raud, R. (2018). *A individualidade numa época de incertezas*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bezerra, M. E. S. & Bezerra, E. do N. (2012). Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa. *Revista NUFEN*, 4(2), 21-36.
- Cassol, C. V. (2020). Ambivalência, solidariedade e educação: entre o indivíduo e o social. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, 1-20.
- Castro Solano, A. & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria*, 33(1), 65-80.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of Positive Psychology. The collected works of Mihalyi Csikszentmihalyi*. New York: Springer.
- Compton, W. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thompson Wadsworth.
- Diener, E.; Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Epicuro & C. (2015). *L'importanza di essere felice*. Genova: Il Melangolo.

- Fredrickson, B. L. (2013). Update thinking on positivity ratio. *American Psychologist*, v. 68, 814-822.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16, 18-20.
- Garcés, L. F. (2015). La virtud aristotélica como camino de excelencia humana y las acciones para alcanzarla. *Discusiones Filosóficas*, n. 27, 127-146.
- Gleiser, M. (2019). *A ilha do conhecimento. Os limites da ciência e a busca por sentido* (5a ed.). Rio de Janeiro: Record.
- Hall, C. S.; Lindzey, G. (1984). *Teorias da Personalidade*. Vol. 2. São Paulo: EPU.
- Haroche, C. (2015). O sujeito diante da aceleração e da ilimitação contemporâneas. *Educação em Pesquisa*, v. 41, nº 4, 851-862.
- Hernandez, J. A. E. & Voser, R. da C. (2019). Validity evidence for the Flow State Scale-2 with university athletes. *Paidéia*, 29, 1-10.
- Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the life well lived*. Washington: American Psychology Association.
- Lyubomirsky, S. (2016). *The how of happiness. A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Group.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington, DC: American Psychology Association.
- May, R. (1970). *Psicologia Esistenziale*. Roma: Casa Editrice Astrolabio.
- May, R. (1991). *O homem à procura de si mesmo* (17a ed.). Petrópolis: Vozes.
- Maslow, A. H. (1954). *Toward a Positive Psychology*. In Maslow, A. H. *Motivation and Personality* (pp. 353-378). New York: Harper & Brothers.
- Maslow, A. H. (1967). Neurosis as a failure of personal growth. *Humanitas*, 3, 153-170.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Nova York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2a ed.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3a ed.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1971/1993). *The farther reaches of human nature*. New York: Penguin Compass.
- Meneghetti, A. (2008). As raízes da moral. *Revista Nova Ontopsicologia*, v. 35, n. 2, 112-121.

- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice – The first 10 years. In Knoop, H. H.; Delle Fave, A. (Eds.). *Well-being and cultures: Perspectives on Positive Psychology* (pp. 11-30). New York: Springer.
- Pacico, J. C. & Bastianello, M. (2014). As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. In: Hutz, C. S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.
- Paludo, S. dos S. & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Peterson, C.; Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a classification and handbook*. Washington: American Psychology Association.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rachels, J. (2004). Ética das virtudes. In \_\_\_\_\_. *Elementos de Filosofia Moral* (pp. 245-268). São Paulo: Gradiva.
- Raimundi, M. J., Molina, M. F., Leibovich de Figueroa, N., & Schmidt, V. (2017). La comunicación entre padres e hijos: su influencia sobre el disfrute y el flow adolescente. *Revista de Psicología*, 26(2), 1-14.
- Reppold, C. T.; Gurgel, L. G. & Schiavon, C. C. (2015). Pesquisas em Psicologia Positiva: uma Revisão Sistemática de Literatura. *Psico-USF*, 20(2), 275-285.
- Rich, G. J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8-12.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (2012). *Un modo di essere*. Firenze: Giunti Editore.
- Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2001). *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2015). *Teorias da Personalidade*. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy. In Snyder, C. R. & Lopez, S. L. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: the past and future of Positive Psychology. In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.). *Flourishing: Positive Psychology and the life well lived* (pp. 11-20). Washington: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2019a). *Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2019b). *Felicidade Autêntica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. São Paulo: Artmed.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology-positive psychology divide: contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124-133.