

colecção **em foco**

# Psicologia positiva

José H. Barros de Oliveira



Amor • Felicidade • Alegria •  
Optimismo • Esperança • Perdão •  
Sabedoria • Beleza • Sentido da Vida

GÓES

SA

# **Psicologia positiva**

## COLECÇÃO EM FOCO

PROJECTO EDUCATIVO DE ESCOLA – Administração participada e inovadora

Abel Paiva da Rocha

AValiação DE ESCOLAS

Abel Paiva da Rocha

EDUCAR PARA A CIDADANIA

Ilda Figueiredo

PARCERIA FAMÍLIA-ESCOLA E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Anne Marie Fontaine

POLÍTICAS EDUCATIVAS E AUTONOMIA DAS ESCOLAS

João Formosinho, Fernando Ilídio Ferreira, Joaquim Machado

O PROFESSOR COMO PESSOA – A dimensão pessoal na formação de professores

Jesus Maria Sousa

O LIVRO DAS VIRTUDES DE SEMPRE – Ética para Professores

Ramiro Marques

O TEMPO E A APRENDIZAGEM – Subsídios para uma nova organização do tempo escolar

José Manuel Sousa Pinto

A ESCOLA E A CRIANÇA EM RISCO – Intervir para prevenir

Beatriz Pereira e Adelina Paula Pinto

O CONSTRUTIVISMO NA SALA DE AULA – Novas perspectivas para a acção pedagógica

C. Coll, E. Martín, T. Mauri, M. Miras, J. Ourubia, I. Solé, A. Zabala

SOLIDÕES E SOLIDARIEDADES NOS QUOTIDIANOS DOS PROFESSORES

José Alberto Correia e Manuel Matos

CONFLITO E NEGOCIAÇÃO

Pedro Cunha

O FIM DO CICLO? – A Educação em Portugal no início do século XXI

Joaquim Azevedo

A ALEGRIA DE ENSINAR

Rubem Alves

PAIS E PROFESSORES: um desafio à cooperação

Jorge Ávila de Lima

A ESCOLA E A APRENDIZAGEM DA DEMOCRACIA

Phillippe Perrenoud

POR UMA POLÍTICA DE IDEIAS EM EDUCAÇÃO

Augusto Santos Silva

ESTÓRIAS MARAVILHOSAS DE QUEM GOSTA DE ENSINAR

Rubem Alves

PARA UMA ESCOLA CURRICULARMENTE INTELIGENTE

Carlinda Leite

CONVERSAS COM QUEM GOSTA DE ENSINAR

Rubem Alves

A ESCOLA PÚBLICA – Regulação, desregulação e privatização

João Barroso, Natércio Afonso, Henry M. Levin, Clementina Marques Cardoso

AValiação DA QUALIDADE DAS ESCOLAS

Amparo Seijas Dias

CARTAS AOS DIRECTORES DE ESCOLAS

Joaquim Azevedo

LIDERAR NUMA CULTURA DE MUDANÇA

Michael Fulan

O STRESS NA INFÂNCIA – PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Maria Vitória Triães

UMA SETA NO ALVO

Miguel A. Santos Guerra

CRIANÇAS E MIÚDOS – Perspectivas Sociopedagógicas da Infância e Educação

Manuel Jacinto Sarmento e Ana Beatriz Cerisara (Org.)

GAIOLAS OU ASAS – A Arte do Voo ou a Busca da Alegria de Aprender

Rubem Alves

PSICOLOGIA POSITIVA

José H. Barros de Oliveira

coleção **em foco**

# **Psicologia positiva**

José H. Barros de Oliveira

EDIÇÕES  
**ASA**

**COLECÇÃO EM FOCO**

**Título**

**PSICOLOGIA POSITIVA**

**Amor - Felicidade - Alegria - Optimismo - Esperança  
Perdão - Sabedoria - Beleza - Sentido da Vida**

**Autor**

**José H. Barros de Oliveira**

**Direcção**

**José Matias Alves**

**© Edições ASA**

**Capa**

**Xavier Neves**

**Execução**

**GRAFIASA**

**Depósito Legal n.º 2002 39/03  
Março de 2004 / 1.ª Edição**

**ASA Editores, S.A.**

**Sede**

**Av. da Boavista, 3265, sala 4.1**

**Apartado 1035 · 4101-001 Porto · Portugal**

**Telef.: 226166030 · Fax: 226155346**

**E-mail: edicoes@asa.pt · Internet: www.asa.pt**

**Delegação em Lisboa**

**Horta dos Baccelos, Lote 1**

**Telef.: 2195338/09/90/99 · Fax: 219568051**

**2695-390 Santa Iria de Azóia · Portugal**

## SUMÁRIO

<b>Prólogo</b> .....	7
<b>1. Amor</b> .....	15
Importância e (in)definição do amor .....	16
O amor na Bíblia .....	20
Tipologias do amor .....	22
Componentes do amor .....	25
O amor no casal .....	27
Amor e altruísmo .....	31
<b>2. Felicidade</b> .....	33
Definição de felicidade .....	36
Interpretação neurológica da felicidade .....	41
Características e indicadores da felicidade .....	45
Teorias e modelos de felicidade .....	53
Factores de felicidade .....	59
Interpretação holística e dinâmica da felicidade .....	68
Avaliação da felicidade .....	76
Apêndice – Escala sobre a felicidade .....	82
<b>3. Alegria – (Sor)Riso – Sentido de Humor</b> .....	83
Alegria .....	83
Riso .....	86
(Sentido de) humor .....	90
<b>4. Optimismo</b> .....	95
Importância e educação para o optimismo .....	98
Definição de optimismo .....	100
Classes de optimismo .....	103
Estudos correlacionais .....	105
Avaliação do optimismo .....	108
Apêndice – Escala sobre o optimismo .....	110

<b>5. Esperança</b>	111
Perspectiva histórica	112
Importância da esperança	115
Definição e distinções de esperança	119
Factores de esperança	122
Avaliação da esperança	124
Apêndice – Escala sobre a esperança	126
<b>6. Perdão</b>	127
Perspectiva histórica do perdão	128
Definição do perdão	130
Razões e modos de perdoar	132
Factores de perdão	133
Estudos correlacionais e diferenciais	135
Pedagogia do perdão	137
Avaliação do perdão	138
Apêndice – Escala sobre o perdão	140
<b>7. Sabedoria</b>	141
Natureza da sabedoria	142
Avaliação e necessidade da sabedoria	145
<b>8. Beleza</b>	147
Interpretação psicológica da beleza	148
Perspectiva histórica da beleza	150
A Beleza, o Bem e a Verdade	155
Educação filocalica	157
<b>9. Sentido da (para a) Vida</b>	159
Vontade de significado	160
Neurose noogénea	162
Re-humanizar a psicologia	164
<b>Bibliografia</b>	167

## **Prológo – Pensar e viver positivamente**

No passado, os psicólogos interessaram-se muito mais pelo funcionamento negativo da personalidade ou pelas emoções negativas (depressão, desânimo, ansiedade, solidão, agressividade, ira, culpa, timidez) do que pelas emoções positivas (bem-estar, satisfação com a vida, felicidade, alegria, optimismo, esperança, sabedoria, amor, perdão). Lourenço (2000) constata a tendência negativa dos temas psicológicos, tornando-se necessário inverter tal tendência, prestando maior atenção aos aspectos positivos do comportamento humano.

Segundo Myers (2000, p. 56), numa busca electrónica no *Psychological Abstracts* desde 1887 até 1999, foram encontrados 8072 artigos sobre a ira, 57 800 sobre a ansiedade, 70 856 sobre a depressão e apenas 851 sobre alegria, 2958 sobre felicidade e 5701 sobre satisfação. Isto demonstra o peso excessivo do estudo das emoções negativas sobre as positivas (na ordem de 14 para 1).

Já vem desde os primórdios da humanidade um certo pessimismo, expresso mesmo na Bíblia (por exemplo, no livro do *Eclesiastes*), seguindo-se os clássicos gregos, como Sófocles que no Édipo confessa que afinal era melhor não se ter nascido. Escritores como Albert Camus ou Paul Sartre, insistem no absurdo e na náusea da vida. Questionários realizados sobretudo nos Estados Unidos sobre se o povo é feliz não se mostram conclusivos pois quando a resposta é genérica afirmam a infelicidade da maior parte das pessoas, mas quando questionados sobre a própria felicidade, afirmam-se



felizes, talvez devido à desejabilidade social ou ao viés auto-defensivo. Em todo o caso, hoje a depressão e o desânimo instalaram-se no coração de muitas pessoas e mesmo nas sociedades, com as guerras, guerrilhas e terrorismo a afugentar mais a confiança e a bondade entre os homens. Os portugueses, em particular, sempre tenderam para o triste (fado), mas hoje há ainda um maior défice de confiança e entusiasmo.

Não obstante, recentemente os psicólogos começaram a dar mais importância ao funcionamento positivo da personalidade, havendo actualmente muitos estudos sobre as emoções positivas. Basta olhar à quantidade de artigos publicados, por exemplo, sobre a felicidade ou o bem-estar subjectivo, mesmo em revistas prestigiadas, como é o caso de *Journal of Personality and Social Psychology*.

A revista *American Psychologist* dedicou o 1.º número do ano 2000 à "felicidade, excelência e funcionamento humano optimal". Seligman e Csikszentmihalyi (2000) introduzem este número especial afirmando que no próximo século (em que já nos encontramos) certamente vai predominar a psicologia positiva sobre a negativa que dominou até ao presente. Até agora os psicólogos concentraram-se mais na remediação ou na reparação dos danos psíquicos sofridos pelo sujeito, pouco preocupados em ajudá-lo a viver feliz. No futuro necessitam de "investigação massiva" sobre a fortaleza e as virtudes humanas, precisam mais de aumentar as resistências do que reparar as fraquezas, procurando uma "nova ciência da fortaleza e da resiliência" (p. 8). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) reconhecem, mais à frente, que "a psicologia positiva não é uma ideia nova" e por isso estes autores não clamam por "originalidade" (p. 13), pois não é de toda novidade a busca e a promoção da positividade ou da excelência,

mas certamente hoje deve tomar novo alento e novo desenvolvimento, mesmo por razões históricas, pois a humanidade enfrenta novos riscos e desafios e, apesar dos grandes progressos científico-tecnológicos, também novas e graves ameaças (degradação ecológica, doenças graves como a Sida ou o cancro, terrorismo, guerras, etc.) a assaltam. Assim sendo, não é de estranhar o pessimismo que invade muitos sectores da sociedade e muitas pessoas, a começar pelos jovens. Por isso é que no fim deste número da revista vem um artigo de Larson (2000) intitulado: "para uma psicologia do desenvolvimento positivo da juventude" propondo que se promova nos jovens uma maior capacidade de iniciativas, através duma nova linguagem, em ordem a um desenvolvimento mais positivo, capaz de enfrentar novos desafios.

A mesma revista *American Psychologist*, passado um ano (Março 2001), voltou novamente à Psicologia Positiva, sendo o número introduzido por Sheldon e King que intitulam o seu breve artigo: "Porque é que a psicologia positiva é necessária". Definem psicologia positiva como "estudo científico das forças e virtudes humanas ordinárias" (p. 216). Não se trata por isso de pessoas extraordinárias, mas da média da gente que, apesar das dificuldades da vida, mantêm uma vida digna e de cabeça levantada. De facto, a maior parte das pessoas considera-se feliz e satisfeita com a vida (Myers, 2000). Infelizmente os psicólogos conhecem ainda pouco das razões do sucesso humano e da coragem em lidar com a vida.

Este número do *American Psychologist* traz artigos sobre o papel das emoções positivas, a felicidade e o bem-estar, o optimismo, a resiliência. Um dos artigos mais interessantes é o de Fredrickson (2001) sobre "o papel das emoções positivas

na psicologia positiva", dando conta da sua teoria "alargada e construída" das emoções positivas de que já tinha falado antes (Fredrickson, 1998). A autora começa por citar Seligman e Csikszentmihalyi (2000) afirmando que compete à psicologia positiva entender e promover os factores que permitam aos indivíduos, comunidades e sociedades florescer. Depois de falar das funções das emoções e afectos apresenta o seu novo modelo de interpretação das emoções positivas que chamou de *broaden-and-build* theory. Considera que certas emoções positivas (como a alegria, o interesse, o contentamento, o orgulho, o amor) procuram "alargar" o repertório do pensamento e da acção e "construir" os recursos pessoais de resistência ou resiliência a todos os níveis. A autora confronta o seu modelo com os anteriores que procuravam sobretudo explicar as emoções negativas, mas não parece de todo original nem convincente. Todavia atribui às emoções positivas um papel alargado e com consequências duradoiras, considerando-as como "veículos para o crescimento individual e conexão social" (Fredrickson, 2001, p. 224) com garantias de melhor vida futura, mesmo a nível de saúde física. E conclui afirmando que as emoções positivas são como um *iceberg* do qual ainda conhecemos pouco mas que deve induzir a novas investigações que podem levar a novas razões para cultivar as emoções positivas.

Foi tal a avalanche de estudos sobre a psicologia positiva, particularmente na última década do século XX e já nos primeiros anos do novo século, que Snyder e Lopez (2002) julgaram por bem editar um Manual – *Handbook of Positive Psychology* – com os mais diversos temas atinentes ao funcionamento positivo da personalidade. Na introdução,

os editores chamam-lhe “uma nova psicologia”, menos fixada em remediar e mais em prevenir e promover novas forças psíquicas. Como diz Seligman, que assina o 1º capítulo e a quem se deve a denominação de “psicologia positiva”, é necessário ensinar às novas gerações a resiliência, a esperança, o optimismo, para as tornar mais resistentes à depressão e capazes de levar uma vida mais feliz e produtiva. Trata-se realmente de um novo paradigma na psicologia.

Porém, o movimento da psicologia positiva já se encontra em germe sobretudo nos autores de psicologia mais humanistas, como Jung (1933), W. James (1958), Allport (1961), Maslow (1971). Mais recentemente, deve-se particularmente a M. Seligman, antigo presidente da APA, que tentou focar e realçar o que há de bom na vida de preferência ao que há de mau. Seligman (1975), que tinha tratado o *Desânimo aprendido*, escreveu posteriormente sobre o *Optimismo aprendido* (1991). Também já se realizaram congressos internacionais sobre psicologia positiva. Não obstante, o seu desenvolvimento e investigação pode ainda ser mais potenciado, mesmo a nível clínico; por exemplo, não se procurar o psicoterapeuta unicamente nos momentos de aflição, dada a ansiedade, depressão, etc. mas para potenciar mais os aspectos positivos, como o optimismo ou a sabedoria. Ficou célebre o livro de Goleman (1995) sobre *Inteligência emocional*. Também se poderia chamar à psicologia positiva, psicologia emocional positiva em oposição à psicologia emocional negativa.

Mas em que consiste verdadeiramente a psicologia positiva? Mesmo a terminologia é vacilante. Podemos falar de emoções positivas mas também de valores, de virtudes, de positividade, qualidade de vida, funcionamento humano positivo, assertividade.

Uns vinte traços foram considerados como características da personalidade que podem constituir as raízes da psicologia positiva, como a capacidade para amar e ser amado, o altruísmo, a espiritualidade, a criatividade, a coragem, a sabedoria. Poderíamos ainda falar de muitas outras expressões emotivas positivas: felicidade, alegria, optimismo, entusiasmo, confiança, esperança, perdão, tolerância, magnanimidade, fortaleza, perseverança, bondade, misericórdia, mansidão, ternura, gratidão, liberdade, riso, sentido de humor... Muitas destas expressões da afectividade humana são equivalentes às múltiplas formas de amor. Como também há muitas emoções, sentimentos ou atitudes negativas, como ansiedade, medo, culpabilidade, pessimismo, depressão, vergonha, ira, rancor, ódio, intolerância, aborrecimento, insegurança, crime, inveja, etc. No fundo tudo isto se pode reduzir ao desamor ou ao egoísmo. Já o Catecismo afirmava que todos os dez Mandamentos se resumem a um: Amar a Deus e ao próximo. Como todos os vícios se reduzem ao egoísmo.

Não nos sendo possível tratar todas as emoções positivas e/ou valores, abordamos algumas mais importantes e mais communmente estudadas, com desenvolvimento desigual, conforme as nossas possibilidades e interesses de investigação, começando pelo *amor*, que dá o tom a tudo e que se correlaciona com as outras emoções, como a *felicidade*, por sua vez intimamente relacionada com a alegria, o sorriso e o sentido de humor. Segue-se o *optimismo* que depende mas também potencia o amor e a felicidade, o mesmo acontecendo com a *esperança*, correlacionada com o *optimismo*. Aborda-se depois o *perdão*, actualmente também versado na psicologia e que se alimenta ao mesmo tempo que promove o amor e a felicidade. Da maior parte destes tópicos

(felicidade, optimismo, esperança, perdão) são apresentadas, em apêndice, escalas de avaliação.

Os três últimos tópicos – *sabedoria, beleza, sentido da (para a) vida* – são difíceis de catalogar entre as emoções positivas ou os valores, sendo a sabedoria de natureza cognitivo-afectiva, a beleza mais de natureza estética e a busca de sentido para a vida mais de ordem transcendental. Não obstante podem considerar-se estes construtos como fazendo parte da psicologia positiva, representando mesmo a sua plenitude.

Alguns destes temas (amor, felicidade, optimismo, esperança, perdão) já os abordámos noutras partes, tendo agora sistematizado melhor e acrescentado novas perspectivas. Outros (alegria, sabedoria, beleza, sentido da vida) são tratados pela primeira vez. Possa a psicologia positiva florescer e tornar o homem mais feliz.



# 1 Amor

*O amor é uma necessidade maravilhosa da nossa natureza. (S. Agostinho)*

*A salvação do homem vem pelo amor e no amor. (V. Frankl)*

*O amor não vê com os olhos mas com o espírito. (Shakespeare)*

*Deus não ama porque é perfeito, mas é perfeito porque ama. (F. Varillon)*

*O amor é a forma mais alta do ser. (F. Varillon)*

*Só se vê bem com o coração; o essencial é invisível aos olhos. (St. Exupéry)*

*Para tão longo amor, tão curta a vida! (Camões)*

O amor é um fenómeno complexo, uma emoção essencial, certamente a dimensão mais poderosa e misteriosa da vida humana. O amor é o sol da vida. Sem amor não se poderia viver. Sendo um arco-íris tão policromado, ou uma sinfonia feita de mil vozes, o amor tem muitos nomes quase sinónimos: amizade, simpatia, empatia, compaixão, altruísmo, ternura, carinho, bondade, afeição, estima, mansidão, benevolência, acolhimento, gratuidade, generosidade, partilha, dom, comunhão, comunicação, união, respeito, serviço, oblação, admiração, paciência, perdão, tolerância; e muitos outros parentes mais ou menos próximos (que são filhos e ao mesmo tempo irmãos gémeos do amor), como a gratidão, a humildade, a verdade, a fé, a esperança, a confiança, a paz, a alegria, a felicidade, a beleza... Digamos que o amor autêntico (porque anda por aí muito "amor" falsificado) é pai de todas as virtudes, que o amor é tudo. De facto, a Bíblia não encontrou melhor forma de definir o próprio Deus senão identificando-o com o Amor: "Deus é Amor" (1 Jo 4, 8.16).

Ao contrário, o desamor também se expressa em mil matizes: egoísmo, egocentrismo, narcisismo, individualismo,



desunião, possessão, incomunicabilidade, incompreensão, frieza, agressividade, ira, ressentimento, rancor, intolerância, vingança... e está aparentado com a ingratidão, a soberba, o orgulho, a avareza, a inveja, a mentira, a desconfiança, o desespero, a solidão, a guerra, a infelicidade, a fealdade. Notar ainda que muitos dos "amores" que por aí andam e se falam, são puros egoísmos, disfarçados de muitos modos. É sempre bom perguntar de que amor se trata.

### **Importância e (in)definição do amor**

O amor é tão antigo quanto o homem. Desde sempre, o homem conheceu-se com capacidade para amar e ser amado. Porém é difícil defini-lo. É uma emoção particular, que não prescinde da cognição e que se expressa numa grande variedade de comportamentos (palavras, expressões não verbais, expressões físicas, prendas, sacrifícios pelo amado). Talvez os poetas se aproximem mais da realidade, como Camões no seu célebre soneto: "O amor é um fogo que arde sem se ver, / é ferida que dói e não se sente; / é um contentamento descontente, / é dor que desatina sem doer"...

O amor foi sempre cantado e estudado. É com certeza o tema mais versado pelos poetas, juntamente com a morte, que parece colocar-se nos antípodas, mas que na realidade é parente próxima, porque se morre de amor e porque há amor mais forte do que a morte. As grandes tragédias de Eurípedes, Ésquilo e Sófocles versaram em abundância o amor e também a morte. Buonaiuti (1944) fez uma boa síntese destes dois destinos humanos, num livro que intitulou precisamente *Amor e morte nos trágicos gregos*, onde fala ainda da dor, do remorso, da religião.

O amor, segundo Platão, "faz-nos passar do não ser ao ser" (in Mina, 1996, p. 9). O amor faz 'milagres' mesmo do ponto de vista educativo e terapêutico. Li algures que um professor mandou os seus alunos universitários estudar a razão por que diversos rapazes dum bairro degradado nos Estados Unidos tinham chegado a concluir o curso e estavam bem colocados na sociedade. Muitos deles faziam referência à sua professora primária. Os alunos tentaram contactá-la e perguntaram-lhe qual o segredo: – "Simplesmente amava os meus alunos", foi a resposta.

Outro exemplo: o psiquiatra norte-americano A. Skeels assistia com grande paixão um orfanato onde se encontravam crianças abandonadas, mas sentia-se frustrado pelos insignificantes progressos cognitivo-afectivos das mesmas. Então lembrou-se de confiar cada uma destas crianças a raparigas adolescentes retardadas mentalmente mas com grande sensibilidade e que viviam noutra instituição. Cada uma tomava conta duma criança de manhã até à noite. Os resultados ultrapassaram todas as previsões, levando a um grande desenvolvimento cognitivo-afectivo das crianças. E as "mães" adoptivas também evoluíram sentindo-se mais realizadas.

Por isso é que Maslow, um dos autores mais representativos da chamada psicologia humanista, afirma que em psicoterapia mais do que a técnica do terapeuta conta o modo como sabe rodear o paciente de afecto e compreensão (cf. Mina, 1996, pp. 43-46). Ainda segundo Maslow (*ib.*, p. 70) pertencemos a uma sociedade afectada por uma "psicopatologia média" onde as pessoas verdadeiramente equilibradas são uma ínfima minoria, sofrendo a maioria de alguma neurose, em grande parte porque não amam nem são amadas. Haveria certamente mais pessoas equilibradas se o amor abundasse mais.

Toda a gente fala de amor, os jovens escrevem-no em toda a parte, mesmo em inglês (*I love you*) ou então desenhavam corações. Porém, é mais fácil vivê-lo, identificá-lo, senti-lo, do que defini-lo. Há amores que soam a falso, que de amor têm pouco ou nada. Se for verdadeiro, trata-se dum sentimento ou duma atitude que se expressa em gestos de bem para com os outros. Pascal diz que o amor é "o conhecimento do coração". Como afirma Nietzsche, "só do amor surge o conhecimento mais profundo" (in Mina, 1996, p. 14). O amor penetra todas as coisas e chega à sua essência. A pessoa que ama é intuitiva, adivinha as necessidades dos outros, porque não está fechada em si mesma. O amor não tem bilhete de ida e volta, mas apenas de ida, perdendo-se no outro. O amor não conhece tempos nem modos de amar. Sabe conjugar o verbo "amar" em todas as pessoas, em todos os tempos e modos.

Rojas (1988), no seu livro sobre *Teoria da Felicidade*, dedica vários capítulos ao amor, como se ele constituísse o sumo da felicidade. Sendo o amor "uma realidade complexa e incommensurável" (p. 72), difícil de definir, o autor aborda os quatro significados do termo "amor": na linguagem comum (pode ter múltiplos sentidos), na linguagem filosófica (desde os gregos que se estudou o amor, havendo filósofos que o aproximaram mais da verdade, da vontade, da emoção, da beleza...), na linguagem psicológica (como motivação, tendo esta múltiplas interpretações) e na linguagem social (que frequentemente identifica o amor com o sexo: "fazer amor"...). Certamente que o amor não se reduz à expressão sexual, mas também tem a ver com o enamoramento; o amor é um acto da vontade que empenha e exige fidelidade, conduzindo, através de diversas etapas, à união conjugal. Rojas estuda a natureza do enamoramento, as suas diversas fases, o amor conjugal, dedicando ainda um capítulo à psicologia da sexualidade.

O amor foi então versado na literatura, particularmente na poesia, na filosofia, na religião e noutras expressões culturais, mas menosprezado na ciência, se bem que ultimamente também esta o tenha estudado, mesmo do ponto de vista neurológico, como testemunha o livro editado por Post *et al.* (2002) que trata do altruísmo e do amor altruísta numa perspectiva científica, filosófica e religiosa. Inicialmente este tema também não atraiu os psicólogos, devido talvez ao domínio do behaviorismo que só se mostrava interessado por fenómenos bem concretos. A psicanálise estudou o amor praticamente apenas do ponto de vista instintivo e sexual. É também essencialmente esta a perspectiva de Danville (1929) (no livro *A psicologia do amor* que já ia na 9ª edição, em 1929), pretendendo abordar o assunto baseado “na observação e na experiência” (p. 5), constatando que a abordagem anterior era essencialmente metafísica, embora reconheça mérito às novas explorações metodológicas feitas por Schopenhauer e Hartmann. Os psicanalistas continuaram a interessar-se pelo amor, como se pode verificar em algumas revistas da especialidade (por exemplo o vol. 31 (1999) da revista brasileira *Tempo Psicanalítico* trata o amor desde diversas perspectivas).

Porém, mais recentemente, os psicólogos, sobretudo a partir da corrente cognitivista, têm abordado mais cientificamente este construto. Prova disso, basta abrir uma base de dados onde se contam centenas de entradas só nos últimos anos. Mesmo em Portugal, sobretudo desde a perspectiva da psicologia social, o amor começou a ser versado (Neto, 1992, 1998/2000).

Dada a dificuldade em definir o amor e apontar-lhe tipologias e factores, as medidas para o tentar avaliar também diferem muito. Hendrick e Hendrick (1989) compararam cinco

escalas, notando que na análise factorial se comportam muito diferentemente, mostrando seis outras apenas um factor. Através duma análise factorial, entrando com todas as subescalas, os autores identificaram cinco factores: amor apaixonado, privacidade, ambivalência, união segura e praticidade. Mas certamente há mais classes ou matizes do amor, embora no fundo só exista um único amor.

## O amor na Bíblia

Sendo o amor tão antigo quanto o homem e um ou mesmo o elemento essencial do ser humano, e a coisa mais importante da vida para muitas pessoas, não admira que ele esteja presente desde as origens e o encontremos em todas as manifestações do homem, em particular na religião, como expressão fundamental da humanidade. Referindo-nos em concreto à religião judaico-cristã, na base da civilização ocidental, encontramos na Bíblia alguns vocábulos que nos podem ajudar a compreender a essência do amor. Para exprimir a ideia de amar, a língua hebraica do Antigo Testamento só possuía o verbo *ahab* e o substantivo derivado *ahabah* que cobria uma grande variedade de amores.

Os tradutores da versão dos "Setenta" dispunham de quatro termos gregos para exprimir o verbo hebraico *ahab*: *agapân*, *philein*, *erân*, *stergein*. Este último (donde deriva o substantivo *storgê*, ternura) exprime sobretudo a afeição dos pais pelos filhos, mas nunca aparece na Bíblia grega. Por sua vez, *erân* (donde deriva *eros*) mal aparece no Antigo Testamento e é banido totalmente do Novo Testamento por ter uma conotação pouco apropriada para exprimir a pureza

do amor de Deus pelos homens e destes por Deus. Restavam os outros dois: *philein*, pleno de sensibilidade e afectividade, emprega-se para evocar os laços de parentesco e as relações amigáveis; *agapân*, denota uma preferência de escolha que provém mais da inteligência e da vontade do que da sensibilidade, implicando um juízo de valores. Este vocábulo, na sua forma verbal e substantiva (*agapê*), pareceu mais apropriado aos autores do Novo Testamento para exprimir o amor de Deus pelos homens, manifestado em Jesus Cristo, e dos homens por Deus e entre si.

Na tradução da Bíblia grega para o latim, os autores (como S. Jerónimo na tradução da *Vulgata*) acharam que o termo que melhor exprimia *agapê* era *cáritas* (derivado de *carus*, valioso, querido), termo mais nobre do que *amor*, que os clássicos latinos usavam, sobretudo referindo-se ao amor familiar, e reservando preferentemente *cáritas* para o amor divino ou entre os homens ilustres. Infelizmente a conotação de "caridade" nas línguas latinas pode significar apenas algum donativo ou a "caridadezinha", mas não no original. Por outro lado, o termo "amor" anda totalmente banalizado, predominando nele uma conotação sexual ("fazer amor"). Todavia, trata-se dum termo abrangente, podendo denotar amizade, afecto, intimidade, ternura, carinho, predilecção, e ainda compaixão, misericórdia, perdão...

De qualquer modo, a complexidade do sentimento amoroso exprime a dificuldade em expressá-lo linguisticamente e por isso nasceram diversos vocábulos na tentativa de exprimir os seus diversos cambiantes. Psicologicamente podemos defini-lo como uma força de unificação (intimidade) e de crescimento. Não é uma coisa mas uma relação entre pessoas ou pessoas em relação íntima.

## Tipologias do amor

O amor é uma força de unificação e de crescimento. Neste amor há uma dialéctica entre autonomia e intimidade, entre individualização e integração ou quase fusão. O amor é a grande força ou íman de aproximação das pessoas. O amor satisfaz as necessidades fundamentais, porque a necessidade fundamental é a necessidade de amar. O amor está presente ao longo de todo o desenvolvimento pessoal, embora com intensidades e cambiantes diferentes.

Os diversos autores classificam as várias classes de amor das formas mais variadas e mais ou menos exaustivamente, como C. Lewis (1997) que distingue essencialmente quatro espécies: afecto, amizade, eros, caridade, e fala do amor-dom, do amor-necessidade, do amor-paixão. Porém, a classificação de Lee (1973) é mais exaustiva distinguindo seis "cores" ou estilos de amor, sendo três primários (éros-paixão, *ludus*-jogo, *storgê*-amizade) e três secundários (*pragma*-prático, *mania*-possessão, *agapê*-altruísmo). Os primários são comparados às três cores principais (vermelho, amarelo e azul) e os secundários podem identificar-se com as cores mistas, como no caso dos compostos químicos, resultando, das diferentes combinações, amores com características diferentes. Assim, *Pragma* é composto de *storgê* e de *ludus*; *Mania* provém da combinação de éros e de *ludus*; *Agapê* é um composto de eros e de *storgê*.

Pode discordar-se desta catalogação de Lee (deveria, por exemplo, incluir-se entre os amores primários o amor agápico, em vez do lúdico) e das suas diversas combinações (será, por exemplo, que um amor pragmático tem alguma coisa de temura – *storgê*?), mas indubitavelmente trata-se de uma catalogação louvável.

Deste hexágono proviriam seis modos possíveis de amar conforme os diferentes níveis de desenvolvimento, que foram descritos por Lasswell e Lasswell (1976) e por Lee (1977). Podemos descrevê-los num crescendo valorativo:

- 1) *mania*: amor obsessivo, possessivo, ansioso, dependente, ciumento, incapaz de tolerar a perda do amado, podendo desenvolver doenças. Esta espécie de amor está associada a um baixo auto-conceito e auto-estima. É típico de pessoas num estágio de desenvolvimento do eu impulsivo e autoprotectivo;
- 2) *ludus*: o amante joga aos amores procurando obter o máximo lucro com o mínimo custo e abstendo-se de qualquer dependência ou compromisso. Tal amor é mais típico das pessoas num estágio de desenvolvimento autoprotectivo;
- 3) *pragma*: amor prático, sensível, consciente, realista, provocando ou desfazendo a relação por razões práticas. Tais pessoas denotam um estágio de desenvolvimento do eu autoprotectivo, com aspectos também conformistas, mas em vias de superação;
- 4) *eros*: amor romântico ou apaixonado que idealiza o amado e procura agradar-lhe. Fixa-se sobretudo nas características de beleza física. Denota um estágio conformista;
- 5) *storgê*: amor de ternura, afeição, relação, interdependência, mútua abertura e realização, comprometido a longo prazo, próprio de amigos íntimos ou de casais que atingiram um estágio de desenvolvimento onde prevalece a autonomia;
- 6) *agapê*: amor puro, oblativo, altruísta, gratuito, desinteressado. O amante quer e procura o melhor para o



amado que corresponde da mesma forma desinteressada e incondicional, sem olhar a sacrifícios e recompensas. Pode encontrar-se eventualmente num casal que atingiu a maturidade, e é símbolo sobretudo do amor maternal e mais ainda do amor divino.

Fazendo jus aos vocábulos usados na Bíblia grega, poderíamos ainda falar de um amor *philia* ou de amizade, mas ele compara-se e está incluído de algum modo no amor *storgê*. É um amor menos altruísta e universal que o amor *agapê*, mas já muito purificado e abrangente. Para ser mais exaustivo, era necessário, dentro de cada uma das categorias, distinguir várias subcategorias. Mas o esforço de Lee e de outros autores para catalogar uma emoção tão complexa como o amor, pode considerar-se benemérita.

A partir desta tipologia, os autores procuraram encontrar escalas (multifactoriais) de avaliação dos diversos graus de amor, como é o caso de Lasswell e Lobrenz (1980) e sobretudo de Hendrick e Hendrick (1986, 1989). Estes estilos de amor foram também identificados em Portugal (Neto, 1992, 1994), embora se possam verificar diferenças interculturais, particularmente nas atitudes face ao amor (Neto, 2000; Neto *et al.*, 2000). Todavia, a distinção entre seis classes de amor e as consequentes escalas hexafactoriais é susceptível de contestação e aperfeiçoamento. Partindo de outras teorias sobre o amor, seria possível elaborar escalas com menos factores ou até de tendência unifactorial visto que, no fundo, só há amor verdadeiramente tal quando há dom gratuito de si mesmo. O resto são escórias do amor, subprodutos do egoísmo ou de comportamentos mais ou menos possessivos ou patológicos.

De qualquer modo, encontram-se outras tentativas de classificar o amor ou os amores, como é o caso do livro de Johnson (2001) intitulado *três faces do amor* que distingue três espécies de amor – apreciação, cuidado, desejo de união – relacionadas entre si. O autor dá uma perspectiva não apenas psicológica mas também ética, metafísica e espiritual de cada uma destas formas de amor.

## Componentes do amor

Sternberg (1986, 1987), a exemplo do que tinha feito com a sua teoria da inteligência, distingue três dimensões fundamentais no amor, propondo um modelo triangular, ou “teoria triangular do amor”, como lhe chama na obra editada juntamente com Barnes (Sternberg e Barnes, 1988), intitulada *Psicologia do amor*, e que é na realidade uma verdadeira enciclopédia sobre o amor, segundo a perspectiva psicológica. Sternberg considera em cada vértice do triângulo um dos elementos principais do amor:

- 1) *intimidade*: sentimentos de proximidade e de união entre os amantes e que geram alegria e entusiasmo;
- 2) *paixão*: impulsos que levam à atracção e à união física dos amantes;
- 3) *decisão/compromisso* de assumir eventualmente uma relação a longo prazo.

A intimidade é a componente principal do amor, enquanto a paixão é a menos nobre e duradoura, embora na maior parte dos casos, sobretudo entre jovens enamorados, seja a única a estar presente. Se quiséssemos aproximar estas dimensões dos tipos de amor apontados por Lee,

amado que corresponde da mesma forma desinteressada e incondicional, sem olhar a sacrifícios e recompensas. Pode encontrar-se eventualmente num casal que atingiu a maturidade, e é símbolo sobretudo do amor maternal e mais ainda do amor divino.

Fazendo jus aos vocábulos usados na Bíblia grega, poderíamos ainda falar de um amor *philia* ou de amizade, mas ele compara-se e está incluído de algum modo no amor *storgê*. É um amor menos altruísta e universal que o amor *agapê*, mas já muito purificado e abrangente. Para ser mais exaustivo, era necessário, dentro de cada uma das categorias, distinguir várias subcategorias. Mas o esforço de Lee e de outros autores para catalogar uma emoção tão complexa como o amor, pode considerar-se benemérita.

A partir desta tipologia, os autores procuraram encontrar escalas (multifactoriais) de avaliação dos diversos graus de amor, como é o caso de Lasswell e Lobrenz (1980) e sobretudo de Hendrick e Hendrick (1986, 1989). Estes estilos de amor foram também identificados em Portugal (Neto, 1992, 1994), embora se possam verificar diferenças interculturais, particularmente nas atitudes face ao amor (Neto, 2000; Neto *et al.*, 2000). Todavia, a distinção entre seis classes de amor e as consequentes escalas hexafactoriais é susceptível de contestação e aperfeiçoamento. Partindo de outras teorias sobre o amor, seria possível elaborar escalas com menos factores ou até de tendência unifactorial visto que, no fundo, só há amor verdadeiramente tal quando há dom gratuito de si mesmo. O resto são escórias do amor, subprodutos do egoísmo ou de comportamentos mais ou menos possessivos ou patológicos.

De qualquer modo, encontram-se outras tentativas de classificar o amor ou os amores, como é o caso do livro de Johnson (2001) intitulado *três faces do amor* que distingue três espécies de amor – apreciação, cuidado, desejo de união – relacionadas entre si. O autor dá uma perspectiva não apenas psicológica mas também ética, metafísica e espiritual de cada uma destas formas de amor.

### **Componentes do amor**

Sternberg (1986, 1987), a exemplo do que tinha feito com a sua teoria da inteligência, distingue três dimensões fundamentais no amor, propondo um modelo triangular, ou “teoria triangular do amor”, como lhe chama na obra editada juntamente com Barnes (Sternberg e Barnes, 1988), intitulada *Psicologia do amor*, e que é na realidade uma verdadeira enciclopédia sobre o amor, segundo a perspectiva psicológica. Sternberg considera em cada vértice do triângulo um dos elementos principais do amor:

- 1) *intimidade*: sentimentos de proximidade e de união entre os amantes e que geram alegria e entusiasmo;
- 2) *paixão*: impulsos que levam à atracção e à união física dos amantes;
- 3) *decisão/compromisso* de assumir eventualmente uma relação a longo prazo.

A intimidade é a componente principal do amor, enquanto a paixão é a menos nobre e duradoura, embora na maior parte dos casos, sobretudo entre jovens enamorados, seja a única a estar presente. Se quiséssemos aproximar estas dimensões dos tipos de amor apontados por Lee,

poderíamos dizer que a intimidade e o compromisso afetam sobretudo o amor *storgê* e *agapê*, enquanto a paixão está particularmente presente no amor erótico e de algum modo no maníaco. Cada uma das três componentes pode exprimir-se de diversas maneiras: a intimidade através da comunicação de sentimentos interiores, da promoção do bem-estar do outro, da partilha de bens; a paixão através de diversas expressões físicas (beijar, abraçar, etc.); o compromisso através da fidelidade, mesmo em momentos difíceis.

Sternberg (1986) aponta ainda algumas propriedades do amor (estabilidade, controlabilidade, etc.) mais ou menos presentes em cada uma das três componentes. Por exemplo, quanto à estabilidade, a intimidade e o compromisso desempenham um papel fundamental nas relações a longo prazo, enquanto a componente passional está mais presente a curto prazo, podendo com o tempo desaparecer.

Sternberg, analisando as três componentes do amor, identificou oito espécies de amor, dependendo da presença ou da ausência de cada componente. A sua taxonomia é constituída por: não amor, amor de gosto, amor louco, amor vazio, amor romântico, amor companheiro, amor insensato, amor perfeito. Por exemplo, uma relação envolvendo compromisso, mas não intimidade nem paixão, é um "amor vazio"; uma relação envolvendo intimidade e compromisso mas não paixão, é um "amor companheiro"; um amor com as três componentes seria um "amor perfeito" que pode estar presente nos casais e mesmo na relação pais-filhos (cf. Sternberg e Barnes (Eds.), 1988; Neto, 2000).

É evidente que também esta catalogação e interpretação do amor, segundo Sternberg, pode ser objecto de crítica, carecendo de confirmação empírica, havendo tentativas

nesse sentido, como o estudo de Lemieux e Hale (2002). Trata-se de mais uma tentativa de classificar a panóplia do amor. Todavia, é de estranhar que Sternberg, como cognitivista, não tenha apontado como elemento ou componente principal do amor, para além da intimidade, da paixão e do compromisso, o (re)conhecimento crítico do amor, que não deve ser "cego" mas antes ter os olhos bem abertos. Mais avisado andava Piaget que, confrontando-se com Freud e aproximando a inteligência da afectividade, afirmava que não há amor sem uma componente cognitiva, como não há raciocínio, mesmo matemático, onde a afectividade ou motivação não estejam de algum modo presentes (cf. Barros, 2002).

Tenha-se ainda em conta as diversas variáveis que dão coloridos particulares ao amor, como a idade, o sexo (é ao mesmo tempo muito diferente e essencialmente idêntico o modo de amar em feminino ou masculino), a personalidade ou idiossincrasia de cada um, para além de determinantes contextuais e interculturais.

## **O amor no casal**

Muito do que ficou dito, aplica-se directamente ao casal quer na sua relação de conjugalidade quer de parentalidade. Outras aplicações, como as diversas teorias sobre a atracção interpessoal, a escolha amorosa e estádios do desenvolvimento do amor (conjugal) podem encontrar-se em Barros (2002). Mas sendo o amor o constituinte fundamental da família, fazemos mais algumas alusões e aplicações directas ao casal. Ao longo da sua formação e constituição, e mesmo na relação dos pais para com os filhos e destes para com os

pais, podem encontrar-se representados os diversos tipos de amor, quer segundo Lee, quer segundo Sternberg, em doses diferentes conforme a idade e os diversos momentos dos amantes. Porém, todos os casais deviam procurar atingir o amor *storgê*, se não o amor *agápico*, na tipologia de Lee, ou o amor perfeito, na terminologia de Sternberg.

A relação amorosa entre homem e mulher em ordem a constituir o lar começa normalmente no estágio que Erikson (1950) define como intimidade vs. isolamento. Inicialmente trata-se de um amor *romântico* (distinto de *amor companheiro*, cf. Neto, 2000, pp. 238-244) que tem algumas características: preocupação com o amado e desejo de estar na sua presença; idealização e sobrevalorização do amado; fantasias nas quais o amado satisfaz as necessidades e leva a uma existência ideal; vulnerabilidade narcisística para com o amado e vigilância para não o perder. Trata-se de um amor dependente e erótico, mas que compromete (Gonzaga *et al.*, 2001).

Pode haver, e há, outras classes de amor, mais ou menos autênticos ou apaixonados, mais ou menos duradouros ou efêmeros, mas o amor conjugal tem a sua especificidade própria. Para tentar defini-lo é melhor dizer antes o que não é ou não deve ser: 1) um amor-paixão que tem sempre algo de patológico e de trágico, a exemplo do romance entre Romeu e Julieta ou entre Tristão e Isolda e outros que contribuíram para o mito ocidental de que o amor verdadeiro tem de ser dramaticamente apaixonado; 2) uma alienação que julga, por influência freudiana, que a verdadeira auto-realização não deve conhecer barreiras ou proibições, dando antes largas a todos os instintos; 3) uma repetição permanente do passado, sem abertura para o futuro.

Ao contrário, o verdadeiro amor conjugal deve ter algumas características principais: 1) compromisso futuro que implica uma intencionalidade, uma vontade de continuarem unidos e mutuamente se fazerem felizes; 2) necessidade de criação contínua que passa não apenas pelos filhos mas pelos problemas quotidianos de habitação, trabalho, etc.; 3) aceitação duma transcendência que pode não ser religiosa mas aceita o sacrifício de si para renascer no outro; 4) corresponsabilidade em todas as dimensões, pressupondo igualdade e colaboração.

O amor autêntico e normal é oblativo, dom de si, centrado no outro, na vontade de lhe agradar e de o tomar feliz, é solicitude e responsabilidade pelo outro, é livre e libertador, não possessivo ou obcecado unicamente pelo sexo ou por outros interesses socioeconómicos que não a pessoa em si. Há uma interdependência entre os amados, a necessidade de estarem juntos, a disposição de se sacrificarem um pelo outro, o desejo de intimidade e outros aspectos que distanciam o amor do egoísmo, do egocentrismo e do narcisismo que muitas vezes se mascaram de amor mas que de amor não têm nada ou quase nada. O verdadeiro amor não tem bilhete de ida e volta, antes se perde no amado. O verdadeiro amante é feliz na medida em que faz o outro feliz. Trata-se de uma concepção de amor muito além da teoria freudiana e psicanalítica, até agora dominante, que concebe o amor como instinto, pulsão libidínosa, desejo de satisfação sexual.

Mas o amor conjugal (e não só) também conhece muitas patologias, fruto de personalidades imaturas e possessivas, que utilizam o outro como meio para se compensarem a si mesmos, para exprimirem o seu desejo de posse e de prazer a todo o custo, confundindo e reduzindo o amor à paixão sexual



(hoje esta tentação é muito mais frequente porque veiculada pelos mass-media e porque vivemos numa sociedade pansexualizada na publicidade, nos espectáculos e noutras manifestações). Trata-se de um "amor" muitas vezes neurótico ou psicótico e até perverso (masoquista, sádico). Frutos amargos ou consequências deste "amor" são a pedofilia, o incesto, o homicídio ou suicídio por paixão, e outras aberrações.

Uma das patologias específicas ou ao menos perturbação do amor é o ciúme, essa "paixão perigosa" mas tão necessária como o amor e o sexo, segundo Buss (2000). As relações amorosas (do casal ou de um par de namorados) são frequentemente afectadas por este mal que, até é relativamente normal, mas que em excesso é patológico e corrói o amor. Se um pouco de ciúmes torna o amor mais apimentado e vigilante, sendo sinal de verdadeiro amor, há ciúmes doentios e patológicos, sem fundamento algum, a necessitar de intervenção terapêutica (se não se manifestam incuráveis), pois não apenas tornam infeliz quem os tem, mas também (e sobretudo) quem é vítima deles, particularmente quando se sente inocente. Trata-se de um sentimento frequente, abrangendo uma parte significativa de amantes (mesmo homossexuais), embora com maneiras de reagir diversificadas, mostrando-se os homens mais activos e zangados e as mulheres mais passivas e sofredoras.

Pfeiffer e Wrong (1989) definem os ciúmes como um emaranhado cognitivo-afectivo-comportamental. Do ponto de vista cognitivo, está em causa uma ameaça mais ou menos real ou fictícia. As reacções emotivas envolvem medo, mal-estar, ira, surpresa e outros sentimentos dolorosos. A pessoa ciumenta pode comportar-se de diversos modos, tentando aproximar-se do par ou reagindo mais ou menos

violentamente ou passivamente. De qualquer modo, é uma pessoa infeliz e faz infeliz a outra (Silva e Marks, 1997).

## **Amor e altruísmo**

Como dissemos no início, há muitas expressões humanas que traduzem o amor em diversos tons, como a compaixão e a ternura, também estudadas pelos psicólogos. Vamos referir-nos unicamente ao altruísmo, igualmente próximo do amor (verdadeiro), quase sinónimo de filantropia, benevolência, voluntariado, e ainda empatia, termo cunhado por Rogers, e também estudado em relação ao altruísmo (Batson *et al.*, 2002; Hurlbut, 2002). Sobre o altruísmo e o amor altruísta existe mesmo um livro editado por Post e col. (2002) que aborda as diversas teorias, os obstáculos ao altruísmo, a perspectiva biológica e naturalista a relação entre altruísmo e heroísmo, amor e moralidade, etc. Outro livro de interesse sobre este tema intitula-se significativamente *Fazendo o bem: paixão e compromisso de ajudar os outros* (Kottler, 2000).

O altruísmo é também abordado contrastando-o com o seu contrário – o egoísmo (Avolio e Locke, 2002). E nem todo o altruísmo é normal, podendo existir um altruísmo patológico ou pseudo-altruísmo (Seelig e Rosof, 2001). Porém, não vamos desenvolver este construto, mas fazer apenas uma alusão, particularmente na perspectiva desenvolvimental, remetendo para a bibliografia que consta nos autores citados.

Recentemente os psicólogos têm debatido se existe ou não uma personalidade altruísta. Entre as variáveis de personalidade que podem contribuir para o altruísmo, contam-se algumas de orientação mais cognitivo-afectiva, como a simpatia,

e outras mais de responsabilidade social. Carlo *et al.* (1991) analisaram o estado da questão e debruçaram-se também sobre os comportamentos pró-sociais do altruísta, confirmando que uma verdadeira personalidade altruísta age como tal em diversas circunstâncias, não se furtando aos sacrifícios. O altruísmo pode constituir um antídoto contra a violência (Twemlow, 2001), sendo também estudado na terceira idade em relação com a satisfação com a vida (Dulin *et al.*, 2001).

Lourenço (1990) estuda o altruísmo em crianças numa perspectiva desenvolvimental, seguindo a teoria de Piaget, considerando particularmente a percepção de custos *versus* a construção de ganhos. Noutro estudo empírico, Lourenço (1991) pergunta-se porque são tão pouco altruístas as crianças pré-escolares. E tenta novamente uma interpretação piagetiana da percepção por parte da criança de custos e de ganhos. Parece que a criança no estágio pré-operatório atende mais aos custos, enquanto no estágio operatório considera já melhor os ganhos. A constatação de que as crianças vão sendo cada vez mais competentes para interpretar os actos altruístas em termos de ganho mais do que em termos de custo, pode constituir uma explicação para o aumento do altruísmo com a idade.

Kakavoulis (1998) constatou muitos gestos altruístas das crianças já desde os primeiros meses, mas sobretudo entre os 2-4 anos. Porém, as crianças eram observadas pelos pais e estes poderiam interpretar demasiado generosamente os actos altruístas dos filhos. Todavia, é de pequeno que se começa, tendo a educação (e o exemplo) um papel fundamental na promoção do altruísmo já desde a infância.

## 2 Felicidade

*O futuro do homem é a felicidade* (C. Boron)

*A felicidade é o sorriso da vida* (C. Boron)

*A felicidade é o critério de excelência na arte de viver* (E. Fromm)

*As pessoas podem ser felizes no sofrimento e infelizes no gozo* (W. McDougall)

*Quando uma porta da felicidade se fecha, há outra que se abre* (H. Keller)

*A felicidade está onde a pomos, mas nunca a pomos onde estamos* (F. Pessoa)

*Todos os crimes, todos os ódios, todas as guerras podem reduzir-se à infelicidade*

(A. S. Neill)

Há tempos os jornais traziam a notícia duma grande “descoberta”. O *Público* (8 Jan. 2003) dava conta dela assim: “O que é a felicidade e qual o seu segredo? Cientistas britânicos podem ter resolvido um dos grandes mistérios da humanidade, noticiou a BBC News. Concluíram que não basta ter um verdadeiro amor, ser milionário ou ter um trabalho excitante. O segredo pode estar na expressão perfeita dos ingleses: *enjoy life*. O estudo recorreu a uma fórmula matemática:  $\text{Felicidade} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$ , em que P são as características pessoais (postura perante a vida, adaptabilidade e resiliência), E representa o parâmetro da existência (saúde, estabilidade financeira e amigos) e H as necessidades prioritárias (*higher order needs*), abrangendo a auto-estima, as expectativas, ambições e senso de humor. A fórmula foi estudada por psicólogos depois de fazerem mais de mil entrevistas utilizando um questionário baseado em séries de questões simples”. O articulista continua dando alguns exemplos de itens e algumas

conclusões (4 em cada 10 homens dizem que o sexo os faz felizes, mas 3 em cada 10 sentem-se felizes quando ganha o seu clube; as mulheres sentem-se mais felizes com a família e com um dia de sol...). Citam-se também alguns psicólogos que afirmam: "Seria bom que simplesmente gostássemos mais da nossa vida, pois ela é breve" e "todos podemos ser felizes se o decidirmos ser". Para além de alguma confusão na fórmula (dos 5 E são apontados apenas 3 e dos 3 H são dados 4), é de realçar a "pessoalização" da felicidade e a complexidade multifactorial. Mas, a felicidade não é susceptível de se reduzir a uma fórmula matemática e não está "à mão de selear", embora todos a desejem.

Falar de felicidade é tocar no coração do homem, pois todos nós desejamos ser felizes. Durante muito tempo os psicólogos não "pegaram" neste tema. Todavia, mais recentemente, tal tópico começou também a ser alvo de investigação a partir da perspectiva psicológica e é certamente o mais estudado juntamente com o bem-estar psicológico (subjectivo) e a satisfação com a vida. Já abordámos por duas vezes tal tema (Barros, 2000, 2001) e este capítulo reflecte tal investigação. São muitos os artigos publicados mesmo em revistas prestigiadas, como é o caso de *Journal of Personality and Social Psychology*. A revista *American Psychologist* dedicou o 1º número do ano 2000 à "felicidade, excelência e funcionamento humano ideal". Abundam também os livros: o clássico de Bradburn (1969) sobre "a estrutura do bem-estar psicológico"; o de Argyle (1987) sobre "a psicologia da felicidade"; o de Myers (1993) sobre "a busca da felicidade"; o de Lykken (1999) sobre a "felicidade"; o de Miley (1999) sobre "a psicologia do bem-estar". Em 1973 o *Psychological Abstracts International* começou a reservar uma entrada para o termo *happiness*.

Ser ou não ser feliz, entenda-se como se entender, é algo fundamental na vida das pessoas, nas famílias, no emprego, na educação, na política, no desporto e noutras manifestações socioculturais. A alegria é vida; a tristeza é morte. Pode dizer-se que a busca da felicidade constitui o último objectivo da existência humana. Sempre foi assim e mais actualmente onde há muitos factores promotores do bem-estar (como maior desenvolvimento económico, mais lazes, melhor medicina, etc.) mas também novos perigos ameaçadores da alegria (novas doenças, como a Sida ou o cancro, maior fosso entre ricos e pobres, maior poluição atmosférica, mais competitividade, mais terrorismo e guerras – cf. Buss, 2000). Neste confronto urge promover a felicidade ou o bem-estar. Por isso recentemente os psicólogos, atentos à personalidade e ao comportamento humano, investigam este construto (para revisão da literatura ver p.ex. Argyle, 1987; Diener, 1984; Diener *et al.*, 1999; Myers, 1993, 2000; Veenhoven, 1984; Wilson, 1967).

Pode afirmar-se que a busca da felicidade constitui o último objectivo da existência humana, segundo os filósofos, como S. Agostinho ou Kant. Ser feliz, é fundamental na vida das pessoas, no seu raciocínio moral (Zarinpoush *et al.*, 2000), nas famílias, no emprego, na educação, na política, no desporto e noutras manifestações socioculturais. Urge, por isso, promover a felicidade ou o bem-estar e educar os novos (e os menos novos) para a felicidade. Por isso, autores há que se preocupam com os aspectos pedagógicos da felicidade que Aristóteles identificava com a “virtude” ou o agir virtuoso; daí a necessidade de cada um se propor objectivos ou metas valiosas ou virtuosas. Simões *et al.* (1999) realçam três características das metas pessoais: elas devem ser diferenciais, dinâmicas e realistas.

## Definição de felicidade

Diener (2000, p. 41), um dos grandes estudiosos deste construto, afirma que o conhecimento que os psicólogos têm do bem-estar subjectivo ainda é "rudimentar". Segundo Wilson (1967), desde os filósofos gregos, ao longo de dois milénios, pouco se progrediu na compreensão teórica da felicidade (cf. Diener, 1984). E se é difícil compreender em que consiste a felicidade, mais difícil é ser feliz. Não obstante, este é o objectivo mais profundo e último do ser humano. É, por isso, também um problema de educação das novas gerações. Mas, durante muito tempo, os psicólogos menosprezaram este construto, talvez por ser menos apreensível empiricamente ou porque estavam mais centrados na terapia do que na profilaxia, no remediar do que no prevenir. Porém, recentemente compensaram tal negligência havendo agora muitos livros (para além de centenas de artigos) tratando a felicidade a partir de diversas perspectivas.

Mas em que consiste a felicidade? Toda a gente quer ser feliz, toda a gente fala de felicidade. Trata-se de uma emoção positiva fundamental, muito versada na literatura, na filosofia e recentemente também na psicologia (Izard, 1977). Mas em que consiste a felicidade? Que fazer para ser feliz? Trata-se meramente de um "fenómeno estocástico", dependente do acaso e simplesmente conjectural (Lykken e Tellegen, 1996) ou é uma conquista do sujeito que pode ser previsível e programada? É a felicidade "alguma coisa" (Ryff, 1989) ou apenas há pessoas mais ou menos felizes? Estamos em presença de uma simples emoção ou de um autêntico valor pessoal e social? Podemos sentir ao mesmo tempo alegria e tristeza? (segundo Larsen, McGraw

e Cacioppo (2001) isso é possível). Não satisfazem respostas simplistas, pois trata-se de um conceito complexo e com causas complexas; só uma abordagem plurifactorial ou multi-dimensional poderá interpretar emoção tão polissémica.

Estamos em face de um construto muito individualizado ou diferenciado, podendo dizer-se que cada pessoa é feliz ou infeliz à sua maneira, baseada nas mais diversas razões. Por exemplo, quando o fadista Hermano Câmara resolveu fazer-se monge beneditino, cantou o “fado da despedida” onde se proclamava “feliz e só por isso: entreguei-me todo a Cristo, nunca mais me senti só”. Assim, para uma pessoa religiosa, a felicidade consiste em viver conforme a sua fé (Cristo proclamou bem-aventurados os pobres e humildes, contrastando com o pensar comum do seu tempo e de todos os tempos – cf. Mt. 5), enquanto para um hedonista a busca do prazer é o primeiro constituinte da felicidade, para um capitalista é o dinheiro ou para um político o poder ou o prestígio. Para uma pessoa *gay*, a “alegria” consiste em encontrar um par à altura. Para uns, a felicidade depende da eficácia, para outros da integridade ou dos valores; para uns é algo de muito pessoal e íntimo, para outros baseia-se na saúde, nos rendimentos, nos acontecimentos; para uns é algo de duradouro, para outros de efémero. Mas parece que a felicidade deve ser considerada mais como um traço estável do que como um estado emocional transitório (Veenhoven, 1984).

E. Rojas, um psiquiatra espanhol que se dedicou sobretudo a temáticas negativas (suicídio, depressão e outros distúrbios da vida emotiva), publicou um livro que intitulou *Uma teoria da felicidade* (1988). O autor coloca-se numa perspectiva humanista, muito próxima de V. Frankl. Logo no Prefácio, muito denso e que resume bem toda a obra, afirma



que a tentativa de produzir uma teoria sobre a felicidade é como pretender buscar o sentido da vida, que deve ser comum a todos os homens. E daí a felicidade ser "vocação de todos", pois "todo o homem é chamado a ser feliz", embora poucos a atinjam, parecendo que a felicidade não é deste mundo, que se trata de um "impossível necessário" (p. 5).

Rojas (1988) inicia a sua obra sobre a felicidade com uma breve excursão pelas etimologias, a partir do grego e do latim. Os gregos usavam três palavras: *eutikía*, *eudaimonia*, *makariotes*. As duas primeiras referem-se a algo passivo, contingente, enquanto a última acena à felicidade no além. *Eutikia* significa "boa sorte" (*Tiké* é a deusa do destino, e o prefixo *eu* (bem) indica algo positivo, gratificante). *Eudaimonia* provém de *Daimôn* (deus, poder divino, destino) também com o prefixo positivo, significando um bom destino, ter êxito. *Makaria* ou *Makariotês* refere-se a um homem feliz por ser santo ou justo. Os latinos usaram *felicitas* e *beatitudo* (podendo a primeira corresponder mais aos dois primeiros termos gregos e a segunda ao terceiro), o mesmo acontecendo nas línguas latinas (o termo *felicitas*, assim como *laetitia*, no latim, significam também fecundidade, fertilidade, dando a entender que a alegria é algo expansivo e fecundo). No alemão *Gluecklich sein* significa ser feliz com referência a esta terra, enquanto *Seligkeit* se refere às bem-aventuranças de ordem sobrenatural. Os ingleses usam *Happiness* e os franceses *Bonheur*, estes aproximando a felicidade da bondade.

Será possível construir uma teoria sobre a felicidade? Rojas pensa que sim e parte da nossa concepção de homem e do modo como realizamos a nossa existência para sugerir uma teoria que se apoia fundamentalmente sobre dois pilares:

*criar uma personalidade equilibrada* (encontrar-se consigo mesmo, possuir-se) e *construir um projecto de vida coerente* (capaz de nos introduzir paulatinamente no futuro e que constitua um constante impulso para o amanhã). Assim sendo, a felicidade é possível. A sua pátria é o homem, embora a sua casa esteja em contínua construção, requerendo um esforço constante e um confronto entre o projecto e a realização. Haverá momentos de desilusão e mesmo de angústia, mas o projecto lá está como farol a apontar o porto. E é o momento de recorrer ao amor, pois só o amor autêntico constrói. Falar de amor é falar de sofrimento. Efectivamente, o sentido da vida anda ligado ao sentido do sofrimento. Em todo o caso, a busca da felicidade é uma experiência subjectiva gratificante, uma espécie de expansão interior cheia de satisfação por ter atingido os bens sonhados.

Rojas insiste na tendência universal do homem à felicidade e procura compreender a sua essência, detendo-se sobre a natureza e o objecto da felicidade, aproximando-a do amor, do trabalho e da cultura, três colunas onde apoia a sua teoria da felicidade (p. 28). Segundo Rojas, o objecto da felicidade "é a plena realização de si mesmo" (p. 32). O homem feliz é aquele que cumpre paulatinamente o princípio de Píndaro: "sê aquilo que és, isto é, sê tu mesmo, desenvolve tudo o que há dentro de ti, realizando a tua personalidade e o teu projecto" (p. 33). Hegel dizia: "Feliz é aquele que goza de si mesmo na própria existência" (*ib.*, p. 34). Outros autores são mais objectivos, como S. Agostinho que definia a felicidade como "a posse da verdade absoluta, enfim, a posse de Deus" (*ib.*, p. 35). A felicidade é o bem, mas também a sabedoria e o conhecimento do bem e ainda a cultura que torna o homem mais livre e humano. Segundo

Rojas, a cultura leva ao conhecimento, este à verdade e a verdade à liberdade. O mal é que a cultura actual é difusa e, de qualquer modo, está doente, afectando os outros termos. São abordados outros temas que ajudam a compreender melhor, pela positiva ou pela negativa, a natureza da felicidade, como o amor, a esperança, a alegria, a prudência, a liberdade, e também o sofrimento, a inveja, o ressentimento, o desespero. Enfim, o homem constitui um problema e enigma de difícil solução; em todo o caso, para ser verdadeiramente feliz, deve descer às profundidades de si mesmo e não se quedar pela superfície.

K. Frielingsdorf (1999) publicou também um livro intitulado, na tradução italiana, *O segredo da felicidade* mas que no original alemão leva o título de "Felicidade na infelicidade" dando já a entender que a felicidade é uma conquista que não se faz sem esforço, sem se sentir "infeliz" por ter de deixar tudo o que não é essencial para ser feliz ou ter de se esvaziar de conteúdos medíocres para se encher do que vale verdadeiramente a pena. Viver feliz é possuir o que se quer, supondo que verdadeiramente vale a pena e enche a alma. Para quem tem fé, ser feliz é antes de mais confiar em Deus (Jesus Cristo, no chamado "sermão da montanha", proclamou as bem-aventuranças à luz divina - Mt. 5), é ter uma fé capaz de iluminar o sentido da vida e mesmo do sofrimento e da morte. Do ponto de vista psicológico é atingir o pleno desenvolvimento ou realização de si mesmo. Ser feliz é também confrontar-se com o próprio passado e aceitá-lo, projectando-se ao mesmo tempo com confiança no futuro, aceitando as suas vicissitudes. De qualquer modo, cada um deve ser artífice da sua própria felicidade e querer verdadeiramente aquilo que tem.

Paulo Legrenzi (1998), um professor de psicologia italiano que escreveu um pequeno livro intitulado precisamente *A felicidade*, considera que essencialmente os obstáculos à felicidade estão na nossa mente, não propriamente no meio envolvente. Por isso, através de uma linguagem viva e com exemplos, leva-nos a evitar as armadilhas cognitivas que nos impedem de ser felizes. Uma delas é exemplificada a partir da fábula da cigarra e da formiga: ambas procuravam a felicidade a seu modo, podendo afirmar-se que a felicidade da cigarra redundou em infelicidade, mas a formiga, para não cair na mesma infelicidade, provavelmente nunca gozou a vida. Todavia, as duas atitudes não serão muito opostas. De qualquer forma, é necessário arriscar e convencer-se de que a felicidade não é a simples ausência de infelicidade, mas uma conquista. E se não se conquista tudo o que se queria, nem por isso se deve sentir infeliz, como parece acontecer, por exemplo, nos jogos olímpicos, parecendo provado que o segundo classificado (que ganhou a medalha de prata) se sente mais triste do que o terceiro (medalha de bronze).

### **Interpretação neurológica da felicidade**

Entre outras interpretações da felicidade, podemos fazer referência à de Boiron (2001) que nos dá uma interpretação neurológica ou psicofisiológica da felicidade, inspirando-se nas investigações de Laborit e seus colaboradores no campo da neuropsicologia. Boiron explica como a felicidade é fruto da activação do córtex cerebral humano ou neocórtex, activação que em parte provém do ambiente ecocultural.

Característica da espécie humana, a felicidade, que nos faz viver em plenitude, não é fruto do acaso mas ponto de chegada de um trabalho que harmoniza a actividade das três componentes do nosso cérebro: a dirigida ao pensamento inteligente, a que comanda as convicções e automatismos e a despoletada pelos "estados de emergência" (agressividade, ansiedade, etc.) quando as outras duas não se entendem.

O livro de Boiron no original francês intitulava-se *La source du bonheur est dans notre cerveau* (1998), título significativo sobre a pretensão de interpretar psiconeurologicamente a felicidade, embora tal objectivo seja novidade e difícil de assimilar. Pode ser mais uma perspectiva, mais um contributo, mas certamente não elimina as outras interpretações e pode tratar-se de mais uma ilusão, embora sob o manto da ciência (neurológica). Na Introdução, o autor começa por afirmar que a busca da felicidade, mesmo se inconscientemente, está no centro de toda a actividade humana. Na base de todas as conquistas humanas está a aspiração a aumentar a felicidade individual ou colectiva. No entanto, temos dificuldade em defini-la, confundindo-a muitas vezes com prazer, como se confunde infelicidade com sofrimento. Outras vezes vê-se a felicidade na saúde, no dinheiro, no amor (mas qual amor?), na sabedoria socrática do "conhece-te a ti mesmo". Em qualquer dos casos, procura-se a felicidade sem saber bem o que isso é.

Neste contexto, o autor propõe-se "uma definição precisa e científica" (Boiron, 2001, p. 11) que efectivamente tenta no 1º capítulo em diversas alíneas: 1) a felicidade é um *estado fisiopsicológico* que caracteriza o bom funcionamento do organismo, reflectindo a harmonia entre as duas partes do cérebro: o sistema límbico (dos automatismos) e

o córtex (da reflexão pessoal); 2) a felicidade é *acessível a todo o ser humano* independentemente da sua riqueza, condição social, inteligência; os homens são iguais em relação à felicidade, não ao prazer ou ao sofrimento; 3) a felicidade é *independente do prazer ou do sofrimento (físico)*; 4) a felicidade leva à *plena realização* do indivíduo que se torna assim uma *fonte de energia positiva* para o grupo social (família, associação); 5) a busca da felicidade é não só legítima mas um verdadeiro *dever ético*; 6) tudo isto *contrasta com o que geralmente se crê sobre a felicidade*, fazendo-a depender das oportunidades, do amor, da saúde, do trabalho, da idade e de outras circunstâncias. São estereótipos já denunciados por profetas e filósofos que afirmaram estar a felicidade dentro de nós, sempre disponível, independentemente das circunstâncias.

Boiron descreve, seguindo de perto Laborit, a relação entre a felicidade e as funções dos três cérebros (reptiliano, límbico e neocortical), e a interpretação da infelicidade (feita de agressividade, ansiedade ou tristeza). No capítulo seguinte, procura distinguir entre o prazer (relacionado com o cérebro reptiliano e límbico) e a felicidade (proveniente da harmonia entre o córtex e os outros dois cérebros). Podemos considerar a felicidade como o prazer cortical, pois requer o recurso à inteligência. A busca de felicidade deve prevalecer sobre a busca de prazer, pois “o prazer não dá a felicidade, enquanto a felicidade otimiza e aumenta notavelmente o acesso ao prazer” (p. 32). Neste sentido, não é a família que dá a felicidade, mas a felicidade que favorece o prazer familiar; não é o trabalho que dá a felicidade, mas a felicidade que torna o trabalho construtivo e interessante; não é a saúde que dá a felicidade, mas a felicidade que

proporciona a saúde... Em todo o caso, "a busca de prazer leva à infelicidade, enquanto a busca da felicidade aumenta o prazer" (p. 34), além da felicidade tender a ser duradoura, enquanto o prazer é efêmero.

Falando de emoções, Boiron (2001) afirma que a felicidade é o que resta quando as emoções patológicas (ansiedade, agressividade, tristeza) foram removidas. Particularmente as novas gerações não sabem o que é a felicidade preferindo a emoção que lhes dà a impressão de viver. E também não sabem exprimir bem as próprias emoções. Mas há emoções positivas como a alegria que se expressa no riso. Rir ou sorrir é "uma excelente ginástica para a felicidade" ou "a felicidade é o sorriso da vida" (p. 39). Porém, a maior parte das emoções são negativas, como as emoções de fuga (medo e ansiedade), de luta (cólera e agressividade), de inibição (abatimento e tristeza) e mesmo o amor romântico com o seu séquito de paixão (luta), de tristeza (inibição) ou de ciúme (fuga). Assim, as emoções constituem um obstáculo à felicidade, sobretudo porque são consideradas inevitáveis e naturais. Não obstante, ninguém nos obriga a ser agressivos, coléricos, a fugir das situações, etc. A nossa cultura "venera os estados emotivos como verdadeiros e autênticos ídolos" (p. 43), quando na realidade são consequências de condicionamentos impróprios e resíduos de comportamentos animais, não ajudando à felicidade, sendo que "o futuro do homem é a felicidade" (p. 44).

Para ser feliz – estado que deve ser considerado "normal" no homem – Boiron (2001) aponta alguns caminhos: identificar os condicionamentos patológicos, desafiar alguns "tabus" ou estereótipos da felicidade, reencontrar a confiança em si mesmo, aprender a neutralizar as situações

de emergência, dar espaço ao silêncio (meditação), dar espaço ao tempo, respeitar e cultivar a diferença (própria e alheia), recusar categoricamente qualquer sentimento de culpa, evitar dramatizar as situações, domesticar o medo da morte, pôr arte em tudo, não usar em vão palavras-chavão (sobretudo com conotações negativas, como egoísmo).

No capítulo seguinte, o autor trata da relação entre a felicidade e o amor, sempre fundado na neurofisiologia, distinguindo três formas de amor: a atracção reptiliana (física), a atracção límbica (condicionada) e a atracção cortical (inteligente e criativa). Distingue depois entre felicidade e sensualidade, felicidade e compaixão, felicidade e família, abordando a comunicação como amor capaz de dar sentido. Trata outrossim da relação entre a felicidade, a política, a economia e a ecologia para depois perguntar se a felicidade pode substituir Deus, defendendo que a religião não deve desaparecer mas transformar-se, podendo coexistir com a ciência, como esta também não anula a filosofia, tudo em ordem à felicidade do homem.

## **Características e indicadores da felicidade**

Wilson (1967, p. 294) descreveu a pessoa feliz como jovem, saudável, bem educada, bem paga, extrovertida, optimista, livre de preocupações, religiosa, casada, com elevada auto-estima e com elevada moral no trabalho, com aspirações modestas e uma boa inteligência. Para Argyle (1987) a pessoa feliz possui também alta auto-estima, relações bem sucedidas com outras pessoas e satisfação sexual. Mas descrições deste género não são concludentes, faltando-lhes



uma teoria sólida de base (Campbell, 1976). Hoje os autores não focam tanto *quem* é feliz, mas *quando* e *porquê* se é feliz (Diener, 2000, p. 40).

Trata-se outrossim de um conceito socioculturalmente muito diversificado e transcultural. Quando se ouve, por exemplo, na gíria educativa, que é necessário criar uma "escola feliz", onde os alunos se sintam felizes, ou quando na gíria futebolística o treinador manda jogar "com alegria", cada um entende a felicidade ou a alegria a seu modo. O mesmo se diga quanto aos autores. Por exemplo, Freud usa pouco os vocábulos "alegria" (*Freude*) ou "felicidade" (*Glueck*), preferindo usar "prazer" ou "gozo" (*Lust, Genuss*), interpretando a felicidade como prazer físico (cf. índice dos vocábulos principais no 18º vol. das *Gesammelte Werke*, 1968). Freud aborda a questão da (in)felicidade já nas últimas obras da sua vida, particularmente em *O mal-estar da cultura*. Aí afirma que há três razões por que se torna tão difícil ser feliz: "a supremacia da Natureza, a caducidade do nosso próprio corpo e a insuficiência dos nossos métodos para regular as relações humanas, na família, no Estado e na sociedade" (*GW*, XIV, p. 444). E segue com considerações pessimistas, afirmando: "De que nos serve uma vida longa se é tão miserável, tão pobre em alegrias e tão rica em sofrimentos, a ponto de não nos restar senão saudar a morte como feliz libertação?" (*ib.*, p. 447).

Por outro lado, quando um chinês ou africano se diz feliz, estão a significar provavelmente coisas diferentes de um europeu ou ocidental. Por isso a felicidade é também um conceito intercultural, e as variáveis que contribuem para a felicidade ou os diversos mediadores em causa, como por exemplo a situação familiar ou financeira, podem ter pesos diferentes,

conforme as diversas culturas. Lu e Shih (1997) analisam particularmente a importância da saúde mental, como mediadora entre a personalidade e a felicidade, num grupo de chineses de Taipé. Anderson (1997) estuda o bem-estar emocional numa amostra de americanos de origem africana. Kwan *et al.* (1997) analisam a satisfação com a vida numa perspectiva pancultural e em relação com a auto-estima. Diener (2000) insiste nas influências culturais sobre o bem-estar e apresenta os resultados dum estudo intercultural.

A própria terminologia usada (alegria, contentamento, satisfação, bem-estar) indica as dificuldades em definir e controlar a felicidade, termo que expressa uma grande carga emotiva, mas que tem também uma dimensão cognitiva, pois cada um representa a felicidade a seu modo. O termo "satisfação na/com a vida" realça a componente cognitiva. A expressão "bem-estar (subjectivo)" pode ser mais abrangente, incluindo a satisfação e pressupondo a felicidade. Geralmente os autores consideram equivalentes ou sinónimos o bem-estar e a felicidade, enquanto vêem a satisfação como um factor sobretudo cognitivo do bem-estar.

Segundo Waterman (1993), deu-se atenção ao funcionamento positivo da personalidade, mas sem se definir claramente os termos, particularmente em relação a quatro construtos mais usados: 1) sentido de identidade pessoal - teoria analítica do eu (Erikson, 1963); 2) auto-realização - teoria humanista (Maslow, 1968); 3) *locus* de controlo interno - teoria da aprendizagem social (Rotter, 1966); 4) raciocínio moral - teoria do desenvolvimento cognitivo (Gilligan, 1982; Kohlberg, 1969).

Para Palys e Little (1983) uma elevada satisfação com a vida anda associada a um envolvimento em projectos

importantes a curto-prazo, altamente gratificantes e moderadamente difíceis e que podem ser úteis socialmente, contando além disso com o apoio social. Bradburn (1969) vê a felicidade como equilíbrio entre afectos positivos e negativos, devendo considerar-se a frequência e a intensidade de ambos, manifestando-se a frequência das emoções mais determinante para a felicidade do que a sua intensidade; esta pode dar um prazer momentâneo, mas a longo prazo pode mostrar-se desgastante (já os Estóicos gregos advogavam o evitamento de emoções intensas, e as grandes religiões, como o Budismo e o Cristianismo, aconselham a renúncia e a indiferença). Talvez a dimensão da intensidade das emoções ajude a esclarecer a relativa independência entre os afectos positivos e negativos (cf. Diener, 2000; Diener *et al.*, 1999; Emmons e Diener, 1986; Larsen, Diener e Emmons, 1986). Os psicólogos sociais dão mais importância à satisfação na vida, perspectiva mais cognitiva e que complementa a felicidade, que, por sua vez, se mostra como a dimensão mais afectiva do funcionamento positivo (Ryff e Keyes, 1995).

As manifestações exteriores de felicidade também podem ser ambíguas, como é o caso do sorriso. Kraut e Johnston (1979) estudaram as mensagens sociais e emocionais do sorriso numa perspectiva etológica. Fernández-Dols e Ruiz-Belda (1995) perguntam, no título de um artigo, se “os sorrisos são um sinal de felicidade”. Analisando as expressões faciais dos vencedores de medalhas olímpicas concluem que nem sempre o sorriso denota felicidade ou a felicidade se expressa em sorriso. A felicidade não é causa suficiente para sorrir nem é fácil avaliar a carga emotiva das expressões faciais na vida quotidiana. Kestenbaum (1992) provou

também que, quer as crianças, quer os adultos, têm mais dificuldade em identificar, através de "slides", expressões concretas de felicidade, surpresa, medo ou cólera, do que expressões do tipo "sentir-se bem" ou "sentir-se mal".

Bradburn (1969) escreveu uma das primeiras obras clássicas sobre a estrutura do bem-estar psicológico ou sobre a felicidade, inspirando-se na obra aristotélica *Ética a Nicómaco* para tentar definir a felicidade. Na verdade, Wilson (1967) afirma que desde os filósofos gregos, ao longo de dois milénios, pouco se progrediu na compreensão teórica da felicidade. Todavia o termo grego *eudaimonia* pode não ser totalmente equivalente ao que designamos de felicidade e/ou bem-estar. Segundo Waterman (1993), o eudemonismo é uma teoria de auto-realização, é uma teoria ética que apela à pessoa para reconhecer e viver de acordo com o *daimon* ou o seu verdadeiro eu. O *daimon* refere-se às potencialidades de cada pessoa cuja realização conduz à maior plenitude possível na vida individual. Isto inclui elementos comuns a toda a humanidade, mas também específicos de cada pessoa. O *daimon* significa também um ideal, uma norma de excelência, uma perfeição a alcançar com esforço e que dá sentido e direcção à vida. Os esforços nesse sentido conduzem à *eudaimonia*. Aristóteles pensa que ela se atinge através de uma vida virtuosa.

Há diversas perspectivas filosóficas sobre a felicidade. Muitos, particularmente no mundo de hoje, atribuem à felicidade um significado predominantemente hedonista, referindo-se a uma experiência subjectiva que inclui a crença de se obter as coisas importantes que se desejam, bem como certos afectos agradáveis que normalmente acompanham esta crença. Este sentido hedonista da felicidade, ou

o prazer pelo prazer, como única coisa boa, já era defendido por algumas escolas da antiga Grécia, como os Cirenaicos, que Aristóteles critica dizendo que se trataria de uma felicidade animalesca. Ao contrário, para ele, a *eudaimonia* refere-se essencialmente á virtude, que é a melhor coisa, não devido ao prazer que provoca mas ao seu valor.

Temos assim delineadas duas concepções diversas de felicidade: uma mais de ordem espiritual (gozo interior ou plenitude pessoal) e outra mais de ordem física (prazer). Todavia, estas duas concepções de felicidade não se opõem totalmente, antes se correlacionam positivamente, embora se trate de coisas distintas, sendo a expressividade pessoal ou eudaimónica a que contribui para a auto-realização e não propriamente o prazer hedonístico. Patrício (1993, pp. 110-115), tratando dos valores hedonistas, contrapõe a concepção de prazer em Epicuro e em Aristóteles, procurando este o meio termo entre os Cirenaicos que consideravam o prazer como sumo bem, e os Cínicos que o consideravam como um mal (cf. Barros, 1997).

Ryff (1989) tenta uma perspectiva alternativa, menos filosófica e mais psicológica, reportando-se a autores e conceitos clássicos, como o de "auto-realização" de Maslow (1968) ou o de maturidade de Allport (1961), ou ainda vendo a felicidade numa perspectiva mais desenvolvimentista, conforme os diversos estádios apontados principalmente por Erikson (1963). Ryff (1989) analisa brevemente seis tópicos que podem definir, no seu conjunto, o que se entende por felicidade e que normalmente são apontados também como indicadores de maturidade e de equilíbrio psíquico:

- 1) *auto-aceitação*: dimensão fundamental de saúde mental, na linha da auto-realização de Maslow e da definição de

personalidade adulta. Ter uma atitude positiva para consigo mesmo emerge como uma característica central do funcionamento psicológico positivo;

- 2) *relações positivas com os outros*: a capacidade de relações interpessoais calorosas, de empatia e de intimidade, a capacidade de amar e de fazer amizades são consideradas também como componentes principais de saúde mental, de bem-estar e de maturidade;
- 3) *autonomia*: sentido de autodeterminação, de liberdade e de independência, de autocontrolo do comportamento, não se deixando levar pelo convencional ou pela pressão social;
- 4) *controlo do ambiente*: capacidade de adaptação mas também de domínio e até mudança dos condicionamentos ambientais;
- 5) *projecto de vida*: capacidade de ter um sentido ou um projecto para a vida, de ter uma direcção e intencionalidade;
- 6) *crescimento pessoal*: o funcionamento ideal da personalidade requer não apenas a posse das características anteriores, mas a sua continuação e expansão, numa constante actualização e desenvolvimento.

Em 1995, Ryff, juntamente com Keyes, revisitaram a estrutura psicológica do bem-estar, estudando novamente a felicidade através destas seis dimensões e concluindo que este modelo de seis factores apresenta boas perspectivas para a compreensão do bem-estar. Posteriormente, porém, Schmutte e Ryff (1997) mostraram-se menos optimistas, analisando as diversas interacções entre estes factores e outras variáveis como o neuroticismo, a extroversão, a consciência e a concordância. Concluem que "o bem-estar psicológico e os seus correlatos personológicos pode ser mais complexo do que sugerem os estudos anteriores" (p. 549).

Por sua vez, Costa e McCrae (1992) apresentam um modelo em cinco grandes (*big five*) factores de personalidade: extroversão (quantidade das relações interpessoais), amabilidade (qualidade dessas relações), conscienciosidade (cumprimento do dever), neuroticismo (instabilidade, desadaptação), abertura à experiência (interesses, cultura).

Mikulincer e Peer-Goldin (1991) servem-se da "teoria da autodiscrepância" de Haggins (1987) para interpretar os momentos vitais de felicidade à base da "autocongruência". Haggins descreve três auto-estados básicos: *self* actual (traços que as pessoas pensam que possuem), *self* ideal (traços que as pessoas desejariam idealmente possuir) e *self* devido (*ought self*) (traços que as pessoas crêem que devem possuir). Havendo discrepância entre os diversos "eus", a pessoa não se sente feliz e geram-se as emoções negativas. Ao contrário, a felicidade reflecte a congruência entre os diversos "eus", em particular a congruência entre a representação mental do eu num dado evento (*working self*) e a sua representação ideal. A felicidade depende da consciência de que o eu em presença possui os atributos que a pessoa deseja idealmente possuir. A felicidade reflecte a presença de resultados positivos ou a consecução dos próprios valores e desejos. Mais em concreto, quando o autoconhecimento é congruente com a representação do eu ideal, gera-se uma sensação de satisfação e nasce a felicidade. Já Rogers (1959) tinha afirmado que a felicidade depende da realização das próprias esperanças e aspirações e do nível de congruência entre o eu actual e o eu ideal. Também para Beck (1976) a felicidade depende da realização das próprias expectativas e da consecução dos objectivos propostos.

Estas características, que parecem ser condições de felicidade ou de bem-estar psicológico, têm a ver mais com

a pessoa em si ou em relação com os outros e com o ambiente. Evidentemente que há outros factores de infelicidade que muitas vezes ultrapassam a pessoa, como a doença física ou psicológica (por exemplo a depressão) ou as condições ambientais muito adversas (como as guerras ou calamidades naturais). Mas mesmo em condições adversas, pessoas há que resistem mais e conseguem ser relativamente felizes, enquanto outras, em boas condições, se mostram sempre insatisfeitas consigo e com os outros. Todavia, os factores extrínsecos à pessoa também têm o seu peso. Anteriormente podia ter-se um conceito de bem-estar muito afectivo e subjectivo, incapaz de confrontar-se com a dureza da vida. Realizar os objectivos que nos propomos na vida nem sempre é fácil e requer grande força de vontade. Mas pode trazer maior felicidade do que uma vida cómoda e que não enfrenta as dificuldades. Tudo isto significa que o conceito de felicidade é complexo, além de muito relativo.

## Teorias e modelos de felicidade

Diener (1984), na revisão bibliográfica que fez sobre o bem-estar, afirma que pouco mais se avançou, depois dos gregos, na compreensão da felicidade, insistindo na necessidade de uma maior conexão entre a teoria e a investigação. Por isso o autor tenta sintetizar as teorias principais sobre a felicidade, excluindo a biológica e a social. Ele arruma as teorias psicológicas em seis grupos que tentamos sintetizar (sem citar os autores que podem ser consultados no original):

- 1) *teorias teleológicas (telic theories)*: a felicidade consegue-se quando algum estado, como um objectivo ou necessidade,



é atingido. A satisfação das necessidades conduz à felicidade, enquanto a sua insatisfação leva à infelicidade. Esta teoria inscreve-se na linha de alguns psicólogos humanistas, como Maslow e Murray, e de algumas filosofias, designadamente da hedonista que recomenda a satisfação dos desejos (ao contrário do que mandam os ascetas). É preciso considerar ainda se se trata de objectivos ou necessidades a curto ou a longo prazo, pois a realização de algumas a curto prazo pode trazer consequências deletérias a longo prazo;

- 2) *teorias do prazer e da dor*, intimamente relacionadas com as anteriores, pois o objectivo principal é obter prazer ou, pela negativa, evitar o sofrimento. Mas pode enfrentar-se a dor em vista de um prazer maior, e quanto mais se sofre para atingir determinado objectivo mais se pode sentir a alegria de o ter alcançado. Se todas as necessidades estão satisfeitas e sem custo, pode a felicidade não ser grande. De qualquer modo, o prazer e a dor propriamente não se opõem, antes podem ser convergentes na busca da felicidade;
- 3) *teorias da actividade*: enquanto as teleológicas colocam a felicidade no fim do processo, as teorias da actividade vêem-na mais no próprio processo ou nos meios usados para atingir o fim. Por exemplo, o esforço para subir a um monte desenvolve mais felicidade do que atingir o cume. Aristóteles já afirmava que a felicidade depende de uma actividade ou de uma vida virtuosa ou bem realizada. A actividade deve estar ao nível das capacidades da pessoa, porque se é demasiado simples produz aborrecimento e se é demasiado complicada gera ansiedade, não produzindo felicidade. Neste sentido é que se recomenda aos idosos, por exemplo, terem algum *hobby*, exercício ou actividade;

- 4) *teorias base-topo versus topo-base (bottom-up vs top-down)* ou *teorias atomistas versus globalistas*. A primeira considera a felicidade como resultado da acumulação ou soma de muitos prazeres separados (porque gozo de muitos prazeres, sou feliz – a felicidade como efeito), enquanto a segunda teoria põe o acento numa inclinação ou predisposição geral para experienciar positivamente a realidade (interpretação global da realidade como agradável – a felicidade como causa: sentindo-me feliz, vejo tudo como positivo). As duas formulações podem ser parcialmente verdadeiras e complementares, dependendo de filosofias e escolas psicológicas mais moleculares ou mais holísticas, com diferentes interpretações da personalidade e dos estilos cognitivos (cf. Brief *et al.*, 1993; Feist *et al.*, 1995, que tentam conciliar as duas teorias, analisando o caso da saúde);
- 5) *teorias associacionistas*, baseadas em teorias sobre a memória, o condicionamento ou a cognição e que podem ser rotuladas de modelos associacionistas ou cognitivistas. Uma das abordagens cognitivistas relaciona-se com as atribuições de causalidade: conforme as atribuições assim pode ser o teor da felicidade, conforme a natureza das causas (internas/externas, estáveis/instáveis, controláveis/incontroláveis) e das pessoas, assim o teor da felicidade. A felicidade pode aumentar se a pessoa tem em mente controlar os pensamentos negativos e fazer prevalecer os positivos;
- 6) *teorias de julgamento*: postulam que a felicidade depende da comparação entre determinado *standard* proposto e as condições actuais. A felicidade surge quando as condições actuais ultrapassam o *standard* estabelecido. Este *standard* ou colocação da fasquia depende da pessoa, do seu nível de aspiração, do seu passado e também do que pretende

no futuro. De qualquer modo, a esta luz ou projecto de vida pode um bom acontecimento (como é a sorte grande) não aumentar significativamente a felicidade, enquanto um desaire mais ou menos grave pode também não a diminuir.

Diener (1984, p. 568) conclui que é necessário mais trabalho "para desenvolver teorias mais sofisticadas sobre a felicidade". É preciso distinguir entre traços e estados de felicidade, distinguir entre diversos tipos de bem-estar, como a alegria e a satisfação. É necessário definir melhor os construtos. Muitas questões sobre a felicidade ficarão esclarecidas se houver um contínuo intercâmbio entre os dados da investigação e as teorias que necessitam também de ser mais desenvolvidas, sujeitas à análise empírica e ainda integradas entre si.

Talvez as teorias mais desenvolvidas sejam as teleológicas que enfatizam a obtenção dos objectivos pessoais como fonte de felicidade. A felicidade resultaria da consecução de objectivos importantes (Michalos, 1980), da satisfação das necessidades fisiológicas e/ou psicológicas (Argyle, 1987), da realização dos planos pessoais (Palys e Little, 1983), do próprio potencial (Schultz, 1967) ou da obtenção de sucesso (Weiner *et al.*, 1976). Porém, as teorias "télicas" são complexas. Brunstein *et al.* (1998) apontam quatro dimensões a considerar nas metas ou objectivos a atingir: o empenhamento (determinação, vontade), a acessibilidade (oportunidade, controlo), o progresso (na sua obtenção) e a congruência (relação com as motivações). Emmons (1992) refere-se ainda ao carácter mais ou menos concreto ou abstracto dos objectivos a atingir, funcionando melhor para a felicidade o ter finalidades concretas.

Omodei e Wearing (1990) apresentam um modelo tentando integrar a teoria teleológica com a autoteleológica.

Enquanto as teorias "téllicas" colocam o bem-estar na obtenção dos fins desejados, isto é, na satisfação das necessidades, as teorias "autotéllicas" colocam o bem-estar no movimento em direcção a tais estados finais, isto é, na experiência de envolvimento. Na tentativa de integrar as duas abordagens, os autores pensam que, embora a satisfação das necessidades e o envolvimento sejam conceptualmente fontes distintas de sentimentos do bem-estar subjectivo, derivam em parte de origens comuns como a percepção de oportunidades para a satisfação das necessidades. Por sua vez, um estudo longitudinal de Brunstein (1993) analisa a importância e a interacção de três dimensões de objectivos pessoais (compromisso, atingibilidade e progresso) no seu contributo para o bem-estar subjectivo, concluindo que o progresso na obtenção dos objectivos serve de mediador no efeito do comprometimento com o objectivo pela atingibilidade do objectivo em ordem ao bem-estar.

Outras teorias insistem mais na realização da pessoa em confronto consigo mesma. Segundo Roseman (1984), a felicidade é uma reacção ao jogo entre o "desejo" e os "resultados"; por outras palavras, quando há congruência entre o eu ideal e o eu presente ou de serviço (*working self*). Outros autores enfatizam a comparação entre os *standards* subjectivos e as condições actuais. A felicidade apareceria quando as condições actuais igualam ou excedem a medida *standard* que é ditada pelos sucessos de outros (Diener, 1984, Michalos, 1980) ou pelos sucessos passados da própria pessoa (Parducci, 1982) ou por um certo nível de realização baseado no autoconceito (Wilson, 1967). Por outras palavras, a felicidade apareceria quando o eu actual ou de serviço equivaleria ou ultrapassaria o eu ideal. Através de vários

estudos, Mikulincer e Peer-Goldin (1991) provaram a hipótese de que a felicidade aumenta com a congruência entre o eu ideal e o eu real ou actual. Para outros autores, a felicidade é essencialmente uma questão de realismo. A pessoa sente-se feliz quando as suas características são aceites pelo mundo circunstante. Para McCoy (1977) a felicidade reflecte a convicção de que há consonância entre o eu e o mundo.

Em geral podemos afirmar que foram propostos três tipos de modelos na conceptualização do bem-estar subjectivo (a serem mais aprofundados quando nos referirmos aos factores):

- 1) *modelos de personalidade* (Costa e McCrae, 1980, 1984; Ryff, 1989) que concebem a felicidade como um traço estável dependente primariamente da personalidade e por isso com pouca variação ao longo dos anos;
- 2) *modelos dos acontecimentos da vida* (Abbey e Andrews, 1985) que defendem o peso essencial dos diversos acontecimentos da vida e que podem fazer variar muito o nível de felicidade, se bem que tais acontecimentos positivos ou negativos sejam de algum modo controlados pela personalidade (Headey e Wearing, 1989);
- 3) *modelos adaptativos* (Brickman, Coates e Janoff-Bulman, 1978) que defendem que a pessoa se adapta rapidamente aos diversos acontecimentos, de modo que pouca influência acabam por exercer. Mas este último modelo, bem como o segundo, estão a dar razão ao modelo psicológico, que explica porque é que determinadas pessoas, mesmo em situações adversas, mantêm certa persistência na felicidade, enquanto outras, em circunstâncias mais favoráveis, se mostram menos felizes.

## Factores de felicidade

Falando de diversos indicadores e teorias da felicidade, já apontámos implicitamente alguns factores que a influenciam. Mas insistimos agora mais na etiologia da felicidade. Recentemente provou-se que o contributo das variáveis socio-demográficas é modesto, explicando apenas uma pequena parte das diferenças individuais quanto à felicidade (Brim, 1992; Diener, 1984; Ryff, 1989), apesar de haver estudos que parecem confirmar, através da análise factorial exploratória e confirmatória, um maior contributo para a felicidade das diversas "áreas" (trabalho, matrimónio, família, amigos) do que das diversas "dimensões" (aceitação, autonomia, domínio, objectivos) (Salvatore e Munoz-Sastre, 2001). Porém, voltamos a repetir, as diversas "áreas" são mais ou menos valorizadas pela pessoa e pelas suas "dimensões".

Estudos recentes (Sheldon *et al.*, 2001) mostram que a autonomia, a competência, as relações sociais, a auto-estima se manifestam mais importantes que a saúde, a segurança, a popularidade ou o dinheiro para a satisfação das necessidades fundamentais e, por isso, para o bem-estar das pessoas. Assim, insiste-se mais na personalidade como chave de compreensão do bem-estar.

A dificuldade em definir em que consiste a felicidade, provém, em grande parte, da dificuldade em apontar os factores ou as causas principais geradoras de felicidade ou de infelicidade. Ao referirmo-nos às diversas teorias ou modelos de felicidade, já aludimos a muitos factores que contribuem para a felicidade. Autores há que insistem mais em variáveis pessoais (equilíbrio psicológico, paz interior, consciência tranquila, integridade moral, auto-estima),

enquanto outros realçam factores sociodemográficos e contextuais, como a idade, o sexo, o emprego e a situação financeira, a situação familiar, a saúde, os acontecimentos casuais (como ter sorte na lotaria ou sofrer um acidente grave), etc. Rousseau, por exemplo, colocava a felicidade numa boa conta bancária, numa boa mesa e boa digestão. Ao contrário, os ascetas prescindem destas coisas, fixando-se no essencial. Outras variáveis são menos consideradas, como a religião ou a raça, sem todavia deixarem de ser importantes para a felicidade.

Diener (1984; cf. aí abundante bibliografia), na sua revisão da literatura sobre o bem-estar subjectivo, analisa algumas influências ou factores que estão na base do bem-estar:

- 1) *satisfação subjectiva*, que tem a ver com a auto-estima, com o ambiente familiar, o trabalho, a saúde, a comunidade, etc.;
- 2) *rendimentos*: há estudos que demonstram que as pessoas ricas são mais felizes, mas é necessário considerar outras variáveis, pois encontram-se pobres cuja felicidade é invejada pelos ricos. Isto é mais verdade se pensarmos em termos de nações, não se provando que os países ricos sejam mais felizes que os pobres;
- 3) *variáveis demográficas*: *idade* (inicialmente pensou-se que os jovens eram mais felizes, para posteriores estudos demonstrarem que o efeito da idade é insignificante ou até que os mais velhos podem ser mais felizes. Os autores procuram explicar de diversas formas esta inconsistência dos resultados ou a correlação praticamente nula entre a idade e o bem-estar subjectivo); *sexo* (praticamente não se encontram diferenças entre os sexos, embora as mulheres tendam a experimentar mais alegrias

e também mais tristezas. Alguns estudos encontraram uma ligeira interacção com a idade, mostrando-se as mulheres novas mais felizes do que os homens jovens e os homens velhos mais felizes do que as senhoras idosas); *raça* (alguns estudos nos Estados Unidos davam os brancos como mais felizes do que os negros, mas isso pode dever-se a outras variáveis como a educação, os rendimentos, o meio rural ou urbano, etc.); *emprego* (o desemprego contribui grandemente para a infelicidade); *educação* (não parece ter um efeito decisivo na felicidade interagindo com outras variáveis, como o sexo ou os rendimentos); *religião* (a relação entre a religião e o bem-estar depende do modo como é vivida a fé religiosa, além de interagir com outras variáveis, como a idade, a raça, os rendimentos, etc.; em geral as pessoas praticantes e com uma religiosidade interiorizada tendem a ser mais felizes – cf. Blaine e Crocker, 1995; Ellison, 1991; Myers, 2000); *matrimónio e família* (em geral os estudos mostram que as pessoas casadas são mais felizes do que as solteiras; a satisfação matrimonial e familiar manifesta-se como um dos mais fortes preditores do bem-estar, mas depende muito da qualidade do amor conjugal. Quanto à paternidade, não parece contribuir para a felicidade);

- 4) *comportamento e resultados: contacto social* (muitos estudos concluem que os extrovertidos são mais felizes do que os introvertidos, mas isto pode não dever-se directamente ao contacto social; todavia parece que o contacto social torna as pessoas mais felizes, e o extrovertido relaciona-se melhor com os outros, mas depende também da qualidade dos contactos sociais. Uma das formas mais intensas de relacionamento e amizade é o amor, que se manifesta como forte preditor de satisfação com a vida e de felicidade);



- acontecimentos da vida* (parecem ter uma relação consistente, embora modesta, com o bem-estar, contribuindo os eventos positivos para a felicidade e os negativos para a infelicidade, mas de forma independente); *actividades* (estudos feitos particularmente com idosos mostram que o envolvimento em alguma actividade contribui para o bem-estar, mas outros estudos não encontraram diferenças; depende da natureza da actividade, da saúde e de outras variáveis);
- 5) *personalidade*: diversas variáveis idiossincráticas contribuem substancialmente para o bem-estar, mostrando as variáveis demográficas pouco peso na variância. As variáveis personológicas mais estudadas foram: a *auto-estima* (trata-se de um dos preditores mais fortes do bem-estar subjectivo; quando a pessoa se sente infeliz, baixa consideravelmente a auto-estima), a *internalidade* (em geral as pessoas "internas" em termos de *locus* de controlo e de atribuições de causalidade (cf. Barros, Barros e Neto, 1993), tendem a ser mais felizes, mas depende de outras variáveis: por exemplo, em determinados contextos culturais e em determinadas ocasiões, ser "externo" pode trazer vantagens e tornar a pessoa mais feliz), *extroversão* e *neuroticismo* (estas duas dimensões da personalidade foram muito estudadas em relação com o bem-estar, contribuindo a primeira para uma maior felicidade e a segunda para a infelicidade, mas os estudos não são consistentes), *inteligência* (estranhamente, quando avaliada através de testes de QI, a inteligência não parece correlacionar-se com a felicidade, encontrando-se correlações positivas, mas também negativas; isto pode dever-se a outros factores), *androgenia* (há alguns estudos não conclusivos sobre as pessoas com características de ambos os sexos). (Outras variáveis, como a agressividade e a sua

relação com a felicidade, podem depender dos diversos contextos culturais, havendo ambientes que favorecem mais determinadas características de personalidade);

- 6) *influências biológicas*: muitos estudos analisaram a correlação entre a saúde e o bem-estar subjectivo, encontrando-se, em geral, uma correlação significativa, mas dependendo do estado da saúde, da personalidade, do sexo (nas mulheres a correlação é mais elevada) e de outras variáveis. Foram ainda analisados outros aspectos da saúde, como as insónias (tornam mais infelizes as pessoas), o exercício físico (contribui para a felicidade), as variações sazonais de humor, etc.

Depois de analisar os diversos factores que contribuem para a estrutura do bem-estar subjectivo, Diener (1984) conclui que há um grande número de factores que podem influenciar esse bem-estar subjectivo, tomando-se irrealista atribuir demasiado peso a um ou outro factor isoladamente sem considerar as múltiplas interacções. O problema complica-se porque há poucos estudos experimentais ou mesmo longitudinais, o que dificulta saber em que direcção se processam as coisas, se a felicidade é causa ou efeito, por exemplo, da saúde ou do contacto social. São necessárias análises estatísticas ou metodologias de investigação mais sofisticadas.

Myers (2000) intitula um interessante artigo seu servindo-se de três vocábulos ingleses começados por f: *funds*, *friends*, *faith*. O autor analisa estes três factores que contribuem para a felicidade: crescimento económico e salário, relações estreitas entre amigos, fé religiosa. Myers começa por perguntar: Quem é feliz? Quem está predisposto geneticamente para isso? Quem tem o apoio de bons amigos? Quem tem perspectivas espirituais? Quem é mais rico?

Em todo o caso, o ser feliz não depende fundamentalmente da idade (em todas as idades pode haver altos e baixos, embora algumas épocas sejam mais críticas, como a adolescência, a crise da meia idade, a velhice), nem do sexo (se bem que homens e mulheres tenham o seu modo um tanto diferente de ser feliz ou infeliz). Pode depender de uma certa disposição hereditária e de certos temperamentos e também de alguma influência cultural, reconhecendo-se culturas mais ou menos felizes. Outros factores podem influenciar o bem-estar e a satisfação.

Myers (2000) estuda particularmente três: o dinheiro, os amigos e a religião. E pergunta: *Do funds, friends, or faith predict happiness?* A resposta não pode ser *receptória*, pois diversos factores influenciam-se ou anulam-se mutuamente. Por exemplo, um rico pode ter saúde ou estar doente, ter amigos ou viver bastante isolado, ter fé ou ser descrente. Mas em geral, pode dizer-se que diversas investigações (realizadas na América onde o dinheiro é rei) concluem que, embora o dinheiro não compre a felicidade, um pouco mais de dinheiro pode trazer um pouco mais de felicidade. Comparando com culturas diferentes, nem sempre os resultados são unânimes, mas dentro da mesma Nação os que têm mais dinheiro demonstram um pouco mais de felicidade. Todavia, Likken (1999) conclui que "os que *vão para o trabalho em fato-macaco e no autocarro são tão felizes, em média, como os que vão de fato e no seu próprio Mercedes*" (p. 17). É preciso também considerar o uso *que se dá ao dinheiro, podendo afirmar-se que o dinheiro pode aumentar ou diminuir a felicidade dependendo do modo como é usado.*

Quanto aos amigos, é evidente o desejo de pertença a um grupo mais restrito de amizade e o seu contributo *psicológico*.

a felicidade, a começar pelas relações mais íntimas que se estabelecem no casamento. A maior parte dos estudos admitem maior felicidade entre as pessoas casadas, desde que o casamento funcione bem, porque muitas vezes há conflitos e relações tensas.

No que concerne à religião e o seu contributo para a felicidade, depende muito de que religião se trata e do modo como é vivida. Freud (1928) considerava a religião corrosiva para o bem-estar, sendo uma “ilusão” e uma “neurose obsessiva” que leva ao sentimento de culpa, à repressão da sexualidade e de outras emoções. Na verdade, algumas formas de (falsa) religião correlacionam-se com preconceitos e culpabilização, mas, em geral, uma verdadeira religião interiorizada e vivida pode favorecer a saúde mental (evitando a delinquência, o álcool, o divórcio, o suicídio), pode ajudar a superar as diversas crises, além de favorecer um maior sentido de pertença, através da comunidade dos crentes, e, sobretudo, dando um maior sentido à vida, ao sofrimento e à morte.

Nos anos 60 e 70 muitos estudos encontravam apenas uma fraca relação entre felicidade e religião. Mas nos anos 80 um estudo de Gallup concluiu que as pessoas que acreditavam no amor de Deus e consideravam a religião muito importante na vida declaravam duas vezes mais que eram “muito felizes” em relação aos outros.

Ainda sobre a importância da religião, a revista britânica *The Economist* (22 Dez. 2001, pp. 71-72) trouxe um artigo sobre as empregadas domésticas filipinas a trabalhar em Hong-Kong que, apesar de exploradas e de passarem por tantos vexames, se sentem felizes. O articulista, sob o título “Uma antropologia da felicidade”, descreve como todos os domingos, único dia de folga, essas criadas invadem a praça

central e dão largas à sua alegria, contrastando com os sisudos chineses e alguns britânicos. Apesar de viverem em regimes de "escravatura virtual", não têm problemas de droga, depressão, suicídio e outros males que afectam a sociedade envolvente. O articulista tenta uma explicação apontando para um "cocktail étnico e histórico único que é a cultura das Filipinas com raízes malaias (quentes, sensuais, místicas), misturadas com o catolicismo e o espírito de *fiesta* dos antigos colonizadores espanhóis". Mas a razão principal que o articulista, certamente agnóstico, não apreende, é a sua fé. Efectivamente, segundo um recente inquérito internacional, 97% dos filipinos dizem acreditar em Deus, sentindo-se 65% "extremamente próximos" d'Ele. Outro dado deste inquérito aponta para um grande sentido comunitário e de solidariedade dos filipinos, afirmando que "a sua vida não é separável das pessoas à sua volta". Também esta empatia e simpatia com o próximo é, em grande parte, fruto da sua vivência cristã. Surge assim a religião, na fé e na prática, como a fonte principal da felicidade e o maior antídoto contra a infelicidade. Como afirma Aristóteles na *Ética a Nicómaco*, a felicidade é o fim último de tudo o que fazemos; tudo o resto são meios para a atingirmos: "a honra, o prazer, a inteligência e a excelência, nas suas variadas formas (...) escolhemo-las por causa da felicidade, na convicção de que serão meios de a assegurar". Por isso, em tudo buscamos a felicidade e certamente o factor maior que a alimenta é a religião, em particular o catolicismo, no exemplo das Filipinas.

Em todo o caso, impõe-se sempre distinguir entre felicidade provinda das sensações físicas de bem-estar e felicidade provinda de dentro, da vivência de valores e de princípios. A primeira tem a ver com o prazer (de comer,

do sexo, etc.) e dura apenas uns momentos. A segunda liga-se ao sentido da vida, à realização dos objectivos e dá satisfação espiritual. Esta perdura. Já S. Inácio de Loiola na sua conversão tinha notado que os prazeres satisfazem no instante presente mas depois deixam amargo de boca, enquanto as alegrias espirituais perduram. Em conclusão, o prazer pode dar infelicidade e a ascese e o esforço felicidade. Uma das maiores fontes de felicidade provém da religião ou da fé bem vivida que dá sentido á vida e mesmo á morte. Será possível ser feliz diante da morte? E será possível resolver o problema da morte fora da religião?

O Catecismo dizia que Deus nos criou para O conhecermos, amarmos e servirmos nesta vida e para sermos felizes na outra... Neste "vale de lágrimas" só nos restava o sofrimento... Mas Deus não se alegra com a nossa infelicidade nem "despreza as nossas súplicas". A tradição tomista diz que nesta terra nunca podemos atingir a felicidade perfeita (só no céu) mas certamente podemos atingir um certo grau de felicidade.

Mas nem todos estão de acordo quanto ao contributo da religião para a felicidade. Csikszentmihalyi (1990) tem um livro intitulado *Flow: The psychology of optimal experience*. "Flow" significa abismar-se de tal modo no que se está a fazer (como uma criança no jogo) a ponto de esquecer tudo o resto. São prazeres imediatos. Este autor afirma que no mundo "sensual" em que vivemos, a fé e a crença são decepções antiquadas. Fala de sentido, mas dum sentido unicamente subjectivo. A religião não daria respostas definitivas à falta de sentido para vida. Segundo ele não existem fins últimos ou sentidos últimos gerais, mas cada pessoa deve descobrir os seus. Faz alusão aos nazis que encontravam sentido para a

vida mandando para a câmara de gás tanta gente... Certamente que ele não aprova tão grande crime, mas insistindo num sentido subjectivo pode dar azo a estas aberrações.

## **Interpretação holística e dinâmica da felicidade**

Inicialmente os autores procuraram indicadores externos "objectivos" na tentativa de explicarem o bem-estar subjectivo. Os estudos clássicos sobre a felicidade, na perspectiva psicológica, como é o caso de Bradburn (1969), realçaram os factores sociodemográficos e estruturais, como a idade, o sexo, a situação familiar e financeira (cf. p.ex. Hagerty, 2000, sobre a importância dos rendimentos para a felicidade), o que se denominou como "movimento dos indicadores sociais" na investigação sobre o bem-estar (Ryff, Keyes e Hughes, 1998). Assim, concluía-se que os mais jovens, com uma boa situação familiar e financeira, eram os mais felizes. Porém, recentemente provou-se que o contributo destas variáveis sociodemográficas é modesto, explicando apenas uma pequena parte das diferenças individuais quanto à felicidade (Brim, 1992; Diener, 1984; Myers e Diener, 1995; Ryff, 1989). Ainda segundo Smith, Diener e Wedell (1989), que estudam os determinantes intrapessoais e sociais da felicidade, o contributo dos acontecimentos para a felicidade depende muito do contexto em que eles se situam. Assim, "o mesmo evento pode ser avaliado positiva ou negativamente dependendo do seu contexto" ou das diversas experiências acumuladas pelas pessoas (p. 317).

Posteriormente insistiu-se mais na personalidade como chave de compreensão do bem-estar. As pessoas distinguem-se pelo seu nível de felicidade ou de bem-estar.

Assim, começou a falar-se do “paradoxo do bem-estar”. Efectivamente, há pessoas que se sentem mais ou menos felizes apesar das diversas dificuldades e contratempos, enquanto outras são infelizes mesmo em condições favoráveis (Mroczek e Kolarz, 1998). Mesmo as diversas variáveis de personalidade – como a extroversão e o neuroticismo, que são os traços mais estudados e aos quais nem sempre é atribuída a mesma importância – devem ser consideradas em interacção. Hotard *et al.* (1989) provaram que a sociabilidade é um forte preditor do bem-estar mas apenas nos introvertidos; por outro lado, uma forte correlação entre a extroversão e o bem-estar só acontece nos indivíduos altamente neuróticos ou com pobres relações sociais. Segundo Argyle e Lu (1990) a forte correlação que se verifica entre a extroversão e a felicidade é devida ao grande envolvimento em actividades sociais por parte dos extrovertidos. Emmons e Diener (1986) distinguem na extroversão duas componentes – sociabilidade e impulsividade – concluindo que só a sociabilidade e não a impulsividade correlaciona fortemente com a afectividade positiva e com a satisfação com a vida, enquanto a impulsividade tende a correlacionar melhor com a afectividade negativa. De qualquer modo, autores há que quase identificam felicidade com extroversão estável (Francis, 1999).

No que tange à idade, estudos recentes concluíram que as pessoas idosas, apesar dos contratempos que acompanham o envelhecer, como a perda da saúde ou de algum ente querido, não se mostravam mais infelizes do que as pessoas de meia idade ou mais novas (cf. p. ex. Fillipp, 1996). Alguns estudos concluíram que o bem-estar aumentava com a idade (Carstensen, 1995; Lawton, 1989, 1996), sendo este fenómeno explicado diversamente, mas insistindo-se



na capacidade de os idosos controlarem melhor as emoções, saboreando as positivas e minimizando as negativas. Mas também este controlo depende muito da personalidade. Mroczek e Kolarz (1998) apresentam uma perspectiva desenvolvimentista da felicidade. Embora com algumas diferenças por sexo, o estudo demonstra que a personalidade e as diversas variáveis contextuais e sociodemográficas, em si e em interacção, são todas necessárias para uma cabal compreensão da relação entre a idade e a felicidade.

A análise factorial realizada por Ryff (1989) sobre diversos aspectos da felicidade revela um factor geral de bem-estar que explica praticamente metade da variância, aparecendo mais dois factores, de pouca importância, o que está a denotar a tendência para um factor único ou ao menos predominante. O autor controla as variáveis idade e sexo, encontrando efeitos significativos conforme a idade e mais atenuados conforme o sexo. Na análise de regressão introduz outras variáveis, com um peso significativo do estatuto económico e da saúde. A idade (o nível cultural) pouco pesa. Em geral, as pessoas idosas não se manifestaram menos felizes ou com menor auto-estima do que as mais novas. A idade média parece ser a mais estável. Quanto ao sexo, as mulheres parecem sentir menos bem-estar, principalmente à medida que vão envelhecendo, mas isso pode dever-se ao facto de serem mais exigentes.

De qualquer modo, pode concluir-se que a felicidade é determinada primariamente por factores personológicos (Costa e McCrae, 1980, 1984; Costa, McCrae e Zonderman, 1987; Diener, 1984). A hereditariedade (ou a genética) joga um papel determinante nas emoções positivas negativas que podem permanecer mais ou menos estáveis ao longo

dos anos, conforme indicam diversos estudos longitudinais (Costa, McCrae e Zonderman, 1987, Watson e Walker, 1996). Contudo, outro painel de estudos (Abbey e Andrews, 1985; Atkinson, 1982) mostra que a estabilidade do bem-estar subjectivo é apenas moderada.

Porém, se o maior contributo para a felicidade provém de variáveis personológicas, não se deve esquecer o contributo das variáveis sociodemográficas e contextuais ou ambientais. Assim, muitos estudos insistem numa abordagem pluridimensional (Argyle, 1987; Diener, 1984; Ryff e Keyes, 1995), atendendo particularmente às interacções entre as diversas variáveis que dão o seu contributo mais ou menos significativo para a felicidade. Não obstante, não se deve exagerar o peso das diversas circunstâncias exteriores. Costa, McCrae e Zonderman (1987), num estudo longitudinal estudando a influência do ambiente nas disposições da personalidade, concluem que na atribuição do bem-estar a influências do ambiente, estas "exageram o seu verdadeiro efeito", porque na realidade o bem-estar "é fortemente influenciado por características estáveis do indivíduo" (p. 299).

É necessário considerar também as interacções com outras variáveis, como a idade, sabendo-se que os mais velhos têm maior estabilidade emotiva do que os mais novos. Mesmo os acontecimentos podem interagir entre eles; por exemplo, o desemprego pode conduzir mais facilmente ao divórcio ou a problemas de saúde (Argyle, 1987). Por isso Headey e Wearing (1989) concluem que "uma compreensão mais cabal das causas e consequências dos acontecimentos da vida deveria constituir um dos maiores objectivos da investigação sobre o bem-estar subjectivo" (p. 738).

Mroczed e Kolarz (1998) colocam-se nesta perspectiva pluridimensional, ou dentro dum modelo interaccionista, considerando algumas variáveis sociodemográficas (principalmente a idade e o sexo) e contextuais, estas ainda com maior peso na felicidade (como o stress e a saúde). Na personalidade analisam particularmente a extroversão e o neuroticismo, dois traços considerados fortemente relacionados com a afectividade. Concluem, na sequência de outros autores (p. ex. Carstensen, 1991, 1995), que a personalidade é que contribui mais para a felicidade. Mas não se devem menosprezar outras variáveis contextuais e demográficas, em interacção com a personalidade, havendo acontecimentos que contribuem mais ou menos para a felicidade conforme a personalidade em causa. Em particular, a relação entre a idade (que os autores controlam de forma particular) e a personalidade não é linear, além de ser mediada por outras variáveis sociodemográficas (principalmente o sexo), contextuais e personológicas, interagindo de diversas formas e contribuindo para a felicidade.

Headey e Wearing (1989) propõem um "modelo de equilíbrio dinâmico" entre as variáveis de personalidade e os acontecimentos da vida, modelo que pretende ser uma alternativa entre os que realçam quase exclusivamente a importância da personalidade para a felicidade ou os que acentuam a importância dos acontecimentos externos. Segundo estes autores, em geral, mantendo-se a vida sem grandes acontecimentos favoráveis ou desfavoráveis, o nível de felicidade mantém-se dentro da normalidade, dependendo essencialmente das características mais ou menos estáveis da personalidade. Mas se o equilíbrio é posto em causa por acontecimentos anormais, então eles fazem vacilar o bem-estar habitual da pessoa: os eventos

favoráveis elevam o bem-estar subjectivo enquanto os eventos adversos o fazem baixar. Todavia falta saber quais os acontecimentos exógenos que mais abalam ou favorecem a pessoa, se os relacionados com a doença ou a saúde, se com as finanças ou o emprego, ou a vida matrimonial, etc. Depende muito de cada pessoa; por isso, o impacto dos diversos acontecimentos passa pela idiosincrasia de cada um. Estudos há que parecem indicar o pouco peso dos acontecimentos positivos ou negativos no crescimento ou diminuição da felicidade, talvez dada a capacidade de adaptação da pessoa em causa (Argyle, 1987; Brickman, Coates e Janoff-Bulman, 1978; Costa e McCrae, 1980; Diener, 1984).

Outros autores, na tentativa de melhor interpretarem os factores que contribuem para a felicidade, introduzem outras variáveis, como é o caso de McGregor e Little (1998) que relacionam a felicidade com a eficácia, enquanto o "significado" é mais relacionado com a integridade moral. Segundo estes autores, "fazer bem" anda associado com a felicidade, enquanto o "ser você mesmo" está associado com um género diferente de bem-estar que se pode designar de "significado" (para a vida). A sabedoria antiga, expressa em livros religiosos primitivos, como a Bíblia, castigava a eficácia pela eficácia ou o sucesso orgulhoso (como no caso da torre de Babel) e premiava a integridade ou a rectidão. Ao contrário, os psicólogos sociais realçam a eficácia como preditor do bem-estar (p. ex. Bandura, 1977; Emmons, 1986). Mas os psicólogos não desbancaram o mito antigo da integridade ou da consciência tranquila. Aliás, os psicólogos humanistas e existencialistas, como Maslow, Rogers, Jung, Frankl, falam também em "significado". Mais recentemente, Ryff (1989) e Ryff e Keyes (1995) referiram outrossim diversos aspectos de significado

ou sentido, advogando maior investigação sobre as dimensões que dão significado ao bem-estar.

Para ilustrar a diferença entre os dois conceitos – felicidade vs significado – McGregor e Little (1998) dão dois exemplos: os pais podem não ser felizes com os filhos, mas eles dão significado às suas vidas; os guerrilheiros não se sentem felizes nas condições em que vivem, mas o facto de lutarem pela causa em que crêem, enche a sua vida de significado. Tal significado não provém necessariamente do sucesso mas da integridade moral ou da coerência com que se age ou se pretende agir e que faz a pessoa igual a si mesma, mantendo a sua identidade pessoal. Os autores apresentam um gráfico onde se vê que os projectos pessoais, com uma função simbólica, através da integridade (consistência) conduzem ao significado; mas com uma função instrumental, através da eficácia, levam à felicidade (entendida mais como prazer ou bem-estar exterior, enquanto o significado se refere mais a um bem-estar interior ou mais profundo).

Na realidade “há duas espécies de bem-estar: a felicidade e o significado”. A felicidade, comumente considerada como plataforma de ouro do bem-estar, refere-se à satisfação com a vida, à emoção positiva e à isenção de emoções negativas. O significado refere-se a sentimentos de integridade, propósito e crescimento (McGregor e Little, 1998, p. 508). Os autores concluem que a eficácia e a integridade “são desejáveis e não precisam de se excluir mutuamente ou entrar em conflito. Se a eficácia não é vácuca e a integridade não é rígida, ambas podem contribuir para um sistema de projecto equilibrado e prudente” (p. 509).

Os dois estudos apresentados pelos autores não chegam a resultados totalmente consistentes, mas podemos

concluir que há uma felicidade ou bem-estar mais superficial ou material, que se prende com a eficácia, e um bem-estar mais profundo ou mais íntimo que tem a ver com a paz interior proveniente duma vida com pleno significado e vivida com integridade moral. A felicidade relaciona-se também com a moralidade ou a maturidade moral. Keefer (1996) considera "inseparáveis" a moralidade e o bem-estar e contrapõe a teoria de Baron sobre a ética do dever à de Raz sobre a ética da liberdade.

Lu e Argyle (1991) relacionam a felicidade com a capacidade de cooperação. Argyle (1991) define a cooperação como um agir conjunto ou de modo coordenado no trabalho, no lazer ou nas relações sociais, no intuito de partilhar objectivos, de gozar actividades conjuntas ou simplesmente de levar mais longe a relação. Distinguem-se quatro classes principais de cooperação: tarefas conjuntas, relações sociais, coordenação de tarefas conjuntas, comunicação e interacção. A felicidade relaciona-se mais com alguns destes factores. De qualquer modo, a competitividade e o individualismo geram infelicidade, enquanto a cooperação e o altruísmo contribuem para a felicidade (Liebrand e McClintock, 1988).

Sheldon e Kasser (1995) estudam particularmente dois aspectos da personalidade – coerência e congruência – que ajudam à sua integração. Sendo que a saúde psicológica ideal e o bem-estar acontecem quando diferentes aspectos da personalidade são integrados num todo relativamente harmonioso, compreende-se que tudo o que possa contribuir para uma personalidade mais ou menos integrada, contribui para a felicidade e o bem-estar. Para Sheldon *et al.* (1997) a auto-consistência e a autenticidade psicológica

são outrossim preditores importantes para o bom funcionamento físico e psíquico da pessoa. Por sua vez, Sheldon, Ryan e Reis (1996), tentando compreender o que faz um "bom dia" para as pessoas, concluem que a satisfação de duas necessidades psicológicas – competência e autonomia – contribuem para o bem-estar diário das pessoas, contando com a interação com outras variáveis.

Em todo o caso, permanece aqui, como noutros temas, a questão de qual das variáveis é independente ou dependente, causa ou efeito. Dependerá a felicidade de diversas variáveis da personalidade ou não será a felicidade a gerar determinadas características da pessoa? Será a saúde mental a produzir a felicidade ou antes o estado de alegria e felicidade que contribui para a saúde psíquica e mesmo física? A resposta normalmente não é taxativa, tratando-se mais do que de relações causais de interações complexas entre as diversas variáveis em questão. Todavia, aqui consideramos essencialmente a felicidade ou o bem-estar como variável dependente (fundamentalmente da personalidade). Os investigadores consideram a felicidade como dependendo essencialmente de três componentes: emoções positivas, ausência de emoções negativas e satisfação com a vida (Argyle, Martin e Crossland, 1989).

## **Avaliação da felicidade**

Dada a complexidade teórica e os múltiplos factores que podem influenciar a felicidade, torna-se difícil construir instrumentos de avaliação deste construto, embora não falem tentativas (Ferreira e Simões, 1999). Segundo Ryff (1989),

muitos estudos empíricos, feitos em grande parte à base de escalas sobre a felicidade, não definiram suficientemente este tópico ou os indicadores e factores que estão na base do bem-estar pessoal e social, limitando-se a construir itens à base da intuição ou do senso comum. Também Diener (1984), no seu grande artigo de síntese sobre o estado da questão, pensa que muitos estudos se fixaram na fidelidade e validade das medidas, sem uma teoria sólida de base sobre a estrutura psicológica do bem-estar. Escalas há com apenas um item. Outras, baseiam-se predominantemente num factor ou noutro, insistindo em aspectos de personalidade ou em factores sociodemográficos e contextuais. Diener (1984, p. 546) apresenta esquematicamente 18 escalas sobre o bem-estar subjectivo feitas com critérios diversificados. Campbell (1976) também estudou as medidas do bem-estar psicológico. Lucas, Diener e Suh (1996) estudam em particular a validade discriminante das medidas de bem-estar. Ng (1996) considera inadequados a maior parte dos questionários e desenvolve um mais sofisticado na tentativa de avaliar a felicidade.

Normalmente os autores procuram formular itens que cubram três componentes gerais do bem-estar: julgamentos sobre a satisfação com a vida, afectos positivos e afectos negativos (pela negativa, podemos definir a pessoa feliz como aquela que não sofre de depressões, de ansiedade, etc.). Os autores discutem sobre a possível independência das emoções positivas e negativas. Na escala de Bradburn (1969) os itens sobre afectos positivos e negativos mostravam-se relativamente independentes. Assim, o autor afirma que a felicidade é composta por duas componentes separáveis – afectividade positiva e afectividade negativa.



Pode concluir-se que a ausência de emoções negativas não significa automaticamente a presença de emoções positivas. A independência, ao menos relativa, dos afectos positivos e negativos foi confirmada por outras medidas e metodologias. Mas permanecem as críticas e as dúvidas, devendo ter-se em conta também a frequência e a intensidade do afecto (cf. Diener, 1984).

Uma das escalas mais usadas para avaliar a felicidade é a *Oxford Happiness Inventory* usada, por exemplo, por Furnham e Brewin (1990). Usa-se também a escala de Ryff (1989) – *Psychological Well-Being Inventory*. Quanto à satisfação com a vida, trata-se de uma avaliação cognitiva sobre a própria qualidade de vida. Todavia, as escalas para avaliar este construto contêm itens que vão para além de um julgamento sobre a satisfação com a vida. Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) desenvolveram uma Escala de Satisfação com a Vida com itens avaliando a satisfação global que as pessoas sentem nas suas vidas. Emerge um factor comum explicando a maior parte da variância, mostrando-se a escala com uma boa fidelidade. Neto, Barros e Barros (1990) adaptaram esta escala para a população portuguesa, ulteriormente validada por Simões (1992).

De qualquer modo, há sempre problemas na construção destas escalas, devendo considerar-se se os itens se referem mais a estados passageiros ou a traços estáveis, se as respostas são mais ou menos conscientes ou inconscientes, sinceras ou desejadas socialmente, se bem que algumas destas escalas não tivessem apresentado um alto índice de desejabilidade social.

Muitos estudos de revisão bibliográfica (p.ex. Barros, 2000; Simões *et al.*, 2000) concluem que o conceito de

felicidade ou de bem-estar subjectivo é multifacetado ou pluridimensional. Todavia os factores de personalidade ou subjectivos mostram um peso mais significativo, revelando-se melhores preditores do bem-estar do que os factores sociodemográficos ou mais objectivos, cujo poder preditivo é relativamente modesto. Buscam-se também teorias ou modelos de equilíbrio dinâmico ou interactivos entre as dimensões personológicas e contextuais.

Baseados nas teorias que realçam a primazia da pessoa sobre os factores sociodemográficos, construímos uma nova escala, com itens formulados a partir de cada uma das dimensões apontadas por Ryff (1989) e Ryff e colaboradores (1995, 1998). É evidente que poderíamos tentar adaptar a escala de Ryff ou eventualmente de outros autores para a população portuguesa. Mas resolvemos, baseados fundamentalmente nos indicadores fundantes da felicidade apontados por Ryff, criar uma escala original capaz de avaliar de algum modo (seria utópico encontrar uma medida exacta para medir dimensão tão importante quanto delicada da personalidade) a felicidade e/ou o bem-estar subjectivo, ao menos alguns dos seus aspectos fundamentais, a partir da própria personalidade que controla outras variáveis sociodemográficas e contextuais.

Trata-se de uma dimensão ponderosa da personalidade, embora de difícil caracterização, e por isso também de difícil avaliação. Contudo, isso não nos deve demover de buscar instrumentos que tentem de algum modo medir ou avaliar a temperatura da felicidade de cada um. Assim elaboramos uma escala (Barros, 2001) enquadrada fundamentalmente dentro da teoria de Ryff (1989), de Costa *et al.* (1980, 1984, 1987) e de outros autores que privilegiam os

factores de personalidade sobre os sociodemográficos e contextuais ou conjecturais. A escala mostrou possuir qualidades psicométricas satisfatórias, através da consistência interna e da validade concorrente e discriminante. Além da validade interna, pode afirmar-se que a escala possui também validade externa, pois funciona de modo relativamente idêntico com sujeitos diversificados e em diferentes culturas, como a portuguesa e a angolana.

Para uma avaliação mais rigorosa deste tópico, é necessário continuar a insistir numa definição mais abrangente de felicidade, de bem-estar e de satisfação com a vida. Isto pressupõe uma boa teoria, que deve ser preliminar a qualquer investigação e elaboração de escalas de avaliação. Deve tentar-se uma teoria holística mais resistente e capaz de explicar melhor o bem-estar subjectivo e a felicidade que dependem de tantos factores, mas onde a personalidade e os seus valores, como a amizade e a fé religiosa (cf. Myers, 2000), jogam o papel principal e controlam as diversas interacções com outros factores sociodemográficos e contextuais. Só uma abordagem pluridimensional, personalizada, dinâmica e interactiva entre os factores endógenos e exógenos à pessoa é minimamente capaz de apreender e avaliar o bem-estar psicológico ou a felicidade.

Diener (2000, p. 41), um dos grandes estudiosos deste construto, conclui o seu artigo mais recente afirmando que o conhecimento que os psicólogos têm do bem-estar subjectivo ainda é "rudimentar". É necessário encontrar bases científicas mais sólidas a nível social e pessoal. As sociedades têm de dar a mesma importância à felicidade e à sua educação, como dão aos aspectos económicos. Mas se nem sempre é fácil o desenvolvimento económico, mais difícil se

torna o desenvolvimento psíquico e a qualidade espiritual de vida. E se é difícil compreender em que consiste a felicidade, mais difícil é ser feliz. Todavia este é o objectivo mais profundo e último do ser humano. Urge educar para a felicidade e contribuir para ela.

## APÊNDICE

### **Escala sobre a felicidade (Barros, 2001)**

Este questionário pretende conhecer o que pensam as pessoas a respeito de si mesmas e da vida. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

*Faça um círculo (só um em cada resposta) em volta do número que melhor corresponda à sua situação (evitando, se possível, o número intermédio), conforme este significado:*

- 1 = *totalmente em desacordo (absolutamente não)*  
2 = *bastante em desacordo (não)*  
3 = *nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)*  
4 = *bastante de acordo (sim)*  
5 = *totalmente de acordo (absolutamente sim)*

1. Sinto-me bem comigo mesmo	1	2	3	4	5
2. Tenho um bom conceito de mim mesmo	1	2	3	4	5
3. Aceito-me como sou	1	2	3	4	5
4. Relaciono-me bem com as outras pessoas	1	2	3	4	5
5. Faço amigos facilmente	1	2	3	4	5
6. Gosto de me sentir livre	1	2	3	4	5
7. Controlo o ambiente em que vivo	1	2	3	4	5
8. Aceito o meu passado	1	2	3	4	5
9. Sei viver o momento presente	1	2	3	4	5
10. Tenho projectos para o futuro	1	2	3	4	5
11. Espero evoluir cada vez mais	1	2	3	4	5
12. Sinto-me uma pessoa feliz	1	2	3	4	5
13. Luto pelo meu bem-estar	1	2	3	4	5
14. Considero-me uma pessoa alegre	1	2	3	4	5
15. Sinto-me satisfeito com a vida	1	2	3	4	5
16. Tenho conseguido atingir os meus objectivos	1	2	3	4	5
17. Considero-me uma pessoa cheia de esperança	1	2	3	4	5
18. Tenho bastante sentido de humor	1	2	3	4	5

*(Máximo de felicidade: 90; mínimo: 18)*

Cf. Barros, J. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5 (2), 289-318.

# 3

## Alegria – (Sor)riso – Sentido de Humor

*Nenhum homem pode viver sem alegria. (Quincey)*

*A alegria é a coisa mais séria deste mundo. (A. Negreiros)*

*Não gosto dos que nunca riem; não são pessoas sérias. (Chopin)*

*Onde há mais alegria há mais verdade. (Paul Claudel)*

*O homem que não sabe sorrir, não deve abrir uma loja. (provérbio chinês)*

*Só acreditaria num Deus que soubesse dançar. (Nietzsche)*

Trata-se de três temas muito relacionados entre si e também com a felicidade e bem-estar. A alegria (contentamento, regozijo, júbilo, exaltação e outros termos afins) é irmã da felicidade e expressa-se muitas vezes em sorriso. O sentido de humor, além de denotar um certo grau de autocontrolo e de maturidade, pode ser também sinal de alegria e capaz de provocar contentamento e riso. Qualquer um destes tópicos mereceria maior desenvolvimento, mas contentamo-nos apenas com abordar alguns aspectos. Aliás, muito do que se disse sobre a felicidade já conta indirectamente para a alegria, pois quem é feliz, é alegre e vice-versa.

### Alegria

Num gesto sem precedentes, a UNESCO classificou recentemente a “Nona Sinfonia” de Beethoven como património da humanidade, não só porque se trata de uma das mais belas composições musicais de todos os tempos, mas

também porque nela se contém – no último andamento – o imortal “Hino à Alegria” (inspirado na ode de Schiller) e que no fundo é um hino à Vida, um hino à Paz, uma apoteose da utopia, do homem renovado, “a verdade do amanhã”, na xpressão de Vitor Hugo. Quando Beethoven a concluiu, já estava completamente surdo, e por isso simboliza também a vitória da esperança sobre o desespero, da vida sobre a morte.

No seu livro *Uma teoria da felicidade*, E. Rojas (1988) dedica um capítulo à alegria (distinguindo-a do prazer), uma vez que a felicidade é parente próxima da alegria e vice-versa. “Alegria” provém do vocábulo latino *alacritas* (fogo, ardor, vivacidade). Trata-se de um sentimento de contentamento e de satisfação interior proveniente de alguma coisa de positivo que a pessoa provou. Por seu lado, “prazer” deriva do verbo latino *placere* (gozar, sentir deleite) e significa possuir ou sentir algo muito relacionado com a dimensão física ou corporal. Assim, enquanto a alegria é mais objectiva, mais profunda, mais espiritual, mais duradoura e mais altruista, o prazer é mais subjectivo, mais superficial, mais somático, mais efémero e mais egoísta. Todavia, também existem prazeres espirituais ou gozos interiores.

O tema, versado desde as mais diversas perspectivas, também não fugiu ao estudo dos psicólogos. Há mais de meio século que Tomás Senise (1950) escreveu um livro que intitulou *O riso em psicologia*, dando-lhe como subtítulo “a alegria, o cómico, o humorismo”. Tratando da alegria, particularmente em relação com o riso, define-a como “um estado de ânimo particular que se forma a partir de um prazer físico, moral ou intelectual e se exterioriza habitualmente com o riso” (p. 44). Porém, “nem sempre o riso exprime a alegria, nem todas as alegrias se exprimem com o riso” (p. 46) e, por isso,

o autor explica estas duas proposições. Por outro lado, o riso pode estar perto do pranto e vice-versa, confirmando-se mais uma vez que os extremos se tocam. Há mesmo ditados neste sentido: "a extrema dor faz rir e o grande prazer provoca choro".

Outro livro também com mais de meio século e baseado na perspectiva psicológica é o de Cazeneuve (1952) intitulado *Psicologia da alegria*. Trata a alegria em relação com o jogo, o rir, a beleza, o eros e outras variações. Na Introdução (pp. 7-13) começa por constatar a grande diferença semântica quando se fala de alegria: alegria da criança, alegria do artista, do lar, da aventura... Pode saltar-se de alegria mas também chorar de alegria. No fundo, todas as alegrias se compendiam na alegria de viver que contrasta com o medo de viver. É preciso distinguir também a alegria do prazer (este com conotação mais sensitiva, embora possa haver também um prazer ou gozo espiritual) e mesmo da felicidade que normalmente significa um estado contínuo, vivido mais intimamente e relacionado com valores, enquanto a alegria é um estado mais efêmero, manifestado mais ruidosamente e sem necessária ligação a valores.

Um livro recente de Karasu (2003) intitula-se *A arte da serenidade*. O autor procura conduzir o leitor para uma vida mais feliz e mais espiritual, no contexto da vida quotidiana, que pode e deve ser mais alegre, apesar dos contratempos. Há outros escritos relacionando a alegria com a religião: Jones (2002) sente-se contente no exercício do ministério paroquial.

Várias pesquisas têm-se debruçado sobre a alegria em relação a outras expressões emotivas, mais ou menos paralelas (como o contentamento) ou contrárias (como a tristeza). Batson *et al.* (1991), na sequência de outros investigadores, procuraram saber se a atitude empática com quem sofre



(e também com quem se alegra) tem uma conotação tendencialmente egoísta ou altruísta, inclinando-se os autores pela segunda hipótese, mas não sendo ainda os resultados concludentes. Outros estudos centram-se nas diferenças por sexo, como Brebner (2003) que constatou um maior índice de alegria nas mulheres.

As dificuldades em definir a alegria em relação a outros construtos similares, como contentamento, regozijo, exaltação, etc., reflectem-se nos instrumentos de avaliação, não sendo satisfatória em muitos deles a validade convergente e discriminante, conforme investigação de Bagozzi (1991).

## Riso

Recentemente o riso e o sorriso (do latim *sub-risus*, sob-riso, riso ligeiro) tornaram-se objecto de estudos científicos na perspectiva psicológica. Reis e mais nove colaboradores (1990) concluíram que o sorriso provoca maior atracção física pela pessoa que sorri ao mesmo tempo que é considerada mais sincera, sociável, competente, mas menos independente e masculina. Todavia, a atribuição de maior beleza e bondade a quem sorri, parece processar-se através de processos independentes de uma maior capacidade de atracção. Por sua vez, Frank, Ekman e Friesen (1993) provaram em diversas pesquisas que o sorriso de contentamento é diferente e reconhecido como diferente do sorriso em geral.

Lundell (1993), através de diversas experiências, procurou saber porque é que as pessoas riem, distinguindo os sexos,

concluindo, por exemplo, que os homens riem mais com anedotas picantes e as mulheres quando se usam trocadilhos de palavras. Outros autores notam que existem muitas maneiras de rir, e por isso “nem todas as risadas são iguais” no tom da voz e na expressão (Bachorowski e Owren, 2001). O riso foi mesmo estudado à luz da psicofisiologia (Winkielman e Cacioppo, 2001). Existem ainda muitos estudos baseados na perspectiva psiquiátrica, como Dark *et al.* (1996) que escreveram sobre a patologia do rir e do gritar. Westburg (2003) constatou numa população de idosos vivendo em lares, a importância do riso e do humor, para além da esperança, e ainda do pessoal de serviço.

Todavia, já muito antes o riso era estudado sobretudo por parte dos médicos como é o caso do psiquiatra italiano T. Senise (1950) que publicou um bom livro onde trata do riso nas diversas perspectivas: seu significado e função social; as causas psíquicas fundamentais do riso, que são a alegria, o cómico, o humorismo; perspectiva histórica sobre o que disseram os autores acerca do riso desde os antigos gregos e romanos, passando por diversos autores de várias nacionalidades através dos séculos, com particular relevo para os do século XIX e XX, mostrando o autor uma grande erudição histórica. Não nos é possível resumir aqui este denso livro mas aconselhamo-lo a quem queira aprofundar a questão, percorrendo sobretudo os autores mais significativos.

Muito antes deste e de outros autores que tentaram uma abordagem psicológica do fenómeno do riso, Freud (1973) publicou um dos seus primeiros tratados precisamente sobre a piada ou a anedota (*Witz*) que tem a ver também com o sentido de humor. Por isso nos referimos a ele mais à frente.

Sendo económico, sem contra-indicações, além do prazer que gera, o riso possui virtudes terapêuticas. Rir faz bem a tudo, como se pode concluir mesmo de leituras de divulgação que podemos sintetizar assim:

Antes de mais é benéfico para o cérebro e, através dele, a todo o organismo, despoletando o sistema endocrinológico. Rindo às gargalhadas é estimulado o córtex cerebral que produz numerosas hormonas como as catecolaminas que estimulam os anticorpos para defender o organismo de vírus e inflamações. O riso estimula de modo particular o hipotálamo, na base do cérebro, que liberta endorfinas (morfina natural) com propriedades calmantes e analgésicas. As endorfinas são hormonas de euforia ou de prazer que ajudam a combater o stress, possuindo também uma acção antidepressiva e analgésica. Por isso, o riso "anestesia" o sofrimento físico e também psíquico. As endorfinas ajudam ainda o cérebro a não perder neurónios à medida que se vai envelhecendo, mantendo a inteligência mais lúcida e a memória intacta.

O riso é também um aliado do sono, despoletando a serotonina que é uma substância calmante. O riso põe ainda em funcionamento mecanismos musculares e respiratórios. Quando rimos, produz-se como que uma onda de choque que se transmite, de músculo em músculo, aumentando de intensidade, sobretudo os músculos da face, mas também do pescoço e dos ombros, ajudando a descarregar a tensão. Os pulmões também se dilatam. Esta ginástica respiratória é benéfica para todos, principalmente para os ansiosos e para os asmáticos. O coração acelera e as artérias dilatam-se gerando uma sensação de bem-estar (mesmo os cardíacos podem rir).

De igual modo, os músculos abdominais contraindo-se ajudam a digestão e o trânsito intestinal. A ginástica

abdominal produzida pelo riso acelera a produção de sucos gástricos e de enzimas necessárias à digestão, desopilando também o fígado (a expressão portuguesa "desopilar o fígado" significa precisamente rir-se à vontade). Segundo os entendidos, um minuto de riso pode equivaler a meia hora de relaxamento ou de ginásio.

Finalmente, quem tem sentido de humor e ri facilmente, sente maior integração social e mais facilmente faz amigos. Na verdade o riso tem uma função essencialmente social, ajuda a comunicação e torna a alegria contagiante.

Como já diziam os gregos, o homem pode definir-se como "um animal que ri", melhor, "o único animal que ri", talvez, como observa Nietzsche, porque também é o que mais sofre e tem necessidade de compensar a dor. O riso e o sorriso expressam tudo o que há de melhor: a alegria, o humor, o bem-estar, a euforia, o prazer, a graça, a jovialidade, o gozo, a gentileza, a bondade, a cordialidade, a satisfação, a ternura, o amor... Não obstante, hoje parece que o sorriso se apagou na face de muitos homens, reinando antes a tristeza, o stress e a depressão. É urgente fazer o homem rir mais e melhor. Sim, melhor, porque nem todo o riso é cristalino e natural (Dante, na *Divina Comédia*, fala de "santo riso", "doce riso"), havendo outrossim muito sorriso fingido, "amarelo", mesmo louco. Nem todo o (sor)riso é sadio.

Uma nova terapia intitula-se precisamente "geloterapia" (*gélôs*, em grego, significa riso) ou *laugh therapy* em inglês. Em traços simples, começa-se por treinar a respiração: inspirações rápidas, sustendo mais longamente a respiração, antes de expirar calmamente. Pode usar-se também doses pequenas de protóxido de azoto, um gás que provoca

a hilaridade, ou mais simplesmente habituar-se a ver o lado positivo e mesmo cómico da vida, em nós e nos outros, e assim predispor-se ao riso, ou então provocá-lo artificialmente lembrando-se dos momentos em que mais se riu, rindo mesmo sem vontade, fazendo caretas diante do espelho e rindo sucessivamente com cada uma das vogais (parece que o organismo não distingue entre um riso natural e um riso artificial ou provocado, surtindo também estes bons efeitos, podendo ser usado como estratégia antidepressiva). Ou então deixando que alguém nos faça cócegas, ouvindo contar ou contando anedotas hilariantes, assistindo a espectáculos de palhaços. Há experiências de introduzir *clowns* ou palhaços nos hospitais, sobretudo de crianças cancerosas, com resultados muito positivos.

### **(Sentido de) Humor**

Rir, precisa-se!, podia ser um cartaz de publicidade capaz de granjear adeptos, por exemplo nos meios de comunicação social. E não há melhor forma de provocar o riso que usar do humor fino e jocoso. Apercebendo-se disso, a TV tem vindo a produzir programas humorísticos, como "Os malucos do riso" ou "Contra-informação" que, além de atrair audiências, presta um serviço público, combatendo a depressão e ajudando a descarregar o stress.

O sentido de humor também tem recebido a atenção dos psicólogos, existindo mesmo uma revista intitulada *Humor*. Em 1998, Ruch editou um livro – *The sense of humor* – que apresenta o estado da arte em seis partes: perspectiva histórica, novos modelos, diferenças por grupo

e nação, aspectos desenvolvimentais e intra-individuais, causas das diferenças e finalmente instrumentos de avaliação.

Não é fácil defini-lo, sendo um conceito multifactorial, não coincidindo, por exemplo, com a propensão para rir (Thorson, 1990). Trata-se de um traço de personalidade, de um "dom" (Poland, 1990) que denuncia certa maturidade e satisfação social (Allport, 1961; Ziv, 1984) e de que o sujeito se apercebe (Olson, 1992). Constitui um ingrediente fundamental da comunicação social (Cann e Calhoun, 2001). Permite sobretudo um melhor confronto e uma maior adaptabilidade a diversas situações de stress, evitando os seus efeitos perniciosos (Cann *et al.*, 1999; Nezu, Nezu e Blissett, 1988; Overholser, 1992; Porterfield, 1987). O humor exerce um papel fundamental nas relações sociais (Graham, 1995), particularmente em situações de desconforto (O'Connell, 1960) e mesmo para expressar ou descarregar a agressividade de uma forma aceitável socialmente (Haig, 1986).

O humor, não apenas se manifesta saudável do ponto de vista negativo (evitando sobrecarga de stress) mas também do ponto de vista positivo (promovendo uma melhor qualidade de vida) (Kuiper, Martin e Dance, 1992). O humor ajuda a enfrentar os problemas com menos seriedade, mantendo-os a uma certa distância, e por isso adquire valor psicoterapêutico (Kuhlman, 1984; Mosak, 1987). Pode mesmo evitar a depressão (Porterfield, 1987). Vítor Frankl (1999), que experimentou o drama dos prisioneiros num campo de concentração nazista, afirma que o humor os ajudava a lutar contra a morte, considerando-o "outra das armas com que a pessoa luta pela sua sobrevivência" (p. 71); por isso fazia uso do humor na sua psicoterapia (logoterapia). Também Allport (1956) confiava nas qualidades terapêuticas do humor: "o neurótico

que aprende a rir-se de si mesmo, pode estar em vias de auto-controlar-se e talvez de curar-se" (p. 92).

O sentido de humor é correlacionado com diversos aspectos da personalidade, como a religião (Saroglou, 2002), atitudes face à morte (Loescher, 2000), saúde psicológica (Thorson *et al.*, 1997), criatividade (Humke e Schaefer, 1996), sobredotação (Ziv e Gadish, 1990). Outros estudos relacionam o sentido de humor com variáveis positivas da personalidade, como o optimismo e a auto-estima, ou com variáveis negativas, como a depressão e a solidão (Overholser, 1992, Ruch (Ed), 1998). Mas nem sempre os resultados são concludentes e concordantes devido à indefinição dos termos e aos instrumentos de avaliação.

Estudado sob diversas perspectivas, o humor foi menos abordado no que concerne às suas causas ou processos de provocação, embora Freud (1973) já em 1905 tivesse escrito uma obra precisamente sobre a anedota (*Witz*) e ela faz rir, dando uma interpretação evidentemente dinâmica analisando a técnica e as intenções de quem conta uma graça, vendo isto como um fenómeno social, relacionando-o com os sonhos e o inconsciente, e abordando as diversas espécies de cómico. Este livro ainda hoje, passado um século, se pode ler com muito agrado.

Wyer e Collins (1992), num extenso artigo, tentaram também elaborar uma teoria sobre a provocação do humor especificando as condições em que ele é experienciado, em situações sociais e não sociais. Estudam em particular os estímulos capazes de produzir humor, como seja a piada, a anedota, algum evento social. São sobretudo apresentadas diversas teorias interpretativas da etiologia do humor, bem como da sua gestão.

Enfim, trata-se de uma variável importante, embora nem sempre de fácil percepção por parte do humorista (Olson, 1992), mas de difícil avaliação ou medida. Thorson e Powell (1993) desenvolveram uma escala multidimensional para avaliar o sentido de humor, que manifestou boas características psicométricas, sendo frequentemente usada. Por seu lado, Overholser (1992) estudou uma escala de humor em situações de stress, a partir de outras tentativas menos sucedidas, que mostrou qualidades psicométricas razoáveis, correlacionando positivamente com a auto-estima e negativamente com a solidão e a depressão, embora seja necessário considerar o sexo e a frequência com que o sujeito usa de humor.

Porém, se é difícil medir esta característica da personalidade, ninguém duvida da sua importância pessoal e social. Existem mesmo programas para melhorar e desenvolver o bom humor (Nevo *et al.*, 1998). Fizeram-se também aplicações pedagógicas, chegando-se, por exemplo, à conclusão que o sentido de humor usado na sala de aula favorece a aprendizagem (Khramtsova, 1996).





# 4

## Optimismo

*O futuro é mais belo do que todos os passados.* (T. de Chardin)

*Nada do que acontece é mau para o homem bom.* (Platão)

*O mundo pertence aos optimistas; os pessimistas são meros espectadores.*

(Eisenhower)

*Se queres ter uma qualidade, comporta-te como se já a tivesses.* (W. James)

*Não canto porque estou feliz, mas estou feliz porque canto.* (W. James)

*O sonho comanda a vida.* (A. Gedeão)

*És melhor do que tu, não digas nada: Sê!* (F. Pessoa)

Segundo Peterson (2000), o optimismo “promete ser um dos importantes tópicos de interesse para a ciência social positiva” (p. 44). E na verdade, nos últimos anos têm sido publicados centenas de artigos sobre o tema e mesmo alguns livros que analisam o optimismo a partir das mais diversas perspectivas, como o editado por Gillham (2000) em honra de Selgman, ou o editado por Chang (2001). Trata-se talvez do construto mais versado na psicologia positiva, juntamente com o bem-estar subjectivo e/ou felicidade, de modo que no *Handbook of Positive Psychology*, editado por Snyder e Lopez (2002), é possível encontrar diversos artigos referentes a este tópico.

Não se pretende “o melhor dos mundos” e há também um pouco de charlatanice em muitas expressões, treinos e livros sobre, por exemplo, “o poder do pensamento positivo”, livros que abundam particularmente nos Estados Unidos prometendo tudo desde que a pessoa pense positivamente. Todavia, parece provado que mesmo um optimismo primário e expectativas irrealistas ajudam os doentes terminais

a enfrentar melhor a doença e a viver mais tempo. Muito mais ajudarão, portanto, os menos doentes. Não obstante, embora o optimismo seja de todo recomendável, não se deve cair no que Held (2002) designa, a propósito dos Estados Unidos da América, de “tirania da atitude positiva”, pois uma grande “pressão” para se ser positivo ou assertivo poderia gerar efeitos contrários e contribuir para certas formas de infelicidade.

Meyer (1988) escreveu um livro sobre *os pensadores positivos* analisando autores como Dale Carnegie, Norman Vincent Peale e outros que escreveram sobre “auto-ajuda” em pensamento positivo. Certamente o optimismo influencia a pessoa e o seu comportamento. O optimismo está ligado ao estilo exploratório, ao bom humor, à felicidade, esperança, perseverança, bom nível de realização, resiliência, saúde física, popularidade, etc. enquanto o pessimismo se relaciona com a depressão, infelicidade, desesperança, passividade, morbosidade, falta de resistência ou vulnerabilidade aos contratempos, doença (mesmo morte), impopularidade.

O optimismo é inerente à natureza humana e já foi versado, ao menos na sua vertente negativa, o pessimismo ou fatalismo, pelos clássicos gregos, como Sófocles, ou pelos filósofos, como Nietzsche, que concluem que o optimismo afinal prolonga o sofrimento humano porque ilude a crua realidade, sendo melhor olhar o sofrimento de frente. O psicólogo que mais desacreditou o optimismo foi Freud, particularmente em *O futuro duma ilusão* (1928). Freud – que era um pessimista sobre o homem e a humanidade – considera o optimismo uma ilusão, que se manifesta sobretudo nas crenças religiosas sobre o Além, as quais, contudo, ajudam a civilização a sobreviver e compensam os sacrifícios. Mas na realidade o optimismo contraria os nossos instintos

e nega a realidade. Segundo Freud, as pessoas mais bem formadas prescindem da ilusão do optimismo e da religião.

Todavia, muitos psicólogos, a começar pelos dissidentes de Freud – Adler e Jung – mas sobretudo os mais humanistas como Allport, Maslow, Thomae, Nuttin, Roger e outros, e ainda neo-psicanalistas, como Erikson e Fromm, manifestam-se mais optimistas e acreditam que a religião pode dar um contributo decisivo para o optimismo. O mesmo se diga de psicoterapeutas, na linha cognitivista, como Lazarus ou Beck. Há autores que falam mesmo de “ilusões positivas”, conforme o título de um livro de Taylor (1989). Esta autora acredita na tendência do homem para ser optimista mesmo que nem sempre tenha razões para isso, sendo essa atitude um sinal de bem-estar. Ela distingue entre optimismo como ilusão e optimismo como desilusão: as ilusões são de algum modo positivas, ao contrário das desilusões. Tiger (1979), no seu livro *Optimismo: a biologia da esperança*, considera o optimismo como um aspecto conatural ou inerente à natureza humana, como uma característica definidora e adaptativa, progredindo com a evolução das capacidades cognitivas e com a criação de cultura.

O facto de os autores humanistas considerarem o optimismo como fazendo parte da natureza humana, não significa que se prescinda de uma interpretação diferencial. A natureza humana provê a base do optimismo, mas depois depende muito da idiossincrasia de cada pessoa, e também grandemente do ambiente em que a pessoa foi educada e do mundo que a rodeia que dá azo a maior ou menor optimismo ou mesmo pessimismo (por ex. durante o tempo de guerra). A tendência a ser optimista de raiz é em grande parte hereditária mas também fruto da educação e do ambiente.

## Importância e educação para o optimismo

Ninguém duvida da importância do optimismo para a felicidade da pessoa, para a sua saúde física e psíquica, e também para o seu sucesso profissional (pense-se, por exemplo, a nível pedagógico, nas vantagens de ter um professor optimista ou nos malefícios de um professor pessimista). A sabedoria popular afirma que “quem canta, seu mal espanta” ou, pelo contrário, que “tristezas não pagam dívidas”.

Por outro lado, vivemos num mundo onde a depressão é patologia corrente, atingindo mesmo a juventude. Precisa-se, a nível pessoal e social, de maior alegria e optimismo. O optimismo não será panaceia para todos os males, nem é desejável um optimismo a todo o custo, um optimismo ilusório, que ultrapasse um sã realismo. Deve tratar-se de um optimismo realista ou de um “optimismo flexível” e não irrealista ou “cego”. Se assim for – e o optimismo também se pode “aprender” (“optimismo aprendido”) – poderá constituir um remédio altamente benéfico para a saúde pessoal e social (Seligman, 1992, pp. 290-292). Características da pessoa optimista (o pessimista é o contrário desta): sociável, com sentido de eficácia pessoal e objectivos precisos na vida, que sabe sair-se bem dos insucessos, que demonstra inter-nalidade em termos de *locus* de controlo e de atribuições (cf. Barros, Barros e Neto, 1993), perseverança, responsabilidade, sentido de humor, realismo (não perfeccionismo). Inimigos do optimismo são: atitudes perfeccionistas, baixa auto-estima, medo de arriscar... (ao contrário, o optimista começa por dar os primeiros passos, ciente de que todas as grandes caminhadas começam pelo primeiro passo).

Se o optimismo é de qualquer forma conatural à natureza humana, porque há tantos pessimistas e deprimidos?

Certamente pelas condições adversas da vida, a começar desde a infância. Será possível educar para o optimismo? Pajares (2001) confrontou alguns construtos, como o optimismo, com diversas teorias da motivação, num grupo de adolescentes, concluindo que uma maior positividade pode ajudar na motivação e realização académicas. Outros estudos concluem também sobre a importância do optimismo para o sucesso escolar (Boman e Yates, 2001); Gibson *et al.*, 2000).

Gillham *et al.* (1995) aplicaram a crianças um programa terapêutico dentro da linha cognitivo-comportamentista concluindo que elas se tornavam menos pessimistas ou depressivas. Mas isso não significa automaticamente terem crescido no optimismo. Uma fonte de optimismo pode ser a religião, como observa Tiger (1979), pois fornece certezas sobre a vida e sobre a morte. Já Freud (1928), apesar de a considerar como "ilusão" (cf. Barros, 2000), admitia o seu contributo para o bem-estar, maior do que o provindo da ciência. Há alguns estudos sobre o contributo da religião para o optimismo, como o de Sethi e Seligman (1993), mas são necessários novos dados (Schumaker, 1992).

Pode ainda perguntar-se como se pode resguardar o optimismo contra tantas agressões, como o stress e os traumas. Não pode haver uma vida sem desafios e desilusões, mas, apesar das tempestades da vida, a pessoa pode encontrar meios de não soçobrar, contando com as suas próprias forças e também com a ajuda dos outros. Haverá ainda maneira de restaurar o optimismo após graves desgastes? Parece que nestes casos resulta a aplicação de terapias cognitivistas desenvolvidas, por exemplo, por Beck (cf. Seligman *et al.*, 1988). Todavia, sempre é melhor prevenir do que remediar e a melhor prevenção é certamente, pela positiva, que a

pessoa tenha valores dignos de encher a vida e, pela negativa, que evite graves frustrações e doenças, resguardando ao máximo a saúde física donde depende também, em grande parte, a saúde psíquica. De qualquer modo, como conclui Peterson (2000, p. 53), "o optimismo e os seus benefícios são possíveis para todos, desde que abordemos o optimismo de uma forma persistente".

## Definição de optimismo

Segundo F. Canova (1989, p. 23), o termo "optimismo" apareceu nos primeiros anos do séc. XVIII numa revista dirigida pelos jesuítas de Trévoux falando da *Teodiceia* de Leibnitz que defendia que o mundo actual é o melhor que podia ser criado onde mesmo o mal contribui para o triunfo do bem. O novo vocábulo teve sucesso mesmo porque agradou a Voltaire que o colocou como título num dos seus livros.

Antes de tentar definir o optimismo, recorde-se que há outros termos muito próximos, como esperança (Scioli et al. 1997, procuram distinguir entre estas duas dimensões do ser humano), confiança, alegria, felicidade, bem-estar, sentido de humor, realismo, "positivismo", *coping* (confrontação, adaptação ou gestão da situação), etc. Não é o momento de definir cada um destes vocábulos e de os distinguir ou correlacionar com o optimismo propriamente dito. Nem tão pouco de perguntar se o pessimismo, que "a priori" se situa nas antípodas do optimismo, é ou não um factor diferente, ou "um construto parcialmente independente" (Chang et al., 1997), ou qual a diferença entre ser optimista e não ser pessimista (Robinson et al., 1997). Trata-se, afinal, da história da garrafa "meio cheia" ou "meio vazia" (Furnham, 1997).

Uma definição corrente do optimismo é da autoria do antropólogo L. Tiger (1979): "uma disposição ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro material ou social que o avaliador olha como socialmente desejável para o seu proveito ou prazer" (p. 18). O optimismo é visto como uma característica cognitiva (um objectivo, uma expectativa, uma crença ou uma atribuição causal) em relação ao futuro desejado e sentido como sucesso. Mas o optimismo não provém unicamente da inteligência ou da cognição mas tem também uma grande componente emocional e motivacional (cf. Carver e Scheier, 1990). O optimismo é uma característica ou dimensão importante da personalidade e mais em concreto um estilo cognitivo-afectivo sobre como o sujeito processa a informação quanto ao futuro.

Muitos estudos se têm feito sobre este traço cognitivo da personalidade ou (pre)disposição do sujeito. Trata-se de um traço estável da personalidade ou de um estado mais ou menos passageiro, uma espécie de humor variável? Normalmente deve entender-se como uma característica ou tendência mais ou menos estável da pessoa, em circunstâncias normais da vida, e que tende a prevalecer mesmo em circunstâncias adversas.

Há autores, fora do âmbito ou nos limites entre a psicologia, a charlatanice e a exploração dos mais fracos, que falam do "poder do pensamento positivo" ou do "poder daquele que pensa que pode" e outras expressões quejandas que podem deturpar a noção do verdadeiro optimismo, tornando-o uma coisa quase mágica.

Em todo o caso, ele é também abordado com seriedade científica, particularmente a partir da última década do século passado, podendo o livro de Seligman (1992) sobre



o “optimismo aprendido” constituir um marco. Este autor deu um contributo decisivo para a psicologia positiva, em geral, a ponto de ter sido realizado um simpósio na América sobre o seu contributo, de cujas comunicações resultou um livro intitulado: *A ciência do optimismo e da esperança*, editado por Gillham (2000), onde se fala de diversos tópicos. Em particular, o optimismo é abordado sob as mais diversas perspectivas, incluindo a neurobiológica. Os autores acreditam que mesmo aos pessimistas podem ser ensinadas competências de optimismo, resultando daí maior impermeabilidade à depressão.

Em Portugal, também este construto já suscitou alguma atenção (Barros, 1998, 2003; Neto e Marujo, 2001; Neto, Marujo e Perloiro, 2001). Na verdade, precisamos, mais do que ninguém, de um suplemento de optimismo, pois em geral a idiossincrasia portuguesa manifesta-se triste, cheia de saudade e sempre a chorar no fado fatalista. “Portugal a entristecer” e “enevoadado”, canta tristemente F. Pessoa na poesia intitulada precisamente “Nevoeiro” (*Mensagem*). Muitos dos nossos grandes poetas são tristes ou cantaram a tristeza, como Antero de Quental, António Nobre, Manuel Laranjeira, Florbela Espanca, acabando mesmo por suicidar-se. O filósofo espanhol Miguel de Unamuno, que bem conhecia a alma portuguesa, afirma-nos como “constitucionalmente pessimistas: um povo triste até quando sorri” ou “uma gente feliz com lágrimas e orgulhosa do seu passado mas pouco confiante no futuro”. Segundo o escritor espanhol, Portugal podia definir-se como uma “terra risonha e branda por fora e atormentada e trágica por dentro, terra de um povo de uma enorme tristeza e de uma resignação desesperada” (in Marujo, Neto e

Perloiro, 2001, p. 16-17). A escritora francesa Simone Weil, quando um dia veio a Portugal e ouviu os cantares numa procissão do norte do país, também concluiu facilmente que se tratava de um povo trágico. Inquéritos feitos a nível da União Europeia vão no mesmo sentido, considerando-nos tristes, insatisfeitos e pessimistas. O mal atinge educadores, políticos, mundo da economia, do desporto...

## **Classes de optimismo**

Normalmente os autores distinguem entre optimismo pessoal (disposicional) e optimismo social (situacional). Segundo Scheier e Carver (1985), entende-se por optimismo (pessoal) uma expectativa generalizada de um resultado positivo mais directamente referente à pessoa, ao seu comportamento ou saúde. Se essa expectativa positiva diz respeito mais directamente a questões específicas ou ao ambiente social ou ecológico (problemas de droga, de violência, de migração, de poluição, etc.), está em causa o optimismo social. Estas duas classes ou expressões de optimismo podem não andar juntas. Apesar de muitas vezes os acontecimentos político-sociais tenderem a gerar pessimismo (pensemos, por exemplo, nas guerras e terrorismo), e serem frequentemente dramatizados nos meios de comunicação social, o optimista tende a manter-se confiante a seu respeito e eventualmente a respeito do mundo, defendendo-se do pessimismo, usando os seus mecanismos de defesa (Schweitzer e Schneider, 1997).

Outros autores falam de "optimismo irrealista" (p. ex. Peeters *et al.*, 1997; Radcliffe e Klein, 2002; Weinstein, 1980;

Weinstein e Klein, 1996), supondo que o verdadeiro optimismo deve ter fundamento ou ser minimamente realista para surtir efeito. Regan, Snyder e Kassin (1995) pensam que podemos ser irrealistas a nosso respeito e não dos outros ou vice-versa e que o optimismo irrealista é uma forma de auto-engrandecimento mais do que um viés da positividade pessoal.

Está provado que tendemos a ser mais realistas a respeito dos outros e das diversas circunstâncias do que de nós mesmos, podendo o optimismo pessoal ser menos realista do que o social. De qualquer forma, trata-se de um (pre)sentimento, de uma percepção ou de uma expectativa mais ou menos fundada ou objectiva, relacionada com o *locus* de controlo ou com a percepção de controlo dos reforços ou dos acontecimentos (cf. Barros, Barros e Neto, 1993), baseada na experiência do sujeito ou noutros factores, como a idiossincrasia ou a idade.

Klaczynski e Fauth (1996) referem-se a um optimismo "justificado" ou "injustificado". Hoorens (1996), por sua vez, fala de um optimismo "enviesado", sem verdadeiro fundamento, e conclui que se pode estar optimisticamente enviesado sobre acontecimentos negativos ou positivos percebidos como controláveis.

Em perspectiva psicanalítica, há quem fale ainda de "optimismo patológico" (Akhtar, 1996) relacionando-o com a nostalgia desordenada, considerando as duas situações como formas de idealização.

Peterson (2000) distingue ainda entre optimismo "pequeno" e optimismo "grande" (*little optimism vs big optimism*). O pequeno ou parco optimismo diz respeito a expectativas específicas sobre resultados positivos de relativa importância (por exemplo, ter a esperança de encontrar um lugar para estacionar),

enquanto o "grande" optimismo tem a ver com expectativas mais amplas e menos específicas (por exemplo, acreditar que a Nação sobreviverá a uma grande crise ou que a paz voltará ao Médio Oriente). Pode imaginar-se uma pessoa com um pequeno optimismo mas um grande pessimismo ou vice-versa. Os autores falam ainda de um optimismo mais ou menos geral e de um optimismo mais específico.

## Estudos correlacionais

Usando diversas escalas, particularmente o *Life Orientation Test*, os autores procederam a estudos correlacionais entre o optimismo e outras variáveis personológicas. Talvez a relação mais estudada tenha sido com a esperança, tratando-se de conceitos muito próximos. Há mesmo um livro editado por Gillham (2000) intitulado *A ciência do optimismo e da esperança*. Mas o optimismo é estudado também em relação a outros construtos positivos, como o bem-estar ou a auto-eficácia (Magaletta, 1999; Peterson e Bossio, 2001). Rim (1990) estudou a relação entre o optimismo e oito estilos de *coping*, segundo Plutchik (1980), que, na sua teoria das emoções, distingue oito emoções básicas: medo, ira, alegria, tristeza, aceitação, desgosto, expectativa e surpresa. No estudo de Rim (1990), o optimismo correlaciona significativamente com seis dos oito estilos de *coping*, mas geralmente em sentido contrário e conforme o sexo. Chang (1998) relaciona o optimismo com o *coping* e com a adaptação física e psicológica, considerando o optimismo como preditor da adaptação. Para Segerstrom *et al.* (1998), o optimismo está associado ao humor e ao *coping*, como resposta contra o stress.

Frequentemente o optimismo é correlacionado com o neuroticismo e com outras variáveis similares (p.ex. Smith *et al.*, 1989; Williams, 1992), e ainda com o contrário do optimismo que é o pessimismo (p.ex. Hart e Hittner, 1995; Marshall *et al.*, 1992). O livro editado por Chang (2001) tem por título precisamente *O optimismo e o pessimismo*. Normalmente são termos considerados opostos ou excluindo-se mutuamente. Mas na realidade não é sempre assim. Por exemplo, os itens de optimismo e de pessimismo na escala LOT de Scheier e Carver (1985) mostram as duas atitudes como independentes e não correlacionadas negativamente. Efectivamente, pode haver gente que espera ao mesmo tempo coisas boas e más. Em todo o caso, ser optimista não significa automaticamente não ser pessimista. Como ser feliz não significa automaticamente ausência completa de mal-estar.

Há também estudos confrontando o optimismo e o pessimismo com o narcisismo. Segundo Hickman, Watson e Morris (1996), o optimismo correlaciona positivamente com algumas formas aparentemente mais saudáveis do narcisismo, mas a correlação é negativa com outras formas mais patológicas. Por outro lado, a correlação positiva com aspectos mais adaptativos do narcisismo pode dever-se a "ilusões" optimistas sobre o eu.

Outros estudos exploram a possível influência positiva do optimismo (e de outras variáveis, como a auto-estima) na saúde (p.ex. Wengler e Rosén, 1995), até mesmo no sistema imunológico, podendo ajudar a evitar a SIDA (Taylor *et al.*, 1992). Park *et al.* (1997) provaram a importância do pensamento construtivo e do optimismo durante a gravidez. Existem muitos outros estudos relacionando o optimismo com a confrontação com outras doenças graves. Pode concluir-se

que o optimismo disposicional favorece a saúde física, para além de ajudar (e porque ajuda) a saúde psíquica.

Scutte e Hosch (1996) confrontam o optimismo com a religiosidade e o neuroticismo, partindo da hipótese de que a religiosidade prediz o optimismo e ambos o neuroticismo, confirmando-se a hipótese apenas em algumas culturas. Seligman (1992, pp. 203-204) afirma que a religiosidade é base de um maior optimismo e que há religiões mais optimistas do que outras; assim, os russos de origem judaica mostraram-se mais optimistas do que os russos cristãos (ortodoxos). Segundo Eckstein (2001), a fé religiosa esclarecida tem um papel importante na formação do optimismo.

Há também estudos onde o optimismo é considerado como variável dependente. Por exemplo, Dewberry e Richardson (1991) demonstraram o efeito negativo da ansiedade sobre o optimismo.

Frequentemente trata-se de estudos diferenciais, controlando particularmente a idade e o sexo, como é o caso de Schweizer e Schneider (1997) que constataram que os homens possuem um optimismo social maior do que o das mulheres. Também foram encontrados diferentes graus de optimismo social conforme a idade, crescendo até aos 40, baixando entre os 40 e 50, para de novo aumentar. Há estudos que averiguam o optimismo sobretudo nos idosos (Lennings, 2000).

Existem ainda trabalhos no âmbito intercultural sobre a relação entre o optimismo e outras variáveis, como é o caso do estudo de Schutte e Hosch (1996), que analisaram a relação entre optimismo, religiosidade e neuroticismo numa população de mexicanos e americanos. Lee e Seligman (1996) demonstraram serem os chineses mais pessimistas (menos

optimistas) do que os americanos. Por seu lado, Chang, Asakava e Sanna (2001) constataram que, em geral, se assiste a um viés cultural quanto ao optimismo (e ao pessimismo) na previsão de acontecimentos positivos e negativos, mostrando os ocidentais (americanos e europeus), em relação aos orientais (japoneses), previsões sobre acontecimentos positivos como ocorrendo mais aos próprios do que aos outros e, ao contrário, quanto aos acontecimentos negativos.

Embora a maior parte dos estudos sobre o optimismo seja no campo clínico, e ainda social, há também alguns estudos no campo educacional ou escolar, como é o caso de Lai e Wan (1996) que verificaram o efeito positivo do optimismo disposicional sobre o uso de estratégias mais adaptadas nos exames. Curry *et al.* (1997) provaram o papel da esperança (muito próxima do optimismo) na realização escolar e ainda no desporto.

## **Avaliação do optimismo**

Certamente não é fácil avaliar este construto, o mesmo acontecendo com outras variáveis de personalidade. Pode usar-se a observação, o testemunho directo da pessoa, eventualmente algum teste projectivo, mas o método mais comum é a avaliação através de questionários. A escala *Life Orientation Test (LOT)* de Scheier e Carver (1985) é a mais usada. Não obstante, Smith *et al.* (1989) afirmam que o LOT possui uma limitada validade discriminante em relação ao neuroticismo. É discutível outrossim a sua dimensionalidade (um só ou dois factores – optimismo e pessimismo (cf. por ex. Chang e McBride, 1996). Burke *et al.* (2000),

confrontam a LOT-R com a OPS, concluindo que a primeira avalia essencialmente o optimismo-traço enquanto a segunda o optimismo-estado.

Andersson (1996) levou a cabo uma meta-análise de 56 estudos que usaram o LOT, não encontrando homogeneidade nos resultados, mas concluindo que esta escala de optimismo correlaciona significativamente com as medidas de *coping*, com escalas sobre sintomas e principalmente com medidas sobre afectos negativos. Há também uma versão revista do LOT, útil para avaliar o optimismo noutras culturas, como a chinesa (Lai *et al.*, 1998).

Entre outros instrumentos de avaliação do optimismo, embora menos usados do que o LOT, encontra-se a *Revised Generalized Expectancy for Success Scale (GESS-R)* de Hale, Fiedler e Cochran (1992) (ver uma breve descrição destas escalas, por exemplo, em Schutte e Hosch, 1996). Existem ainda outros instrumentos. Schweizer e Koch (2001) apresentam um questionário que avalia três componentes do optimismo: pessoal, social e de auto-eficácia. Steed (2002) compara quatro medidas de esperança e de optimismo.

Dada certa fragilidade destas escalas e, por outro lado, o facto de não estarem ainda adaptadas para a população portuguesa, baseámo-nos nas teorias que acentuam a variável personológica, para construir e estudar uma escala breve sobre o optimismo disposicional que mostrou possuir razoáveis qualidades psicométricas, permitindo avaliar o optimismo pessoal (Barros, 1998). Embora não sendo fácil “medir” o optimismo, todavia trata-se de uma variável importante da personalidade a conhecer e a promover. Daí a necessidade de instrumentos mais ou menos fidedignos de avaliação.



## APÊNDICE

### **Escala sobre o optimismo (Barros, 1998)**

Este questionário interroga sobre algumas atitudes da pessoa face ao futuro. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

*Faça um círculo em volta do número que melhor corresponda à sua situação, conforme esta chave:*

- 1 = totalmente em desacordo (absolutamente não)*
- 2 = bastante em desacordo (não)*
- 3 = nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)*
- 4 = bastante de acordo (sim)*
- 5 = totalmente de acordo (absolutamente sim)*

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Encaro o futuro com optimismo                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tenho esperança de conseguir o que realmente desejo    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Faço projectos para o futuro e penso que os realizarei | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Em geral considero-me uma pessoa optimista             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*(Máximo de optimismo: 20 pontos; mínimo 4).*

Cf. Barros, J. (1998). Optimismo: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 295-308.

# 5

## Esperança

*A esperança é o sonho do homem acordado. (Aristóteles)*

*A esperança é a paixão do possível. (Kierkegaard)*

*A esperança leva mais longe do que o medo. (E. Junger)*

*Toda a noite tem manhã. (F. Pessoa)*

*A forma mais alta da esperança é o desespero ultrapassado. (Bernanos)*

*É um grande milagre que eu não tenha renunciado a todas  
as minhas esperanças. (Anne Frank)*

Às várias definições de homem (como animal ou ser racional, ser político, ser religioso, etc.) pode acrescentar-se esta: “ser que espera” ou “ser que vive da esperança” (Zavalloni, 1991, p. 153). Como afirma E. Fromm (1978, p. 91) “quando a esperança desaparece, acaba a vida efectiva ou em potência. A esperança é um elemento intrínseco da estrutura da vida, da dinâmica do espírito humano”. Kant (in Canova, 1989, p. 31) afirma: “Para compensar a miséria humana, o Céu providenciou em dar ao homem três dons, a saber: o sono, o sorriso, a esperança”. Na verdade, o sono garante ao homem o necessário repouso, o sorriso facilita-lhe a comunicação com os outros, enquanto a esperança o ajuda a vencer a inércia e a superar as dificuldades.

Trata-se de uma atitude, de uma emoção, de um valor, de uma virtude, ou como lhe quisermos chamar, das mais positivas ou necessárias para o ser humano. Os próprios símbolos ou sinais que a representam indicam essa qualidade: a cor verde, a indicar a Primavera; o sol nascente, como manhã radiosa e promissora; a âncora, garantia de não deixar

o barco naufragar; o ramo de oliveira que aponta a paz; o farol que indica o porto seguro; enfim, a Fénix capaz de renascer das próprias cinzas.

## **Perspectiva histórica**

O mito de Pandora foi uma tentativa de os gregos elaborar o conceito e a importância da esperança. Segundo reza o mito, Zeus ficou irado por Prometeu ter roubado fogo aos deuses. Querendo vingar-se, enviou Pandora à terra com uma caixa cheia de males. Zeus proibiu Pandora de a abrir, sabendo que a sua curiosidade acabaria por fazê-lo. De facto, Pandora acabou por levantar a tampa e de lá saíram males que continuam a atormentar os humanos quer no corpo (reumatismos, cólicas...) quer no espírito (inveja, vingança...). Só uma criatura permaneceu na caixa quando Pandora a fechou de novo – a esperança – que vai tornando a vida suportável através de contínuos planos e objectivos.

O mito exalta a esperança, mas ela pode não ser apenas uma bênção mas também uma maldição. Tillich (1965, p. 17) afirma que “a esperança é simples para o louco, mas difícil para o sábio; qualquer um se pode perder com a esperança louca, mas a esperança genuína é algo raro e grande”. De qualquer modo é necessária para se poder viver. Sem esperança, morre-se. Não é uma ilusão compensatória das frustrações, uma alienação, uma panaceia, mas uma necessidade. A verdadeira e real esperança.

Alberoni (2001) abre o seu livro – que intitula precisamente *A esperança* – afirmando: “De todas as virtudes, a esperança é a mais importante para a vida. Porque sem ela

quem ousaria iniciar qualquer actividade, empreender uma qualquer empresa? Quem teria a coragem de enfrentar o futuro obscuro, incerto, imprevisível? (p. 11). E mais à frente: "A vida é construída sobre a possibilidade de acção no futuro e, por conseguinte, sobre a esperança. A vida, na sua natureza profunda, é acesso à esperança. A esperança destrói a certeza do inelutável e da morte, reabre o horizonte e o possível com as suas incertezas existenciais. E é esta abertura que nos faz voltar a ter alegria, impulso, interesse, calor" (p. 16). Alberoni conta o caso de Alexandre Magno que, quando se dispunha a deixar a Grécia para conquistar a Ásia, foi distribuindo os seus haveres, até que alguém lhe perguntou se conservava algo para si: – "Sim, a esperança", foi a resposta. Então os seus homens de armas quiseram também renunciar a tudo, menos à esperança.

Canova (1989), no seu livro *As chaves da esperança*, cita uma passagem de Lutero que afirma: "A esperança está presente em toda a parte e tudo o que se faz no mundo é feito em nome da esperança: nenhum agricultor semearia um só grão de trigo sem a esperança de abundante colheita" (p. 7). Canova cita ainda outros autores, como Platão que pode ser considerado o primeiro grande pensador a escrever sobre a esperança que considerava como algo de divino. O cristianismo eregeu-a em virtude teológica. Kant, na *Crítica da razão pura*, formulou a famosa pergunta: "Que podemos esperar?", como sendo uma questão transcendental na existência humana. Outros filósofos, mesmo marxistas, a começar pelo próprio Marx, falaram da esperança, embora com um significado intramundano. Ernst Bloch considerava a esperança como "um transcender sem transcendência" mas, por outro lado, afirmava

que "onde há esperança há sempre religião" (in Canova, 1989, p. 45).

Rojas (1988), no livro *Uma teoria da felicidade*, dedica um capítulo (pp. 200-214) à esperança como ingrediente necessário para ser feliz. Começa por afirmar que os gregos não estudaram particularmente este tema, mas sim os filósofos e teólogos cristãos, a partir da própria Bíblia onde ela é definida como "garantia das coisas esperadas" (Heb 11, 1) e relacionada com a fé. Para além da abordagem teológica, a esperança foi estudada do ponto de vista psicológico e existencial. Descartes considerava-a uma perspectiva de conquistar um bem com probabilidade de obtê-lo. Os filósofos existencialistas, como G. Marcel ou Heidegger, dedicaram particular atenção a esta realidade fundamental para a existência humana, sob pena de se cair no pessimismo e no desespero, atitude abordada por outros autores, como Sartre, que considera o homem "uma paixão inútil".

Enfim, o tema da esperança, versado essencialmente do ponto de vista religioso – trata-se de uma virtude "teológica" e houve uma época em que muito se falou de "teologia da esperança" com autores célebres como Moltmann – sempre foi também objecto de estudo dos filósofos em tons trágicos, como Nietzsche, ou estéticos, como Schopenhauer, ou ainda militantes como Marx. Foram sobretudo os filósofos existencialistas a debruçarem-se sobre a esperança ou a angústia existencial. Mas já os clássicos gregos, como Sófocles, autores das grandes tragédias, buscavam de alguma forma a esperança para não caírem no desespero. Mesmo os grandes mitos, como o de Prometeu ou de Sísifo, têm como pano de fundo a (des)esperança (enquanto o mito de Prometeu é optimista, o de Sísifo é pessimista).

## **Importância da esperança**

Uma das coisas mais importantes, senão a mais importante do homem, é encontrar sentido para a vida e para a morte. Isto significa ter esperança de que com a morte não acaba tudo, mas que, de qualquer forma, a sua pessoa e as suas acções se repercutem na eternidade. Até mesmo a matéria e o mundo caminham para um ponto Ómega, evoluem para uma plenitude, segundo a visão do grande paleontólogo francês Teilhard de Chardin.

A Ciência até há pouco vivia da esperança de encontrar solução para todos os problemas, admitindo um progresso sem fim. Porém, Popper e outros epistemólogos, como Kuhn ou Lakatos, superaram a concepção iluminista da investigação científica deixando de falar de progresso indefinido para falarem de crises epistémicas, de revoluções científicas, de programas de investigação, etc. (cf. Piazza, 1998). Apesar do grande e acelerado desenvolvimento científico-tecnológico do nosso tempo, parece que o homem se torna cada vez mais pessimista, desacreditando em grande parte do progresso, frente a novos problemas que surgem, como o ecológico, a novas doenças, ao terrorismo em grande escala, ao medo de novas guerras com armas de destruição maciça, etc. Quem parece querer erguer a chama do optimismo primário são as novas seitas ou movimentos que surgem, como o *New Age*.

Além de uma dimensão antropológica, filosófica e psicológica, a esperança tem também uma inevitável dimensão e implicações sociais, versadas por diversos autores, como Garaudy, pois não é possível viver na comunidade humana sem um mínimo de esperança, embora cada corrente tenha a

sua interpretação da esperança, como é o caso do marxismo que a vê fundamentalmente na igualdade (utópica) de classes (cf. Zavalloni, 1991, pp. 162-168).

Sem esperança o mundo pararia e não haveria mais homens, pois cada criança que vem ao mundo, e a própria maternidade, são um grito de esperança e se não houvesse esperança o mundo acabaria ao menos por falta de nascimentos. E os médicos perderiam toda a vontade de curar ou tentar curar as pessoas, e os investigadores de novos remédios, por exemplo, contra o cancro ou contra a Sida, perderiam toda a motivação para continuar a lutar. E os que já viviam teriam a grande tentação do suicídio individual ou colectivo. Enfim, é a esperança que faz viver o indivíduo e as sociedades.

Neste contexto, também os psicólogos não puderam passar ao lado desta variável ou virtude necessária para que o homem possa viver com dignidade ou ao menos sobreviver. Um dos primeiros psicólogos a versar este tema foi E. Fromm (1978) com um livro intitulado *A revolução da esperança*. Outro autor neo-psicanalista – E. Erikson – considera a esperança como a primeira e a mais indispensável virtude inerente à condição humana (in Zavalloni, 1991, pp. 156-157). Mas a psicanálise ortodoxa não abordou propriamente este tema, como nota Lopez-Corvo (1998) que procura formular uma “metapsicologia” da esperança (esperança e o eu ideal, esperança como defesa, etc.) apesar de não encontrar base na literatura psicanalítica. Por seu lado, V. Frankl (1975, 1983), com a sua busca ou vontade de significado pratica a esperança na psicoterapia que denominou precisamente “logoterapia” ou tentativa de curar dando sentido ou razão à vida.

Podemos considerar o optimismo, que é mais estudado na psicologia, como uma expressão ou manifestação da

esperança. O mesmo se diga do "efeito Pigmalião" (expectativas de realização automática), muito estudado particularmente nas suas implicações terapêuticas e educativas (cf. Barros, 1992) e que bem poderia ser chamado "efeito esperança". O mesmo acontece com o construto "motivação" tão versado na psicologia, sabendo-se que a esperança é na realidade o grande "motor" da acção e do viver (cf. Zavalloni, 1991, pp. 155-162). Podíamos acrescentar muitos outros estudos dedicados às expectativas pessoais, como o auto-conceito, a auto-eficácia e sobretudo o *locus* de controlo que é uma expectativa ou crença de controlo dos reforços ou dos acontecimentos (Barros, Barros e Neto, 1993).

Nos últimos anos cresceu o interesse dos psicólogos por este tópico. Basta consultar uma base electrónica de dados, como o PsycInfo, onde, desde 1990, se contam mais de 500 artigos, capítulos de livros e dissertações sobre a esperança, aplicada sobretudo à psicologia clínica e da saúde (esperança em gente com cancro, com Sida e com outras doenças graves) mas também na psicologia pedagógica (p.ex. Chang, 1998; Worrell e Hale, 2001), existindo mesmo instituições denominadas "Escolas de Esperança" para desenvolver nos jovens a "excelência humana", promovendo valores como a honestidade, a compaixão, a integridade (Heath, 1994). Esta virtude humana é mesmo estudada em relação ao desempenho desportivo (Curry *et al.*, 1997) e em relação a outras dimensões como a religião (Snyder *et al.*, 2002).

Snyder (1994), certamente o autor que mais tem estudado este construto, escreveu um livro intitulado precisamente *A psicologia da esperança*, seguindo-se posteriormente muitos outros artigos. No dealbar do novo século, Snyder (2000) editou um manual sobre a esperança –



*Handbook of Hope* – que contém artigos baseados nas mais diversas perspectivas: desenvolvimental, terapêutica, ocupacional, com aplicações aos professores e pais. Recentemente saiu também um manual sobre a psicologia positiva – *Handbook of Positive Psychology* – igualmente editado por Snyder e Lopez (2002), onde se encontram artigos referentes à esperança e otimismo.

Antes de Snyder e colaboradores outros autores estudaram a esperança do ponto de vista psicológico, com pendor terapêutico, como é o caso de Stotland (1969) que intitula o seu livro precisamente *A psicologia da esperança* relacionando-a também com a ansiedade e com outras neuroses e psicoses. O livro de Kaplan e Schwartz (1993), intitulado *Psicologia da esperança*, considera a esperança como o melhor antídoto contra o suicídio, particularmente entre os jovens, colocando-se também numa perspectiva religiosa.

Muitos autores têm também intenções terapêuticas, cientes de que a expectativa de curar já é meio caminho andado. A esperança é estudada na tentativa de recuperação de toxicodependentes, alcoólicos, fumadores, etc., como é o caso de Polivy e Herman (2000) que falam de “síndrome de falsa esperança”, pois os viciados persistem em esforços no sentido de vencer a dependência, caindo de novo nela, mas nem por isso deixando de tentar outra vez. Posteriormente, Polivy e Herman (2002) falam deste síndrome de falsa esperança, considerando que, apesar de tudo, talvez seja preferível viver de falsas esperanças ou de expectativas irrealistas do que não ter esperança alguma. Os autores tentam ainda uma nova explicação das razões do fracasso e de novos propósitos de emenda. Snyder *et al.* (2002) também abordam as falsas esperanças, discordando dos que as consideram pura ilusão.

## Definição e distinções da esperança

Snyder (1995) define a esperança como “um processo de pensamento sobre os objectivos da pessoa acompanhado com a motivação de actuar nesse sentido (*agency*) e de encontrar os meios (*pathways*) para atingir os respectivos objectivos”. A esperança é ainda definida como uma “energia cognitiva e percursos para os objectivos” (p. 355). Efectivamente, uma maior esperança reflecte um elevado sentido de energia mental e de meios para atingir os objectivos. Trata-se de uma esperança disposicional embora o autor admita que tal disposição possa mudar ao longo do tempo. E enfatiza a variável cognitiva, sem contudo excluir a força da dimensão emotiva. Snyder (1995) confronta a sua teoria sobre a esperança com a de Stotland, (1969) que realça a dimensão sociocognitiva, vendo a esperança como uma expectativa de atingir os objectivos, o que se reflecte ou é observável no comportamento, enquanto Snyder desdobra este processo cognitivo em dois (*agency* e *pathways*).

Outra teoria sobre a esperança é a de Averill, Catlin e Chon (1990) que investigaram como é que o povo define a esperança. Os autores sugerem que se trata essencialmente de uma emoção governada por regras cognitivas. A emoção da esperança justifica-se quando os objectivos são importantes, sob controlo do sujeito e socialmente aceitáveis. Trata-se de uma teoria de base mais social ou ecológica, mas de difícil avaliação.

Esperança significa uma expectativa quanto ao futuro, mais ou menos justificada, atendendo um acontecimento agradável ou favorável. É uma atitude optimista, ao menos do ponto de vista subjectivo. Na verdade, o optimismo é

parente próximo da esperança, embora esta seja mais ampla e talvez com uma conotação mais afectivo-motivacional, enquanto no optimismo prevalece a dimensão cognitiva. Canova (1989, pp. 23-26) afirma que o optimismo, muito mais do que a esperança, reflecte as situações ambientais, até mesmo as meteorológicas. Além disso o optimismo é mais visceral do que a esperança, relacionando-se muito com o humor. Uma terceira distinção constata que o optimismo tende a dar uma visão positiva de tudo, enquanto a esperança se dirige a objectos particulares e precisos. Segundo um escritor francês, citado por Canova (1989, p. 24), "o optimismo é um substituto da esperança podendo encontrar-se em qualquer lugar, mesmo no fundo de uma garrafa; ao contrário, a esperança deve conquistar-se e chega-se a ela através de grandes esforços e grande paciência".

Pode distinguir-se também entre esperança e desejo. Canova (1989, pp. 11-13) afirma que os textos de psicologia praticamente omitem a palavra esperança, falando antes de desejo. Na realidade, o desejo constitui uma parte essencial da esperança, mas a esperança não se reduz ao desejo, podendo apontar-se ao menos três diferenças: 1) o desejo pode ter como objecto qualquer coisa, mesmo o impossível, enquanto a esperança só espera o possível, embora, por vezes, tal possibilidade pareça remota e incerta; 2) enquanto o desejo quer tudo e imediatamente, a esperança sabe esperar para obter o que tem em mira; 3) o desejo tem muito de instintivo e de egocêntrico, enquanto a esperança é mais racional, se bem que, em situações de perigo, ela possa também ser quase irracional, como no caso de uma doença grave e incurável em que a pessoa se agarra como última tábua de salvação à esperança (trata-se, neste caso,

de esperanças reactivas que podemos contrapor a esperanças espontâneas). Todavia, a observação de Canova de que os psicólogos preferem falar de "desejo", só é verídica na linha psicanalítica, pois o termo "esperança" abunda também nos escritos psicológicos actuais.

Pode distinguir-se ainda entre "pequenas" esperanças da vida quotidiana (como ter lugar para estacionar o carro, esperança que o meu clube ganhe...) e "grandes" esperanças humanas (como o desejo de que finalmente a paz ou a solidariedade reinem na Terra e haja justiça e liberdade para todos). Pode afirmar-se outrossim que nem todas as esperanças são razoáveis e realistas, podendo haver esperanças mais ou menos ilusórias, egocêntricas ou patológicas.

Como no caso do optimismo, também se poderia distinguir entre uma esperança mais ou menos pessoal ou disposicional e uma esperança situacional ou social, uma baseada mais na própria pessoa e outra nos ventos que sopram na sociedade envolvente (poderíamos falar de esperança ecológica, seguindo de perto Averill *et al.*, 1990). Uma pessoa esperançada pode ter sido prendada pela natureza a ser mais optimista, mas a esperança é também uma conquista por vezes dolorosa, através de acontecimentos adversos, como calamidades ou guerras, que obrigam o sujeito a reagir. Consta, por exemplo, que durante os bombardeamentos de Londres, na última Grande Guerra, praticamente acabaram os suicídios.

Cabe ainda a distinção entre esperança-traço de personalidade ou disposição mais ou menos estável e esperança-estado passageiro. Finalmente poderia distinguir-se entre esperança "terrena" ou intramundana e esperança "celeste" ou transcendente, capaz de ultrapassar a própria

morte projectando-se para um futuro absoluto e buscando a salvação em Deus e não no homem. Em todo o caso, foi-se perdendo o mito do endeusamento da ciência e da tecnologia que nos tempos mais optimistas se considerou capaz de trazer a felicidade ao homem. Já Einstein avisava para "não fazer da nossa inteligência o nosso Deus".

## **Factores de esperança**

Snyder *et al.* (1991) (mais nove colaboradores) intitulam significativamente um artigo "The will and the ways" para significar que a esperança não é apenas o querer traçar metas ou objectivos mas também a capacidade de (pre)dispor os meios para os alcançar. Segundo estes autores, muitos estudiosos consideram a esperança um construto unidimensional, significando a percepção de que os objectivos podem ser atingidos (p.ex. Erikson, Post e Paige, 1975; Stotland, 1969). A esperança é relacionada com expectativas positivas de obter bons resultados. Mas estes autores não consideram os meios para obter os fins. Snyder *et al.* (1991) pensam que é necessário ter em conta dois aspectos: a percepção de acções (*agency*) eficazes para atingir os objectivos (sentido de determinação bem sucedida em traçar os objectivos no passado, no presente e no futuro) e a percepção do percurso (*pathways*) a percorrer para atingir os objectivos (capacidade de traçar planos bem sucedidos para chegar às metas).

Enfim, a esperança é "uma dimensão cognitiva baseada num sentido derivado reciprocamente da acção bem sucedida (determinação dirigida ao objectivo) e do percurso (planeamento dos meios para atingir os objectivos)" (p. 571).

Segundo Snyder e col., pode dar-se o caso de traçar bem os objectivos mas não os meios para os alcançar e vice-versa. Todavia, parece que quem luta afincadamente por atingir determinadas metas procura implicitamente os meios para lá chegar; de contrário, não estaria verdadeiramente motivado para alcançar os objectivos. Assim, poderíamos continuar a considerar a esperança como um construto unidimensional. Não obstante, Snyder (2000) insiste na multidimensionalidade e por vezes fala em três componentes da esperança: objectivo, meios e pensamentos de acção (*goal, pathways, and agency thoughts*). Porém, novamente aqui poderiam ser reduzidos a um, pois pensar na acção está implícito nos objectivos que incluem também os meios.

A esperança aproxima-se de outros tópicos, designadamente do optimismo, havendo autores que consideram idênticos estes dois conceitos, chegando a escrever optimismo e/ou esperança. Na verdade, se não há total identidade entre eles, as investigações mostram altas correlações (p.ex. Magaletta e Olivier (1999). Um outro construto muito próximo é o sentido de eficácia pessoal e de resultado de Bandura (1982, 1986). A expectativa de eficácia pessoal teria a ver sobretudo com a *agency* e a expectativa de resultado com os *pathways*. Quanto ao optimismo, Scheier e Carver (1985) descrevem-no como uma expectativa generalizada de que aconteçam boas coisas, e neste caso aproximam-se dos autores que defendem a unidimensionalidade da esperança como a percepção de que os objectivos serão atingidos, tratando-se, como no caso do optimismo, de uma expectativa generalizada não limitada por situações particulares ou específicas. Mas o optimista pode sê-lo quanto aos fins sem atender suficientemente aos meios (mais fixado nas expectativas de

resultado), enquanto Snyder *et al.* (1991) pensam que na esperança é importante não apenas ter a percepção de conseguir os resultados, mas ser também capaz de usar as estratégias necessárias para o conseguir com sucesso.

Para Bandura (1982, 1986), o mais importante são as expectativas de eficácia pessoal, enquanto Scheier e Carver (1985) e outros teóricos do optimismo realçam as expectativas de resultado. Snyder *et al.* (1991) pensam que quer as expectativas pessoais quer as de resultado são importantes. Convencidos da dupla dimensionalidade da esperança, os autores estudaram o comportamento de uma escala onde na realidade apareceram os dois factores – *agency* e *pathways* – embora este último tenda a funcionar pior do que o primeiro, como aliás já acontecia nas escalas inspiradas no tópico “eficácia” de Bandura, onde a eficácia de resultado funciona menos bem (cf. Barros, Barros e Neto, 1993).

## **Avaliação da esperança**

Snyder *et al.* (1991) desenvolveram uma escala de esperança-traço de personalidade. Posteriormente, Snyder (1995) escreveu um artigo tentando conceptualizar melhor a esperança e apresentando a escala que pode servir para diagnosticar e promover a esperança. Tratava-se de uma escala sobre a esperança como traço de personalidade ou disposição permanente. Mas anos depois, juntamente com outros colaboradores (mais cinco, diferentes dos anteriores), Snyder *et al.* (1996) estudaram e publicaram outra escala de esperança, não já disposicional ou como traço de personalidade, mas esperança-estado – *State Hope Scale*. Os autores partem da mesma teoria, considerando a esperança bifactorial: *agency*

(determinação dirigida ao fim) e *pathways* (planeamento para atingir os objectivos). Também esta escala demonstrou possuir boas características psicométricas. Todavia trata-se de uma escala demasiado breve, apenas com seis itens, três no sentido de traçar os objectivos e três relacionados com os meios para os atingir. Snyder *et al.* (1997) criaram ainda uma escala para crianças, com dois factores, que manifestou boas qualidades psicométricas. As escalas de Snyder e col. são as mais usadas, mas existem outros instrumentos de avaliação da esperança, como o questionário de Herth (1991) com três factores.

Em todo o caso, deve considerar-se primordialmente a esperança como uma expectativa geral e mais ou menos uma disposição estável, sendo a esperança-estado uma espécie de esperanças breves e com pouca transcendência. No fundo, determinada pessoa tem ou não tem esperança a longo prazo. Se vive apenas de momentos fugazes de esperança ou de esperanças passageiras, conforme as diversas situações ou estados por que passa, propriamente não se pode considerar uma pessoa cheia de esperança, capaz de resistir a todos os ventos adversos. O mesmo acontece com outros construtos, como é o caso da ansiedade, onde Spielberger (*in* Barros e Barros, 1999) distingue entre ansiedade-traço e ansiedade-estado, devendo considerar-se sobretudo a primeira como verdadeira ansiedade.

De qualquer modo, cientes de que o mais importante é a esperança-traço de personalidade e de que se trata fundamentalmente de um construto unifactorial, construímos uma escala própria que revelou possuir suficientes qualidades psicométricas (Barros, 2003). Isso permitiu-nos também observar o comportamento das duas escalas de Snyder e colaboradores numa amostra portuguesa.



## **APÊNDICE**

### **Escala sobre a esperança (Barros, 2003)**

Este questionário interroga sobre algumas atitudes da pessoa face ao futuro. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

*Faça um círculo em volta do número que melhor corresponda à sua situação, conforme esta chave:*

- 1 = totalmente em desacordo (absolutamente não)*
- 2 = bastante em desacordo (não)*
- 3 = nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)*
- 4 = bastante de acordo (sim)*
- 5 = totalmente de acordo (absolutamente sim)*

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Considero-me uma pessoa cheia de esperança                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Não desanimo facilmente frente às adversidades                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Luto para atingir os meus objectivos                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Sou optimista mesmo no meio das dificuldades                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sei que tenho competência para conseguir o<br>que quero na vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Penso que o futuro será melhor do que o passado                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*(Máximo de esperança: 30 pontos; mínimo 6).*

Cf. Barros, J. (2003). A esperança: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala) *Psicologia, Educação e Cultura*, 7 (1)

# 6

## Perdão

*Quereis estar contentes por uns momentos? Vingai-vos.*

*Quereis ser felizes para sempre? Perdoai.* (Lacordaire)

*A maneira de destruir os meus inimigos é fazer deles meus amigos.* (A. Lincoln)

*A clemência é duplamente abençoada porque abençoa quem a dá e quem a recebe.* (Shakespeare)

*Amsca-se pouco com ser indulgente e muito com não o ser.* (Shakespeare)

*É mais próprio de Deus perdoar e ser misericordioso, do que castigar.*

(S. Tomás de Aquino)

*O perdão é uma das coisas que nos torna mais semelhantes a Deus.*

(Vieujean)

Trata-se de um tema transversal a quase todas as religiões e espiritualidades, à teologia e à filosofia, tema abordado das mais diversas perspectivas, como é o caso dos vários autores que escreveram *A força do perdão* (AA.VV., 1986). O perdão faz parte da própria essência de Deus (diz o salmista que é um Deus "compassivo, misericordioso e cheio de bondade") e também devia fazer parte da essência humana, como questão de bom senso, de magnanimidade de espírito e de coragem moral. O perdão é a fina flor do amor-compassão, libertando quem perdoa e quem é perdoado e renovando a alegria. Sendo tão importante o perdão, não apenas do ponto de vista teológico ou religioso como também do humano e social, não admira que as diversas Ciências do Homem, a começar pela Psicologia, se tenham ultimamente debruçado sobre o assunto, sendo publicados, em finais do século passado e nos primeiros anos deste, centenas de artigos e dissertações sobre o perdão, mesmo em livros que tratam da psicologia positiva,

como o capítulo sobre "psicologia do perdão" (McCullough e Witvliet, 2002) no Manual editado por Snyder e Lopez (2002).

Efectivamente todos os indivíduos e instituições precisam de perdoar e ser perdoados, sob pena de alimentarem contínuas guerras e guerrilhas: o próprio indivíduo deve saber perdoar a si mesmo; no seio da família só o mútuo perdão a pode fazer perdurável e feliz; nas escolas o perdão entre docentes e discentes é necessário para o bom entendimento e para a aprendizagem; no mundo do trabalho os empregados têm de saber perdoar aos patrões e estes aos assalariados; os utentes dos meios de comunicação social têm de saber tolerar as agressões de que são vítimas; particularmente na vida política, a nível nacional e internacional, os governantes têm de ser tolerantes e saber perdoar e bem assim os mais fracos e pobres aos mais poderosos e ricos, de contrário haverá sempre guerras e guerrilhas, terrorismo e antiterrorismo, numa espiral de violência a nunca acabar. A "lei de Talião" ("olho por olho e dente por dente"), buscando um castigo ou resposta proporcional à ofensa e feita pela autoridade ou por quem de direito, já significava um progresso, em relação à justiça bruta feita pelas próprias mãos e que podia levar a vingança longe demais.

## **Perspectiva histórica do perdão**

Nas grandes religiões, ao menos nas reveladas, podemos encontrar constantes apelos e grandes gestos de perdão bem como grandes tragédias envolvendo quem não perdoa e se vinga. Na Bíblia (A.T.), José foi deixado a morrer pelos irmãos invejosos que o lançaram a um poço. Mais tarde,

quando governava o Egito e os irmãos precisaram dele, longe de se vingar, compadeceu-se e socorreu-os. (No Alcorão encontramos cena semelhante, certamente inspirada no relato veterotestamentário). No Novo Testamento, temos o perdão do pai do filho pródigo que esbanjou, longe do pai, toda a herança e regressou sem nada, mas encontrou o perdão total do pai que fez uma festa. Esta bela parábola simboliza o perdão de Deus a cada um de nós e à humanidade em geral. O maior ícone e paradigma do perdão é Jesus na Cruz perdoando de coração aberto a quem o atraçou e crucificou. Daí parte o dever de todos os cristãos perdoarem, porque o Senhor deu o exemplo e pregou sempre o perdão (por exemplo, nas Bem-aventuranças e no discurso final apelando ao Amor, que se exprime grandemente no perdão).

Desde há muito que a filosofia e sobretudo a teologia abordam o problema do perdão, tema e realidade fundamental, particularmente para os cristãos. No Pai-Nosso, oração primordial do cristão, ensinada pelo próprio Cristo, pede-se a Deus Pai: “perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”. Por conseguinte, faz-se depender em grande parte o perdão que Deus nos outorga do perdão que damos aos nossos ofensores. Como constataram Rokeach (1969) e Shoemaker e Bolt (1977), os cristãos consideram o perdão como um dos valores mais importantes, o que já não acontece com outras religiões, como os judeus ou os muçulmanos, nem muito menos com os descrentes. Entre os cristãos, são os praticantes os mais dispostos a perdoar.

Recentemente, a Psicologia interessou-se também por esta dimensão da personalidade, tendo surgido na última década muitos estudos. Um livro editado por McCullough *et al.* (2000) intitula-se mesmo *Forgiveness* abordando a teoria,

a investigação e a prática do perdão em diversas perspectivas aspectos históricos, conceptuais, pastorais e religiosos, terapêuticos, culturais, desenvolvimentais, avaliativos. Outro livro editado por Lamb e Murphy (2002) aborda sobretudo os aspectos psicoterapêuticos. Todavia os estudos podem considerar-se ainda incipientes, desconhecendo-se os processos internos que levam ao perdão ou a pedir perdão (e também a perdoar-se a si mesmo: auto-perdão), e os efeitos de dar e receber perdão. Uma coisa é perdoar ou aceitar perdoar, outra é pedir perdão ou recebê-lo. Isto no relacionamento entre pessoas. Deve pensar-se também o perdão entre os diversos grupos, partidos, etnias, nações.

### **Definição do perdão**

Mas o que é o perdão? Não é fácil a sua definição. Antes de mais, talvez a etimologia do vocábulo ou a sua origem semântica nos possa fazer compreender melhor do que se trata. Perdão vem do latim tardio *perdonum* que comporta o prefixo *per* (pode significar perfeição da acção e também afastamento, bem como instrumentalidade: "através de", "por") e o substantivo *donum* (dom). Assim, perdoar significa entregar um dom, sem querer nada em troca, distanciando-se, por assim dizer, desse donativo, em sentido local e temporal, ou também um dom entregue através de outro ou servindo-se de alguém (como intermediário). No latim clássico não existe o verbo *perdonare* mas sim *pérdere* (*per-dare*) com o sentido de "perder" mas também de "dar". Em todo o caso, está implícito no perdão um "dom" ou a capacidade de doar sem reservas, o que não é fácil, mas

conforta e pacifica o espírito. Esta base etimológica mantém-se nas línguas anglo-saxónicas e germânicas: *forgive* – *vergeben* (*verzeihen*). Em vez de *forgiveness*, Roberts (1995) prefere usar *forgivingness* (perdoabilidade), neologismo usado também por outros autores.

Perdão é sinónimo de paz, alegria, libertação. Ao contrário, não perdoar leva consigo orgulho ferido, amargura, ressentimento, cólera, acusação, desejo de vingança, ódio, espiral de violência, perda de liberdade. É difícil perdoar, sobretudo à luz humana (à luz da fé cristã pode tornar-se mais fácil, dado que Cristo também perdoou e mandou perdoar), mas o perdão compensa, a curto ou a longo prazo.

Em psicologia podem ser dadas muitas definições, onde constam sempre alguns elementos essenciais: reconhecimento de que a ofensa foi injusta, direito de estar ferido, desistência de algo a que se tinha direito (cólera, ressentimento) em favor da magnanimidade do perdão. O perdão é interpretado como capacidade de ultrapassar a mágoa, o ressentimento ou a vingança que o ofensor merecia, através da compaixão ou da benevolência (North, 1987). Não se confunde o perdão com a justiça, a misericórdia, a reconciliação, a tolerância, etc., embora se trate de construtos afins. McCullough, Fincham e Tsang (2003) aproximam o perdão da tolerância e da dimensão temporal, analisando um modelo com três parâmetros (tolerância, perdão tendencial, perdão temporal). Segundo Subkoviak *et al.*, 1992 (*in* Mullet *et al.*, 1998a), no perdão está presente: 1) a dor de quem foi ofendido e que se pode traduzir em ressentimento; 2) o direito a sentir ressentimento mas a ultrapassá-lo; 3) a resposta ao ofensor através da compaixão; 4) esta resposta é gratuita, pois não existe a obrigação de o fazer.

## Razões e modos de perdoar

Porquê perdoar? Embora a vingança ou ao menos o ressentimento pareça o mais normal, no fundo, com o perdão, ganhamos em saúde física (os sentimentos de cólera provocam um aumento de pressão sanguínea e prejudicam o coração) e psíquica (libertamos o espírito de pensamentos negativos, povoando-o de pensamentos positivos e magnânimos), ganhamos nas relações sociais (o ressentimento, o ódio e a vingança azedam as relações comunitárias, enquanto o espírito de tolerância e de perdão constroem a paz e a fraternidade) e sobretudo devemos perdoar por motivos ético-religiosos (é um dever particularmente dos cristãos que, se não perdoam, não se podem minimamente identificar com a doutrina e o exemplo do Mestre).

Como perdoar? Segundo R. Enright *et al.* (1992) perdoar implica um processo gradual em quatro fases distintas: 1) reconhecer a cólera: não fechar os olhos à "ofensa" que, como o próprio nome indica, fere ou ofende os nossos sentimentos e auto-estima, particularmente se proveniente de pessoas amigas e que nos deviam gratidão; 2) decidir perdoar: apesar de nos sentirmos feridos, deliberadamente preferimos deixar que a compaixão e o amor prevaleçam sobre o ressentimento e a vingança, embora isso não seja fácil, necessitando de reflexão e treino e, para os crentes, de recorrer à fé e à oração; 3) elaborar o perdão, isto é, pôr em marcha acções concretas que realmente o tornem efectivo, como distinguir entre a ofensa e o ofensor, tentando de algum modo compreendê-lo, podendo mesmo fazer-lhe um presente que quebra o poder que ele exercia sobre o ofendido e que liberta também a quem o oferece;

4) aprofundar o perdão, que significa crescer psicológica e espiritualmente a partir do sofrimento que nos infligiram, compreender melhor a miséria mas também a grandeza de todo o ser humano, encontrar mais sentido à vida e liberdade interior.

Deve ponderar-se a capacidade de pedir perdão. Se o ofendido caminhar em direcção ao ofensor, embora por vezes dolorosamente e por etapas sucessivas, também o ofensor deve empreender idêntico caminho, reconhecendo a sua culpa, decidindo-se a pedir perdão, elaborando e aprofundando o sentido de ser perdoado por quem tanto sofreu com a ofensa, libertando-se progressivamente da culpa e do remorso em direcção a uma vida mais livre e empenhada no amor.

Note-se ainda que pode existir um "mau perdão", estudado por Berecz (2001), consciente de que "nem tudo o que luz é ouro". Há autores que estudam a vingança e outros derivados que se colocam nos antípodas do perdão, mas que podem ajudar a compreendê-lo (p. ex. McCullough *et al.*, 2001).

## Factores de perdão

Quais os factores (condições, circunstâncias) que afectam a vontade de perdoar? Normalmente estes factores são prevalentemente de ordem pessoal (internos) ou sociais (externos). Podemos também distingui-los conforme as diversas perspectivas em que nos colocamos (cf. quadro com os respectivos autores dos estudos, in Mullet *et al.* 1998a, b):

- por parte da *pessoa ofendida*:

- idade: os idosos perdoam mais, seguidos dos adultos e dos adolescentes. Um estudo de Girard e Mullet (1997),



na sequência de outros, provou que as pessoas idosas perdoam mais facilmente que os adultos e os adolescentes, assistindo-se a uma subida da capacidade de perdoar seguindo a idade;

- sexo: em geral não são significativas as diferenças entre o homem e a mulher na arte de perdoar;
- religiosidade: as pessoas religiosas perdoam mais;
- filosofia de vida: há pessoas mais propensas ao perdão.

– por parte do *ofensor*:

- parentesco: é mais fácil perdoar quando o ofensor é de família.
- proximidade religiosa: não parece significativa.

– considerando a *ofensa*:

- é mais fácil perdoar ofensas ligeiras;
- intenção: é mais fácil perdoar quando o ofensor não é mal-intencionado;
- negligência: é mais difícil perdoar quando a ofensa é fruto da negligência.

– *pós-ofensa*:

- vingança: alguns só perdoam depois do ofensor ter sido punido (lei de Talião);
- cessação das consequências: há quem perdoe só quando os direitos foram repostos;
- pedido de desculpa: é mais fácil perdoar quando o ofensor pede desculpa;
- pressão dos outros: quando há pressão, sobretudo de pessoas representativas, perdoa-se mais;
- pressão das autoridades: se as autoridades (religiosas) pedirem, as pessoas religiosas podem perdoar mais facilmente;
- terapia: as pessoas podem ser ensinadas a perdoar e também curadas do ressentimento.

## **Estudos correlacionais e diferenciais**

O estudo psicológico do perdão é feito em diversos campos e sob diversas formas, correlacionando esta variável com outros construtos ou dimensões. McCullough *et al.* (2001) relacionaram o desejo de vingança com a disposição para o perdão, o bem-estar e o neuroticismo, concluindo que a vingança correlaciona negativamente com o bem-estar e positivamente com o neuroticismo (a perdoabilidade correlaciona positivamente com o bem-estar e negativamente com o neuroticismo). A boa correlação entre a propensão para o perdão e o bem-estar parece constante noutros estudos (Barros, 2002; McCullough, 2000). Outras variáveis também frequentemente correlacionadas com o perdão são o optimismo e a felicidade (cf. Barros, 1998, 2000, 2001).

Maltby, Macaskill e Liza, D. (2001) analisam a falta de perdão a si mesmo e aos outros, relacionando o perdão com a personalidade, a desejabilidade social e a saúde. Quem não se perdoa a si mesmo apresenta tendências para o neuroticismo, a depressão e a ansiedade. A falta de perdoar aos outros reflecte uma introversão social e outras disfunções sociais, dependendo além disso do sexo. Em todo o caso, a (im)perdoabilidade relaciona-se com a psicopatologia individual e social. Diversas investigações demonstram que perdoar (e ser perdoado) reduz a ansiedade, a depressão e a pressão arterial, promovendo também a auto-estima (cf. p. ex. Hebl e Enright, 1993). Outros estudos colocam-se numa perspectiva psicanalítica (Haaken, 2002). Enfim, o perdão é benéfico para a saúde psíquica e física (Berry e Worthington, 2001).

O perdão é outrossim muito relacionado com a religião, pois trata-se de um tema com profundas raízes religiosas e pode funcionar como interface entre a religião e

a personalidade ou a psicologia. McCullough e Worthington (1999) exploram as relações entre o perdão e a religião lançando algumas perspectivas para o futuro da investigação. Mullet, Barros, *et al.* (2003) concluem que o envolvimento religioso, particularmente de quem professa expressamente a vivência cristã (freiras) tem grande influência na disponibilidade ou na vontade de perdoar, em diversas culturas, sobretudo nas pessoas mais idosas. À mesma conclusão chegaram outros autores (Edwards *et al.*, 2002), relacionando também o perdão com a saúde (VanOyen, 2001; Worthington *et al.*, 2001). O perdão acontece também mais facilmente nos pequenos grupos de oração ou de partilha (Wuthnow, 2000).

Outro campo de estudo do perdão verifica-se na família, analisando o perdão entre os cônjuges (Fincham *et al.*, 2002), em particular no caso de infidelidade (Al-Khanji, 2001; Shackelford *et al.*, 2002). Outros estudos referem-se ao perdão após experiências de divórcio (Mazor, Batiste e Gampel, 1998) ou ao perdão dos filhos aos pais que o não souberam ser (Grosskopf, 1999). Katz (2002) investiga o modo de curar a relação pai-filho. Há também estudos em âmbitos restritos, como o perdão a um pai incestuoso (Freedman, 1999). Muitos destes estudos no âmbito familiar têm intenções terapêuticas (Hill, 2001). Outros procuram promover a reconciliação através de intervenções psicoeducacionais e terapêuticas (Worthington e Drinkard, 2000).

É ainda estudada a dificuldade que as pessoas mais feridas pela vida têm em “perdoar” a Deus e as consequências negativas desta falta de reconciliação com Deus quando Ele parece desiludir (Exline, Yali e Lobel, 1999).

O perdão, do ponto de vista psicológico, é ainda estudado a nível diferencial (por exemplo, notando as diferenças conforme a idade ou o sexo) e de personalidade (saber quais

os traços de personalidade que melhor predispõem a pessoa a perdoar) (cf. Barros, 2002).

Muitos estudos consideram a dimensão desenvolvimental. No esquema anterior fez-se referência a alguns estudos, particularmente Mullet *et al.* (1998a), que também referem pesquisas desenvolvimentais neste campo. A maior disponibilidade dos idosos a perdoar, certamente deve-se a uma maior sabedoria atingida com a idade (Baltes e Smith, 1990).

Existem ainda estudos no âmbito intercultural. Azar, Mullet e Vinsonneau, 1999 (*in* Mullet *et al.*, 1998a), estudaram a disposição para perdoar no Líbano, não apenas entre cristãos e muçulmanos que se combateram durante muitos anos, mas ainda dentro dos cristãos, entre católicos, ortodoxos e maronitas. Os resultados não são muito concludentes (a amostra era pequena e o procedimento no recrutamento dos interessados em responder podia viciá-la), mas alguns resultados são animadores: em geral, havia propensão para perdoar, mesmo a outras comunidades, desde que houvesse pedido de desculpas. As pessoas mais instruídas manifestaram também maior capacidade de perdão. Posteriormente, Azar e Mullet (2002) voltaram a comparar a vontade de perdoar entre os muçulmanos e os cristãos do Líbano. Kadiangandu *et al.* (2001) comparam a capacidade de perdoar entre congolese e franceses. Por seu lado, Gobodo (2002) fala do perdão e também do remorso e re-humanização na África do Sul.

## **Pedagogia do perdão**

Sendo o perdão de grande importância, mesmo a nível terapêutico, dados os seus poderes curativos sobre o sujeito (cf. p.ex. Hebl e Enright, 1993) realça-se a sua importância

pedagógica ou a necessidade de uma pedagogia do perdão. Não é suficiente a psicologia preocupar-se com o perdão, os factores nele implicados, a perspectiva desenvolvimental e intercultural, etc. É necessário educar para dar e receber o perdão; portanto promover uma psicopedagogia do perdão. Gassin (1998) estuda a educação moral para o perdão e sobretudo os efeitos que provoca no ofensor pedir e receber o perdão, perspectiva menos estudada. Segundo Worthington e Drinkard (2000) urge promover a reconciliação através de intervenções psicopedagógicas e terapêuticas. Em tudo isto, é necessário ter em conta o desenvolvimento moral do sujeito (Enright, Gassin e Wu, 1992; Gassin, 1998).

Enright (2001), num livro recente que pode ser considerado como um manual de auto-ajuda na arte de bem perdoar, dirige-se aos que se sentem profundamente feridos por graves ofensas e apanhados nas malhas da raiva, do ressentimento e da depressão. O autor, que cria um autêntico programa de perdão, fundado cientificamente, mostra como o perdoar pode reduzir a ansiedade e a depressão, ao mesmo tempo que aumenta a auto-estima e a esperança. O perdão, usado correctamente, beneficia mais a quem perdoa do que a quem é perdoado. Porém, segundo Enright, é necessário distinguir entre o perdão genuíno e o "pseudo-perdão" que tolera o contínuo abuso de confiança por parte do ofensor.

## **Avaliação do perdão**

Tratando-se de uma variável subjectiva, não é fácil a sua avaliação. Mas é necessário tentar controlar a capacidade das pessoas para perdoar e serem perdoadas. Podia eventualmente usar-se a introspecção, o testemunho próprio ou de outras pessoas, testes projectivos, as diversas classes de

observação, etc. Mas o instrumento mais usado é o questionário. Embora não seja fácil avaliar, através de questionários, a disposição interpessoal para perdoar, existem algumas escalas, como a usada por Mullet *et al.* (1998b).

Estes autores estudaram um questionário sobre o perdão, concluindo, através da análise factorial, que ele possuía quatro factores: vingança vs. perdão, diversas circunstâncias presentes no perdão, bloqueio ao perdão, obstáculos ao perdão. Outros autores, como Gorsuch e Hao (1993) analisaram a estrutura factorial do perdão. Todavia a situação não é clara, pois teoricamente o terceiro factor podia incluir-se no primeiro e o quarto no segundo. Mas, no fundo todos se poderiam reduzir ao primeiro, pois a pessoa perdoa ou, ao contrário, guarda ressentimento e quer-se vingar, para além das diversas circunstâncias e/ou obstáculos mais ou menos fortes. Deve ser a teoria a comandar a estatística e não vice-versa. *A priori* há fundamentalmente um único factor no perdão: a maior ou menor disponibilidade para o perdão, apesar (e para além) das diversas circunstâncias atenuantes ou agravantes da ofensa. Perdoar com reticências ou com muitas condições, no fundo não é perdoar. Por outro lado, a análise factorial exprime a natureza do questionário e dos itens lá introduzidos e não propriamente a natureza do construto.

Há outras tentativas de avaliação como a escala de Brown *et al.* (2001) com itens cognitivos, afectivos e comportamentais, ou a *Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF)* de Berry *et al.* (2001) sobre o perdão disposicional, uma escala que demonstrou possuir boas qualidades psicométricas. Brown *et al.* (2001) também desenvolveram uma escala para medir o perdão. Rye e col. (2001) avaliaram as propriedades psicométricas de duas escalas. Kanz (2000) apresenta um questionário de atitudes de perdão.

Tendo em conta estes instrumentos, e convencidos de que se trata fundamentalmente de um tópico unifactorial, construímos uma nova escala de avaliação da disponibilidade para o perdão (interpessoal) que mostrou possuir suficientes qualidades psicométricas (Barros, 2002).

## APÊNDICE

### **Escala sobre o perdão** (Barros, 2002)

Este questionário pretende conhecer algumas atitudes das pessoas quanto ao perdão. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

*Faça um círculo em volta do número que melhor corresponda à sua situação, conforme este significado: 1 = totalmente em desacordo (absolutamente não); 2 = bastante em desacordo (não); 3 = nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos); 4 = bastante de acordo (sim); 5 = totalmente de acordo (absolutamente sim).*

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Perdoo facilmente   | 1 2 3 4 5 |
| 2. Perdoo mesmo a quem muito me ofendeu  | 1 2 3 4 5 |
| 3. Às vezes sou capaz de me vingar   | 1 2 3 4 5 |
| 4. As minhas convicções levam-me a perdoar   | 1 2 3 4 5 |
| 5. Tanto perdoo a pessoas amigas como a pessoas desconhecidas                          | 1 2 3 4 5 |
| 6. Por vezes aplico a "lei de Talião" ("olho por olho, dente por dente")               | 1 2 3 4 5 |
| 7. Perdoo mesmo se não me vierem pedir perdão  | 1 2 3 4 5 |
| 8. Perdoo mesmo que as consequências do mal que me fizeram ainda perdurem              | 1 2 3 4 5 |
| 9. Só perdoo se algum amigo vier interceder pelo ofensor                               | 1 2 3 4 5 |
| 10. Perdoo tanto a quem me ofendeu involuntariamente como a quem me ofendeu por querer | 1 2 3 4 5 |
| 11. Esqueço facilmente as ofensas  | 1 2 3 4 5 |
| 12. Por vezes ganho rancor a quem me ofendeu   | 1 2 3 4 5 |

*(Máximo de perdoabilidade: 60; mínimo: 12); (os itens 3, 6, 9, 12 devem ser invertidos)*

Cf. Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia Educação e Cultura*, 6 (2), 303-320.

## 7 Sabedoria

*A sabedoria é o cume da felicidade.* (Sófocles)

*A sabedoria tem os cabelos brancos mas o coração da infância.* (Schiller)

*O sinal mais evidente da sabedoria é uma boa disposição constante.*

(Montaigne)

*Se encontraste verdadeiramente a sabedoria, encontraste o mel.*

(S. Bernardo)

*O louco tem o coração na língua; o sábio tem a língua no coração.* (prov. árabe)

Já a Bíblia elogia a Sabedoria e o homem sábio, particularmente nos chamados "livros sapienciais", um dos quais se intitula precisamente "Livro da Sabedoria". A Sabedoria é identificada frequentemente com o próprio Deus. Os gregos referiram-se também insistentemente à *Sophia*. As primeiras referências parecem encontrar-se nos *Diálogos* de Platão que não tem um conceito unívoco da sabedoria, mas considera-a uma dádiva dada aos filósofos que buscam a contemplação da verdade. Há também uma "sofia" prática que o filósofo chama *phronesis* ou prudência que deve revestir os homens com maior responsabilidade, como os de Estado. Mais teórica ou mais prática, a sabedoria é uma grande virtude, envolvendo a pessoa toda em busca do bem, da verdade e da beleza. Aristóteles mantém a distinção entre *phronesis* (uma sabedoria mais prática, equivalente à prudência) e *theoretikês* (mais teórica e abstracta).

Da sabedoria falaram também filósofos e teólogos, desde os primeiros tempos do cristianismo, como S. Agostinho ou S. Tomás de Aquino e mais recentemente J. Maritain (1964), confrontando a ciência com a sabedoria, considerando



esta como forma superior de inteligência e capacidade de saborear as coisas de Deus, e que, mais do que conquista da inteligência humana, é dom do Espírito.

## Natureza da sabedoria

Buscando uma interpretação mais psicológica, o que é a sabedoria? Não é fácil definir o que se entende por este construto. Trata-se de um conceito complexo, multidimensional, denotando níveis de desenvolvimento cognitivo-afectivo muito elevados. Os psicólogos só recentemente o abordaram, se bem que S. Hall (1922), primeiro presidente da APA, já tenha tentado desenvolver um modelo de sabedoria para idosos. Mas este tópico caiu em desuso entre os psicólogos, sendo evidente que não interessava nem aos behavioristas nem aos psicanalistas.

Porém, com a corrente cognitivista emergiu de novo. Foi valorizada também pelos psicólogos do desenvolvimento, dentro da linha do *life span* ou do ciclo da vida, que começaram a estudar a idade adulta e a velhice, considerando esta como o cume da sabedoria, idade mais dada à contemplação, às coisas espirituais, à capacidade de aconselhamento e outras manifestações da sabedoria. De qualquer forma, uns autores insistem mais na dimensão cognitiva, como Baltes (1987) ou Sternberg (1985), enquanto outros dão maior ênfase à dimensão afectiva, procurando integrá-la com a cognição e as experiências de vida (Pascual-Leone, 1990; Kramer, 1990) (cf. Marchand, 1994; Polacek, 2001). McKee e Barber (1999) preferem uma definição *a priori* ou "real" às definições "empíricas" normalmente usadas pelos autores.

Podem ser identificadas algumas propriedades da sabedoria: nível superior de conhecimento e julgamento, capacidade de dar sentido à vida, sinergia entre a inteligência e a vida. Sternberg (1998) conceptualiza a sabedoria como a aplicação do conhecimento tácito sobre a realização do bem comum através do equilíbrio entre múltiplos interesses pessoais (intra, inter e extrapessoais) e as condições ambientais. A pessoa sábia tenta ir além das banalidades da vida e pensar nos "mistérios" que a envolvem: a íntima unidade psicossomática do homem, o sentido profundo da vida e da morte, a vida do Além, a existência de Deus.

O número monográfico de *American Psychologist* (2000, 55, 1) sobre a psicologia positiva traz também um artigo de Baltes e Staudinger (2000) sobre a sabedoria, na sequência de outro artigo dos mesmos autores (1993), citando abundante bibliografia, como o livro, também sobre a Sabedoria, editado por Sternberg (1990), um especialista da inteligência mas que desde há anos tem prestado atenção a este construto (Sternberg, 1985, 1986, 1998). O mesmo autor (Sternberg, 2000) editou também um *Manual da inteligência* onde, entre tantos outros capítulos, consta um da sua autoria sobre "Inteligência e sabedoria", tentando defini-la como um caso especial do género especial de inteligência prática.

Recentemente, Sternberg, Lautrey et al. (2003) editaram outro livro intitulado "Modelos de inteligência" onde constam vários capítulos aludindo à sabedoria, como é o de Kunzmann e Baltes (2003) intitulado: "Para além do tradicional escopo da inteligência: a sabedoria em acção" onde a sabedoria é definida como um conhecimento especial acerca das pragmáticas fundamentais da vida. Outro livro editado

por Brown (2000) também procura "entender a sabedoria", confrontando-a com a inteligência, como o capítulo de Horn e Masunaga (2000) que consideram a sabedoria uma inteligência especial de "peritagem", fruto do amadurecimento da personalidade. No livro editado por Brown podemos encontrar muitos outros artigos, com as mais diversas perspectivas, mesmo a psicolinguística (a sabedoria dos provérbios) e a neurocognitiva. A sabedoria é considerada uma "inteligência espiritual" (Vaughan, 2002) e fazendo parte da maturidade espiritual, juntamente com a integridade moral e a transcendência, segundo título de um livro editado por Young e Miller (2000) onde constam diversos capítulos sobre a sabedoria. A sabedoria é mesmo considerada "uma forma de sobredotação" (Sternberg, 2000a), e ainda como um conceito meta-heurístico capaz de conduzir a mente e a virtude à excelência (Baltes e Staudinger, 2000).

Baltes e Staudinger (2000) falam de teorias psicológicas implícitas e explícitas visto tratar-se de um conceito multifacetado. Considera-se a sabedoria como uma dimensão cognitiva e afectivo-motivacional que se exprime num comportamento correcto. Trata-se de um nível excepcional do funcionamento humano que torna a pessoa capaz de julgar da melhor forma, de avaliar e sentir a situação equilibradamente e de agir de forma ponderada.

A acrescentar à dificuldade em definir conceito tão complexo, está o facto de a sabedoria poder ser interpretada diferentemente por um ocidental ou um oriental, tratando-se de um conceito multicultural. Daí haver também estudos nesta área feitos em diversas nações e contrastando diversos povos (Misra *et al.*, 2000; Takahashi, 2000; Takahashi e Bordia, 2000).

## **Avaliação e necessidade da sabedoria**

Bales e Staudinger (2000) apontam cinco critérios de avaliação da qualidade da sabedoria, dois mais básicos e gerais (factual e processual) e três metacritérios no âmbito da psicologia da cognição e da personalidade. Os autores distinguem ainda três categorias de condições que se mostram relevantes para o desenvolvimento da sabedoria, umas mais gerais, outras mais específicas e ainda outras macroestruturais. Dão conta outrossim de diversas investigações, particularmente do ponto de vista desenvolvimental: a sabedoria vai crescendo com a idade, atingindo o seu máximo pela década dos sessenta anos (cf. Erikson, 1959; Staudinger, 1999). Na realidade, a identificação de pessoas verdadeiramente sábias depende de várias circunstâncias, onde a idade não é despicienda. Há estudos centrados particularmente nos adolescentes também com preocupações pedagógicas (Pasupathi *et al.*, 2001) e procurando compreender o papel da religião no desenvolvimento da sabedoria (Furrow e Wagener, 2000). Muitas investigações foram feitas com idosos (Ardelt, 2000; Ardel, 2000a; Lu, 2001; Montgomery, Barber e McKee, 2002; Tentori *et al.*, 2001).

Quanto às diversas profissões, umas requerem um maior grau de sabedoria, como seja a profissão de psicólogo clínico. Para a realização concreta de acções sapientes requer-se a interacção entre a inteligência, o estilo cognitivo e a personalidade (cf. Maxwell, 1984).

Bales e Staudinger (2000) estudam a sabedoria presente nos provérbios e consideram-na uma variável cognitivo-afectiva heurística (pragmática) capaz de dirigir o espírito e a virtude, e mais ainda uma variável meta-heurística que organiza e agrega todo o conhecimento e emoção tendo

como fruto um comportamento de excelência, tornando-se "a jóia e o cume da evolução cultural e da ontogénese humana" (p. 132). Um homem verdadeiramente sábio atinge quase a utopia. De qualquer modo, a sabedoria parece ser a "pedra angular" para a fundação duma verdadeira psicologia positiva (p. 133).

Mais em concreto, na tentativa de avaliar ou medir o grau de sabedoria das pessoas, diversas escalas foram criadas, mesmo para adolescentes (Perry *et al.*, 2002). Novamente aqui se põe o problema da dimensionalidade do construto. Jason *et al.*, (2001) construíram uma escala (*Foundation Value Scale*) para avaliar a sabedoria nos adultos, considerando-a pentadimensional: harmonia, calor humano, inteligência, natureza, espiritualidade. Noutra escala para adultos, construída por Webster (2003), também foram encontrados cinco factores. O autor deixa sugestões para o seu aperfeiçoamento.

Embora de difícil definição, a sabedoria é absolutamente necessária ao homem, particularmente no momento presente em que tem de tomar decisões difíceis que podem pôr em risco o seu próprio destino, como nota Sternberg (2000), que advoga que a sabedoria deve ser ensinada nas escolas. Estuda mesmo um programa para o ensino da sabedoria segundo a sua teoria (Sternberg, 2001). Isto valeu-lhe diversas críticas, mas ele (Sternberg, 2001a) responde às diversas objecções e insiste que ensinar a sabedoria é a coisa mais sábia que se impõe fazer.

Tais estudos devem prosseguir e é necessário passá-los à prática para que o homem se torne cada vez mais sábio, ciente de que a ciência e a técnica não são suficientes para o fazer feliz e avançar sem perigo no futuro. Para isso é necessário pôr em prática uma pedagogia da sabedoria ou uma "sofiagogia".

*A beleza desceu do céu para nos salvar.* (Platão)

*A beleza é o dom de Deus.* (Aristóteles)

*A beleza salvará o mundo.* (Dostoiévski)

*O belo é o esplendor do verdadeiro.* (Platão)

*A beleza é uma promessa de felicidade.* (Stendhal)

*Louvado sejas, meu Senhor, com todas as tuas criaturas.*

(S. Francisco de Assis)

Consultando qualquer base de dados, como a PsycInfo, sobre *Beauty*, encontramos ampla bibliografia. Todavia, a grande maioria refere-se à beleza física do corpo, particularmente das mulheres, sob as mais diversas perspectivas, como a intercultural (Makkar e Strube, 1993; Poran, 2002), ou considerando a terceira idade, isto é, a percepção das mulheres idosas sobre atracção física (Clarke, 2002). Há estudos sob o ponto de vista clínico e/ou patológico a partir do conceito de beleza feminina (Minerbo *et al.*, 1997) ou versando casos particulares, como o conceito das anoréxicas sobre beleza física (Thomsen *et al.*, 2001). Outras pesquisas fixam-se em aspectos mais particulares, como a beleza do rosto: o que é que torna uma cara bonita? Talvez o segredo esteja da parte de quem olha (Little e Perrett, 2002). São analisados ainda os provérbios ou mitos, por vezes contraditórios, a respeito da beleza do corpo, (Langlois *et al.*, 2000). Vários estudos abordam a influência dos *mass-media* no conceito de beleza, em particular na estima do corpo por parte das

crianças (Oliveira, 2000), na magreza das mulheres relacionada com a sua auto-estima (Coolican, 2000), ou nas crenças e atitudes acerca da beleza corporal (Nentl, 1999).

Contudo, não é propriamente a beleza corporal que agora pretendemos estudar (mais importante é a beleza moral ou espiritual, sem menosprezo da beleza física), mas a beleza em sentido mais lato, como vibração ou contemplação interior frente a algo que nos entra pelos sentidos, e que nos emociona e extasia. Como é parca a bibliografia estritamente psicológica neste sentido e, por outro lado, tratando-se de um tópico importante para a psicologia positiva, fazemos também alusão a alguns filósofos clássicos que se deixaram fascinar pelas coisas belas. Que isto sirva de provocação aos psicólogos que não podem ignorar a positividade deste construto.

## **Interpretação psicológica da beleza**

Os psicólogos têm dado pouca atenção ao estudo da beleza (da Natureza), a começar pelos clássicos, como Freud e Piaget, que estudaram tantos aspectos do desenvolvimento humano mas não analisaram a evolução do conceito de beleza na criança. Todavia, honra seja feita a Freud (1968) que tem algumas referências à beleza, por exemplo, em *Análise dos sonhos*, mas particularmente em *O Mal-estar da Cultura*, onde acaba por concluir que “infelizmente também a psicanálise não tem muito a dizer-nos sobre a beleza”, a não ser que deriva das sensações sexuais (GW, XIV, p. 441). (cf. *Schoenheit* no índice do vol. XVIII de *Gesammelte Werke – Obras Completas*).

Malgrado a pouca apetência dos psicólogos por este tema, no mais amplo e genuíno sentido de beleza, ele não deixou de ser versado, particularmente à luz da psicanálise, como é o caso de Hagman (2002) que estuda o "sentido da beleza", definida como um aspecto da experiência de idealização onde se crê que os objectos, sons ou conceitos possuem qualidades de perfeição formal. O autor trata diversos tópicos como a relação entre beleza e sublimação, beleza e idealização, a diferença entre as emoções estéticas e não estéticas, a beleza como capaz de integrar a pessoa, fazer apelo à transcendência e mesmo aliviar a ansiedade face à morte. A beleza é estudada também, à luz da teoria psicanalítica, numa perspectiva desenvolvimental (por exemplo, o conceito de beleza em crianças entre os 8 e 10 anos: Bartoli *et al.*, 1999) ou então do ponto de vista clínico (pode ajudar na cura de jovens: Reid, 1990). Assiste-se ainda a interpretações da beleza mais à luz da teoria de Jung e dos seus arquétipos, podendo neles incluir-se o de beleza (Guy-Gillet, 1994).

Outros autores interessam-se pela beleza numa perspectiva mais ampla, mesmo ecológica, como Nicholsen (2002) que no seu livro aborda o amor à Natureza e o perigo da degradação ecológica que pode provocar o "fim do mundo". Livro igualmente interessante é o de Etcoff (1999) que aborda a "ciência da beleza", procurando compreender o que é que consideramos como belo e porque é que o consideramos como tal, pondo-se também numa perspectiva cultural que entende a busca da beleza como um comportamento aprendido. O autor tenta compreender o que é que na nossa natureza nos torna sensíveis à beleza, que qualidades levam a pessoa a sentir o belo e porque é que a sensibilidade à beleza atravessa todas as culturas e civilizações,



apesar de tantas vezes a luta pela vida parecer não dar oportunidade a considerações estéticas.

Trabalhos mais concretos estudam a percepção da beleza à luz de teorias sobre a percepção, apesar de a beleza ser como um fenómeno inefável, subjectivo e universal (McMahon, 1996). Há ainda artigos de conteúdo espiritual, como o de Navone (1991) que considera Deus fonte de toda a beleza e alegria. O autor pensa que a beleza, está no coração das motivações e acções humanas, pois os humanos sentem-se atraídos por um bem particular, a beleza o impulso para o desenvolvimento e perfeição. A pessoa de fé pode ter maior predisposição para vibrar com a beleza, que a transporta mais facilmente a Deus.

Mas dêmos também a palavra aos filósofos e teólogos que desde sempre se sentiram fascinados pelas coisas belas, podendo o homem ser definido como um animal ou um ser maravilhado (admirado). Beleza que lhe entra por todos os sentidos, particularmente pelos olhos (toda a Natureza é um painel de beleza, sem esquecer o sorriso de uma criança, o enlevo de uma mãe amamentando o filho, a cara rugosa de uma velhinha ou a leveza de uma bailarina) e pelos ouvidos (as mais belas músicas de tantos compositores não silenciam as sinfonias dos pássaros ou a melodia do silêncio).

## **Perspectiva histórica da beleza**

Os antigos ficavam estupefactos diante das maravilhas do "cosmos" (que significa precisamente harmonia, beleza). Platão foi além da Natureza, defendendo a beleza dum mundo supra-sensível e das Ideias, o mundo do Ser verdadeiro

ou da Verdade. Platão relaciona a beleza com o amor (Eros). Este ocupa um lugar intermediário entre o mundo sensível e o mundo inteligível das ideias. O Eros é tensão ou desejo em demanda da Beleza. O homem deve purificar-se para poder intuir a Beleza que se relaciona ou é praticamente a mesma coisa que o Bem e a Verdade. O Eros é essencialmente desejo do Bem, do Verdadeiro, do Belo. Platão encoraja a alma a "perseguir a beleza" dando-se a "uma única ciência misteriosa e secreta: ciência cujo objecto é Beleza desse modo conquistada" (*Banquete*, 210-212). No fundo, essa Beleza identifica-se com a Ideia suprema, com Deus.

Platão, no *Banquete*, distingue ainda entre beleza sensível (que desperta o amor físico e pressupõe um apelo à libertação espiritual, representando o ponto de partida de uma iniciação aos valores) e beleza moral que exalta os corações. Existe ainda uma beleza mais secreta, que tem a ver com a harmonia, e que se revela unicamente à inteligência matemática, abrindo finalmente para a harmonia universal, que leva a intuir o Belo absoluto.

Plotino, neo-platoniano, parte do Uno donde deriva o Espírito e deste a Alma. A Beleza insere-se na primeira derivação do Uno, isto é, no Espírito (*Nous*) que é harmonia espiritual, ordem, e por isso mundo da Beleza. Plotino compreende a Beleza como "a proporção das partes, seja entre elas seja com o todo, juntamente com a graça da cor" (*Enneíadas*, I,6,1). Ser belo equivale a ser bem proporcionado, a ter medida. A beleza dos corpos e das almas é participação da Beleza suprema que dá forma, unidade, harmonia a tudo quanto existe. Cada coisa bela remete para a verdadeira Beleza.

Plotino às vezes parece identificar a beleza com o Bem, mas outras vezes considera este superior, pois a beleza pode

ser unicamente aparente enquanto o Bem não se contenta com a aparência. Afirma por isso que "o Bem não tem necessidade do Belo, enquanto o Belo necessita do Bem" (*Enn.* I, 5, 12). O Bem pertence ao Uno enquanto a Beleza ao *Nous* que lhe está subordinado. O Uno, que se identifica com Deus, é "Beleza que transcende toda a beleza" (*Enn.* VI, 7, 22) e sem o qual as coisas não seriam belas. Como em Platão, também Plotino liga a Beleza ao Eros, considerado como impulso ou desejo em direcção ao Belo.

Na sequência dos filósofos gregos, também os filósofos cristãos estudaram a beleza. Mas foi sobretudo S. Agostinho que, seguindo de perto Platão e mais ainda Plotino, filosofou sobre a beleza, dando a ambos um tom cristão. Para Agostinho, falar de Deus é o mesmo que falar de Beleza, Verdade, Bondade, Amor (não já *Eros*, mas *Agapê*). Deus é "o Pai da Beleza", "Beleza de toda a beleza". Enquanto Deus é a Beleza, as criaturas têm beleza por participação. A alma, amando Deus, torna-se bela, duma beleza interior ou espiritual muito superior às belezas terrenas ou materiais. Para o crente, a Suprema Beleza é Deus, beleza "sempre antiga e sempre nova" como diz nas *Confissões* (X, 27). O mesmo S. Agostinho aproxima a beleza do amor afirmando que "não podemos amar senão as coisas belas" (*De Musica*, 6, 13). E pergunta ainda "se as coisas são belas porque agradam ou se agradam porque são belas" (*De vera religione*, 32, 59).

Agostinho desde cedo se deixou fascinar pelo argumento da beleza escrevendo mesmo, pelos 27 anos, um tratado, que intitulou *De pulchro et de apto* (a beleza e a conveniência) que se perdeu, como ele mesmo, afirma (*Conf.* IV, 13). Aí definia o belo como "o que agrada por si mesmo" (definição que depois S. Tomás de Aquino desenvolveu) e o

conveniente como “o que agrada pela sua acomodação a alguma coisa” (*ib.*, IV, 15). Noutras obras, volta frequentemente ao assunto, numa perspectiva cristã, vendo a suprema Beleza em Deus e em Jesus Cristo. As coisas participam de algum modo dessa beleza divina, através sobretudo da ordem e da unidade que fazem do mundo um espectáculo de beleza incalculável, remetendo sempre para o verdadeiro Artífice que é o Criador. Se a Natureza é bela, mais belo é o homem, criatura mais próxima de Deus, belo no corpo, mas belo sobretudo interiormente – beleza interior – nas suas faculdades psíquicas de memória, inteligência e vontade, na sua mente e no seu coração na medida em que os orienta para Deus (cf. Agostinho, 1995).

Segundo S. Tomás de Aquino (*Summa Theologica*, I,39,8c), para que haja beleza são necessárias três coisas: a totalidade (*integritas*), a proporção ou harmonia das partes (*proportio*) e o esplendor (*claritas*). E o santo filósofo desenvolve o seu pensamento em diversas obras, avançando mais além de S. Agostinho.

Outros filósofos e teólogos cristãos reflectiram sobre a beleza, mesmo os ortodoxos, como é o caso de Vladimir Solovev, autor russo que escreveu diversas obras em finais do século XIX, cuja teoria Michelina Tenace (1994) tenta sintetizar num belo livro intitulado *A beleza, unidade espiritual*. A autora considera Solovev um “profeta da unidade espiritual” e analisa o seu conceito de beleza na natureza e o significado universal da arte como primeiro passo para uma “estética positiva”. A evolução cósmica é vista como caminhando para a unidade e para a transfiguração progressiva através da beleza.

Outro autor ortodoxo de origem russa e que faleceu em Paris em 1970 é Pavel Evdokimov que escreveu diversas

obras, entre elas *Teologia da Beleza – a arte dos ícones*. Evdokimov (1996) é uma testemunha da beleza que tem o seu ápice em Deus. Ele acredita, na sequência de Dostoievski, que “a beleza salvará o mundo” (já Platão tinha afirmado que “a beleza desceu do céu para nos salvar”). Os homens de hoje esqueceram o poder libertador e salvador da beleza e por isso é que se sentem acorrentados e condenados. O autor empreende uma longa viagem através da arte moderna, sobretudo dos ícones orientais, e descobre que a raiz da existência humana é habitada pelo desejo de transcender os limites. A beleza é guardiã deste anelo premente que no fundo só termina em Deus, suprema Beleza. A verdadeira arte procura exprimir o Invisível e Indizível de Deus. A beleza torna-se o lugar da revelação de Deus e também do homem.

Logo no primeiro capítulo, Evdokimov cita uma passagem de Platão onde afirma que “a beleza é o esplendor da verdade”, afirmação que o génio da língua grega cunhou numa só palavra: *kalokagathia* (belo e bom) (outra junção de duas palavras bem sucedida é *filocalia*, amor do belo). Também a Bíblia, logo no início do Génesis, descrevendo a criação, afirma que Deus viu que tudo era belo. O texto grego diz efectivamente *kalon* (belo) e não *agathon* (bom). No original hebraico não há problema, pois o mesmo termo significa as duas coisas. Também Jesus no Evangelho se denomina a si mesmo “o Pastor belo” (*kalon*) (Jo 10,11) e não propriamente o “bom Pastor”, mas na realidade é o mesmo: se é belo é bom e se é bom é belo. Esta aproximação etimológica dá-se também no latim, pois dizemos de algo belo que é “bonito” (do latim *bonus* ou do diminutivo *bonullus*). Os salmos também cantam a “beleza de Javé” (Sal 26,4).

Mais recentemente, outras vozes, no catolicismo, se têm feito ouvir sobre a beleza, a começar pelo próprio Papa. João Paulo II escreveu uma *Carta aos artistas*, onde tece considerações muito pertinentes sobre o tema, aproximando a beleza do bem: "A beleza é, em certo sentido, a expressão visível do bem, como o bem é a condição metafísica da beleza" (nº 3). Do mesmo modo, o cardeal Martini, enquanto arcebispo de Milão, escreveu uma carta pastoral sobre a beleza. Martini (1999) cita uma passagem do grande escritor soviético Dostoievski, no seu romance *O Idiota*, onde o ateu Ippolit interroga o príncipe Myskin: "É verdade, príncipe, que um dia disseste que o mundo será salvo pela 'beleza'? Senhores – gritou forte a todos – o príncipe afirma que o mundo será salvo pela beleza... Qual beleza salvará o mundo?" (p. 11). O príncipe não respondeu, mas dado encontrar-se com carinho junto do jovem moribundo que lançou a interrogação, implicitamente a resposta poderia ser interpretada como amor que divide a dor. De facto não há maior beleza que o amor. E na Bíblia Deus é definido como Amor (1 Jo 4,8.16). Deus é Amor e é Beleza.

## **A Beleza, o Bem e a Verdade**

Depois de termos feito referência a alguns autores clássicos e cristãos sobre o conceito de beleza, cabe uma alusão aos valores estéticos e à necessidade da sua promoção numa educação que se quer global e integral. "Estética" vem do grego *aisthêsis*, que significa sensação ou percepção e pode definir-se como a ciência do conhecimento sensível e também, em segunda acepção, a teoria sobre as artes.

Como para Platão e Plotino, para Schiller a beleza é o esplendor da verdade e por isso faz dela a coroa da educação. S. Tomás de Aquino considerava também a beleza como "o esplendor da realidade que se traduz em verdade". Hegel, na sua obra *Estética*, definiu o belo como "expressão sensível da ideia". Acede-se à beleza através da sensoriedade e da sensibilidade, e ambas estão na base das ideias, por isso não há contradição entre sensibilidade e racionalidade. A beleza engloba as duas dimensões, digamos que é a plenitude dos sentidos e da mente. Mas, enquanto que para Hegel a beleza é uma expressão inferior da verdade, na corrente platónica, ela é o esplendor da Verdade, a expressão mais sublime da verdade. Para Shakespeare "uma coisa bela persuade por si mesma". Schiller (1992) afirma a importância do "*homo ludens*", pois o homem só é um ser plenamente humano quando joga, e deve jogar unicamente com a beleza.

Os maiores axiólogos, como Max Scheler e Hartmann, prestaram grande atenção à situação dos valores estéticos dentro da hierarquia axiológica. Para Scheler os valores estéticos colocam-se entre os valores espirituais (acima dos utilitários e vitais), mas, dentro dos espirituais, situam-se na escala inferior, por baixo dos lógicos, éticos e religiosos. Hartmann coloca-os acima dos valores éticos e abaixo dos lógicos ou cognitivos e considera que o belo pode ser independente da bondade e da verdade. De modo diferente se pensava na escolástica que, na linha platónica, distinguia três valores chamados transcendentais: verdade, bem e belo (*verum, bonum et pulchrum*), valores inseparáveis, pois a verdade é um bem e é bela, como o bem deve ser verídico e pulcro, e o belo bom e verdadeiro. Assim sendo,

a beleza não é apenas "esplendor da verdade", mas também "esplendor da bondade".

Para Kant, o belo "é o que agrada universalmente e sem conceito", isto é, suscita um prazer desinteressado porque "o belo é uma finalidade" sem fim utilitarista ou mesmo moral. O prazer proveniente do belo é o único que é desinteressado e livre e não sabemos dar muitas explicações sobre as razões da beleza. Para ele a noção de belo funde-se com a noção de ser ou de bondade. O valor supremo é o bem; o verdadeiro e o belo não podem contradizer a bondade, sob pena de não serem valores. Os escolásticos afirmavam: *ens et bonum convertuntur* (o ser e o bem equivalem-se) (cf. Barros, 1997; Castillejo *et al.*, 1993; Forte, 2000; Patrício, 1993).

### **Educação filocalica**

Enfim, não importa só filosofar sobre a natureza do belo, senão que é importante praticar uma educação axiológica e em particular filocalica. Schiller(1992), um dos grandes teóricos da educação estética, julga que ela constitui um estágio necessário e supremo da educação, considerando-a como o cumprimento pleno da pedagogia humana. A educação estética deve fazer parte integrante da educação global. Os educadores, a começar pelos pais e pelos professores, têm descuidado a educação estética da criança. Veja-se, por exemplo, o inquérito realizado nos países da Comunidade Europeia, onde a beleza aparece como última qualidade a incentivar nas crianças (cf. *Expresso*, 29.09.95). Ora a beleza é tão necessária como o pão.



Dostoievski afirma que "a beleza salvará o mundo". Segundo R. Tagore, "a beleza é como uma carícia que vem do coração do mundo e chega directamente ao nosso coração". Já Aristóteles considerava a beleza como "dom de Deus". É nesse sentido que Ingres manda "estudar a beleza de joelhos".

A educação para a beleza (e pela beleza) deve englobar a fruição, a criação e a reflexão. Se falta esta educação filocálica, como infelizmente acontece em muitos casos e instâncias, a educação fica truncada e reduzida muitas vezes à dimensão intelectual, quando devia ser uma educação holística. A educação da emotividade e da afectividade prepara e é já introdução à educação calofilica. Relacionada com a educação estética encontra-se também a educação artística, a educação lúdica e festiva. Enfim, o verdadeiro discípulo da beleza (mais do que educar para a beleza é deixar-se educar pela beleza – nesta escola todos somos aprendizes) devia exclamar com Miguel Ângelo: "Os meus olhos são amantes de tudo quanto é belo!"

## Sentido da (para a) Vida

*A única arte digna desse nome é a arte de ensinar  
o verdadeiro sentido da vida a quem não o possui. (Eurípedes)*  
*A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte. (Valtour)*  
*Tomar a vida suportável é o primeiro dever do ser vivo. (Freud)*  
*A vida é a infância da nossa imortalidade. (Goethe)*  
*Nunca se saberá quanto amei o doce reino da terra. (Bernanos)*  
*Gastemos a vida cantando de amor. (Guerra Junqueiro)*  
*Que valor tem a vida se não é para ser dada? (Paul Claudel)*  
*Busco um porto, uma nau desconhecida /  
e esse é todo o sentido da minha vida. (F. Pessoa)*

Estamos em presença de um tópico que se enquadra perfeitamente no âmbito da psicologia positiva, embora não se possa considerar propriamente uma emoção, sendo antes como que a meta de convergência do processo de crescimento espiritual do homem. Só buscando significado para a vida (e encontrando-o), o homem pode sentir-se feliz e realizado. Os temas já estudados (amor, esperança, sabedoria, etc.) contribuem para dar sentido à vida, ao mesmo tempo que ganham plenitude quando esse sentido é encontrado. Na verdade, ninguém ama sem sentido, ninguém espera sem sentido, mas antes porque existe uma razão para amar e esperar. Por outro lado, quem ama e espera, contribui para a busca e encontro de sentido.

Os psicólogos abordam este tópico em situações diferentes, como Maddi (1967) que estuda a neurose existencial devido à falta de sentido em que as pessoas vivem. Para Zica e Chamberlain (1987, 1992) ter sentido na vida é um preditor

do bem-estar psicológico. Ter significado na vida é perseguir objectivos de valor, sentindo ao mesmo tempo uma vida em plenitude (Reker e Wong, 1988). Seifert (2002) estuda a busca de sentido em relação com a religião, a espiritualidade, tendo em conta a terceira idade. Yalom (1980) faz uma boa síntese sobre os autores que se dedicaram a este construto, aplicando-o à terapia existencial.

Estudos há que se centram na relação entre o significado da vida e a saúde mental, com referências à depressão, ao uso de estupefacientes e outras tendências patológicas, fruto muitas vezes de uma vida sem sentido (Newcomb, 1986). Outros estudos centram-se na psicoterapia, confrontando o budismo, o desenvolvimento espiritual, a psicoterapia existencial e a logoterapia de Frankl (O'Neill, 2001). Muitos estudos são do âmbito da saúde, relacionando a busca de sentido, por exemplo, com a Sida (Carlisle, 2000) ou o cancro (Ersek e Ferrell, 1994), também com preocupações psicoterapêuticas. Tais preocupações estão ainda relacionadas com a terceira idade (Brody, 1999).

Como o autor principal do *search for meaning* é Viktor Frankl, limitamo-nos praticamente a tentar referir os pontos principais da sua teoria.

## Vontade de significado

A procura de sentido para a vida é uma variável cognitivo-afectivo-motivacional muito importante para a qualidade de vida psicológica. Já Jung (1933) se tinha preocupado em procurar e encontrar sentido para a vida ou uma vida com sentido. Outros autores também falaram deste argumento a partir das mais diversas perspectivas. Mas foi Victor Frankl,

psiquiatra de Viena de origem judaica, quem mais desenvolveu este tópico, talvez por ter vivido durante três anos no campo de concentração de Auschwitz, onde pereceram todos os seus familiares e que, apesar de tudo, não perdeu o sentido da vida, embora de algum modo quase se sentisse culpado de sair desse campo de morte com vida. Com essa trágica lição da história (geral e pessoal) procurou novos caminhos e razões de viver. Mais se convenceu que, mesmo em circunstâncias absolutamente trágicas ou situações-limite entre a vida e a morte, não se deve perder o sentido da vida.

É nessa busca e encontro de sentido que funda a sua *logoterapia*, introduzindo na psicologia e na psicoterapia a dimensão espiritual. Considera como neurose não apenas as perturbações radicadas na esfera psicológica mas também as provocadas por problemas espirituais ou existenciais. Assim, a logoterapia surge como uma "re-humanização da psicoterapia" que deve contar também com a capacidade de autodistanciamento e de autotranscendência da pessoa humana.

No discurso inaugural, no 3º Congresso Internacional de Logoterapia (Universidade de Regensburg, Junho 1983), Frankl (1994) intitulou a sua intervenção: *Argumentos para um optimismo trágico*. A logoterapia é concebida como uma psicoterapia centrada no sentido da vida. O homem está em constante busca de um sentido para a vida. Mas no mundo actual sente-se frustrado por não encontrar esse sentido e por isso sente a "tríade trágica": sofrimento, culpa, morte (p. 13). Apesar de tudo, é possível dizer sim à vida? Pode a vida ter um sentido e conservá-lo apesar de tantos aspectos negativos? É necessário olhar a vida tal como ela é, de frente ou de caras. É necessário dar sentido aos aspectos negativos, "transformar o sofrimento em prestação, a culpa

em transformação, a morte num incentivo a agir responsávelmente" (p. 14). Temos de aprender isso com modelos verdadeiramente significativos do *homo patiens*.

O homem precisa de encontrar um sentido para a vida, um sentido último, mas também um sentido concreto para situações concretas, como é o sofrimento, o luto ou a própria morte. A nova geração intitula-se *no future generation* e então nada a esperar, senão a droga, a depressão, o suicídio, a violência, etc. Propaga-se cada vez mais "a síndrome do sem-sentido" (p. 19). Para ultrapassar tal síndrome, V. Frankl inspira-se nos filósofos existencialistas e, de modo particular, na antropologia fenomenológica de Max Scheler que realça o valor do *espírito* no homem: na dialética entre espírito e instinto, entre liberdade e condicionamento, prevalece o espírito capaz de libertar a pessoa humana para altos voos. Assim como o corpo e a psiquê podem adoecer, também o espírito enferma e a sua doença é a falta de sentido ou de significado próximo e último para a vida, buscando a psicoterapia "curá-lo" desta falta de sentido, motivando nele a "vontade de sentido" que leva à vontade de viver e de amar, dedicando-se a valores nobres e essenciais e menosprezando o secundário e efêmero. Enfim, a força maior no homem não é a "vontade de prazer" (Freud) nem a "vontade de poder" (Adler), mas a "vontade de sentido". Já Nietzsche afirmava que quem tem um *porque* viver, pode de algum modo suportar qualquer *como* viver.

### Neurose noogénea

Assiste-se a uma grande contradição no nosso tempo, particularmente nos países mais desenvolvidos: tem-se

tudo e ao mesmo tempo não se tem nada, porque não se é feliz. Reina o absurdo, o vazio (*A era do vazio* é o título de um livro de Lipovetsky), o niilismo, a frustração existencial, o suicídio rápido ou lento, através da depressão. É cada vez mais urgente a busca de significado, de valores autênticos, de verdadeiras razões de viver. É neste contexto que ganha mais actualidade a teoria de Frankl, na sequência da melhor psicologia humanista ou fenomenológica.

Enquanto a psicanálise de Freud está voltada para o passado e os seus traumatismos (sexuais), a logoterapia olha para o futuro procurando dar lugar à esperança na busca constante de um sentido para a vida. O homem não é apenas busca de prazer, de bens materiais ou de sucesso e poder, mas sobretudo anelo de infinito, de transcendência. As neuroses não provêm propriamente de frustrações sexuais mas de frustrações existenciais ou de falta de sentido (neurose "noogénica") e a busca a todo o custo de prazer, que passa pelo sexo, pela droga, pelo álcool, etc., no fundo é busca desesperada de sentido, vontade de significado, razões autênticas de viver. O homem sente-se vazio e procura encher-se de coisas e de prazeres efêmeros que não alimentam, a longo prazo o espírito, deixando-o ainda mais vazio. Deve buscar mais alto, apelar a valores mais elevados e duradouros, ter uma *Weltanschauung* verdadeiramente de largos horizontes.

Todavia a logoterapia não tem finalidades éticas ou religiosas. Podemos dizer, com Frankl (2001, p. 69), que "o objectivo da psicoterapia é a cura psíquica, enquanto o fim da religião é a salvação da alma", embora as duas realidades possam dar as mãos e convergir para a realização da pessoa nesta vida e na eternidade pois a pessoa tende não apenas à "auto-realização" mas também à "auto-transcendência".

Nem a logoterapia nem a religião evitam o sofrimento ou libertam o homem de ser *homo patiens* mas dão sentido ao sofrimento e à própria morte, ou ao menos evitam cair no desalento e no desespero. Convergem em dar sentido a tudo, em alargar os horizontes da vida humana e por isso, em certo sentido, se pode considerar também a logoterapia como apelando à religião, uma vez que já o próprio Einstein, citado por Frankl (2001, p. 116), afirmou que interrogar-se sobre o significado da vida já significa ser religioso.

### Re-humanizar a psicologia

É necessário re-humanizar a psicologia, buscar uma "psicologia da altura" (Frankl, 2001, p. 122) e ainda uma psicoterapia que promova a "vontade de significado" para que ela possa verdadeiramente servir o homem e ajudá-lo a singrar na vida, dar-lhe um suplemento de alma, uma dimensão espiritual, lançando-o para voos mais elevados e não apenas intramundanos. Ora, ninguém dá o que não tem, e a psicoterapia psicanalítica ou comportamentista pouco ou nada tem para dar. Numa época em que o homem vive a grande velocidade, porque pode andar de avião ou de carro, mas mais ainda porque pode navegar na Internet colocando-se numa fracção de segundo em contacto com o ponto mais distante da terra, na realidade está estagnado psíquica e espiritualmente, vive aborrecido, deprimido, corre parado ou retrocedendo.

A teoria e a prática logoterapêutica de Frankl poderiam aproximar-se de outros autores provindos da filosofia (existencialista), da psicologia humanista e ainda dos neopsicanalistas que procuraram aplicar a psicanálise à sociedade

actual, como é o caso de Erich Fromm que se aproveitou dos conhecimentos freudianos, tentando alargar os horizontes da psicanálise e dando-lhe uma perspectiva histórico-sociológica de influência marxista mas também aberta a outras visões. Fromm pensa que o homem deve perder o "medo à liberdade" (1971) frente a si mesmo e à sociedade, abrindo-se principalmente ao amor, aprendendo a "arte de amar" (1972) e conjugando o verbo "amar" em todos os tempos e modos, pois o "coração do homem" (1972) está feito para amar e não para se autodestruir e destruir os outros e a natureza.

No seu livro *A vontade de significado* (a edição italiana intitulou-se *Sentido e valores para a existência*, 1998) que reflecte uma série de conferências dadas em 1966 no Texas (USA), V. Frankl faz uma boa síntese sobre a sua teoria e prática psicoterapêutica. No Prefácio afirma que a logoterapia tem o seu fundamento em três conceitos: liberdade da vontade, vontade de significado (para além da vontade de poder, inspirada em Nietzsche e Adler, e vontade de prazer de inspiração freudiana) e significado da vida. É nesta que o autor insiste particularmente, pois a logoterapia ensina a dar significado mesmo aos aspectos trágicos e negativos da existência pondo-os ao serviço do crescimento pessoal. A logoterapia, ao contrário de algumas correntes existencialistas, não é pessimista, mas realista e mesmo optimista. Ela pretende que o paciente olhe de frente a "trágica tríade da existência humana: dor, culpa, morte" (p. 17). O autor insiste em conceitos fundamentais como o desejo de transcendência ínsito em cada ser humano e que o aproxima da dimensão religiosa. O "vazio existencial", a "frustração existencial", o aborrecimento e a apatia que levam à "neurose noogénica" só podem ser ultrapassados dando significado e transcendência à vida.



Fizzonni, um especialista de Frankl, na apresentação da obra, diz que devemos dar mais peso à reflexão (que tem a ver com a busca de significado existencial) e não apenas à acção ou produção, como já tinha notado Heidegger. Jaspers, outro filósofo existencialista, chamou "superstição" do nosso tempo à idolatria da ciência e da técnica que sonhou ser capaz de fazer o homem feliz e de resolver todos os problemas, quando na realidade há cada vez mais frustração e infelicidade. Urge encontrar significado e solução para os problemas existenciais mais além da intramundandade, abrindo-se à transcendência e, a Deus, a quem Frankl chamava o "Personalíssimo".

Na tradução espanhola de *Um psicólogo no campo de concentração*, intitulada *O homem em busca de sentido*, já na 20ª edição, Frankl (1999), depois de descrever todo o drama, apresenta uma síntese da sua teoria e psicoterapia (logoterapia) insistindo em alguns conceitos como a "intenção paradoxal" que consiste em rir-se de si mesmo (também o humor é curativo), interrompendo o círculo vicioso, por exemplo, nas neuroses obsessivo-compulsivas, ou exagerando os medos para que a "super-intenção", por exemplo, de dormir, não acabe por resultar em insónia. Frankl procura evitar o "pandeterminismo" (ao contrário de Freud que é determinista), dando lugar à liberdade. O seu "credo psiquiátrico" é que o indivíduo pode curar apelando a si mesmo, não devendo o psiquiatra fazer da técnica uma máquina automática, porque o homem não é uma "coisa". É necessário acreditar nele, capaz de muitas baixezas mas também de altas grandezas. Termina com um acto de confiança: "O homem é esse ser que inventou as câmaras de gás de Auschwitz mas também é o ser que entrou nelas com a cabeça levantada e o Pai-Nosso ou o *Shema Yisrael* nos lábios" (Frankl, 1999, p. 183).

## BIBLIOGRAFIA

- AA. VV. (1986). *La forza del perdono*. Roma: Ed. Rogate.
- AA. VV. (1994). *Ottimismo per vivere ok* (3ª ed.). Milano: Ed. Paoline.
- Abbey, A. e Andrews, F. (1985). Modelling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-16.
- Agostinho, S. (1995). *La Bellezza*. Roma: Città Nuova.
- Ahmed., S. e Dahamed, P. (1994). Psychometric properties of the scale of individual differences – measure of hope. *Psychological Reports*, 74 (3), 801-802.
- Akhtar, S. (1996). "Someday"... and "if only"... fantasies: Pathological optimism and inordinate nostalgia as related forms of idealization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44 (3), 723-753.
- Alberoni, F. (2001). *La speranza*. Milano: Biblioteca Universale Rizzoli.
- Al-Khanji, K. (2001). Letter to the editor. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38 (1), 107-108.
- Allport, G. (1956). *The individual and his religion*. New York: The MacMillan Company.
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Anderson, P. (1997). Emotional well-being in adult and later life among African Americans: A cultural and sociocultural perspective. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 282-303.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: a meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 25 (1), 719-725.
- Andrews, F. e Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.
- Ardelt, M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology*, 26 (8), 771-789.
- Ardelt, M. (2000a). Antecedents and effects of wisdom in old age: A longitudinal perspective on aging well. *Research on Aging*, 22 (4), 360-394.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen and Co.
- Argyle, M. (1991). *Cooperation*. London: Routledge.
- Argyle, M. e Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11 (10), 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M. e Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. Forgas e J. Innes, *Recenter advances in social psychology: An international perspectives*. North Holland: Elsevier.

- Atkinson, T. (1982). The stability and validity of QOL measures. *Social Indicators Research*, 10, 113-133.
- Averill, J., Catlin, G. e Chon, K. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.
- Avolio, B. e Locke, E. (2002). Contrasting different philosophies of leader motivation. Altruism versus egoism. *Leadership Quarterly*, 13 (2), 169-191.
- Azar, F. e Mullet, E. (2002). Willingness to forgive: A study of Muslim and Christian Lebanese. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 8 (1), 17-30.
- Bachorowski, J. e Owren, M. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter readily elicits positive affect. *Psychological Science*, 12 (3), 252-257.
- Bagozzi, R. (1991). Further thoughts on the validity of measures of elation, gladness, and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1), 98-104.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. e Smith, J. (1990). The psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87-120). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. e Staudinger, U. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 75-80.
- Baltes, P. e Staudinger, U. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55 (1), 122-136.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Barros, J. (1992). *Professores e alunos Pigmalhões*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (1997). *Filosofia, psicanálise e educação*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (1998). *Viver a morte – Abordagem antropológica e psicológica*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 295-308.
- Barros, J. (1999). Neuroticismo: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 3 (1), 129-144.
- Barros, J. (2000). *Psicologia da religião*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (2000). Felicidade: teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 281-309.

- Barros, J. (2001). Felicidade: natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5 (2), 289-318.
- Barros, J. (2002). *Freud e Piaget - Afectividade e Inteligência* (2ª ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Barros, J. (2002). *Psicologia da Família*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 6 (2), 303-320.
- Barros, J. (2003). Esperança: natureza e avaliação. *Psicologia, Educação e Cultura*, 7 (1), 83-106.
- Barros, J. e Barros, A. (1999). *Psicologia da educação escolar II* (2ª ed.). Coimbra: Almedina.
- Barros, J., Barros, A. e Neto, F. (1993). *Psicologia do controlo pessoal: Aplicações educacionais, clínicas e sociais*. Braga: Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Bartoli, G., Biasi, V., e Pompei, S. (1999). Aspetti estetici di immagini visive in funzione dell'assetto motivazionale nella "fase di latenza". *Rassegna di Psicologia*, 16 (3), 147-168.
- Batson, C., Ahmad, N., Lishner, D. e Tsang, J. (2002). Empathy and altruism. In C. Snyder e S. Lopez (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology* (pp. 485-498). London: Oxford University Press.
- Batson, C., Batson, J., Slingsby, J., Harrell, K., Peekna, H., e Todd, M. (1991). Emphatic joy and empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 413-426.
- Baumeister, R. F. (1992). *Meanings of life*. Hillsdale, N. Y.: Erlbaum.
- Beck, T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: Basic Books.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.
- Berry, J. e Worthington, E. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (4), 447-455.
- Berry, J., Worthington, E., Parrott, L., O'Connor, L., e Wade, N. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (10), 1277-1290.
- Blaine, B. e Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21 (10), 1031-1041.
- Boiron, C. (2001). *Le ragioni della felicità*. Milano: Franco Angeli.
- Boman, P. e Yates, G. (2001). Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (3), 401-411.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Bradburn, N. e Caplovitz, D. (1965) *Reports of happiness*. Chicago: Aldine
- Brebner, J. (2003). Gender and emotions *Personality and Individual Differences*, 34 (3), 387-394.
- Brickman, P., Coates, D., e Janoff-Bulman, R. (1978) Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927
- Brief, A., Butcher, A., George, J., e Link, K. (1993) Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 646-653.
- Brim, O. (1992). *Ambition: How we manage success and failure throughout our lives*. New York: Basic Books.
- Brody, C. (1999). Existential issues of hope and meaning in late life therapy. In M. Duffy (Ed.), *Handbook of Counseling and Psychotherapy with older adults* (pp. 91-106). New York: John Wiley & Sons.
- Brown, W. (Ed.) (2000). *Understanding wisdom: Sources, science, and society Laws of life symposia series*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Brown, S., Gorsuch, R., Rosik, C., e Ridley, C. (2001). The development of a scale to measure forgivingness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20 (1), 40-52.
- Brunstein, J. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1061-1070.
- Brunstein, J., Schultheiss, O., e Grassmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive disposition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 494-508.
- Buonaiuti, E. (1944). *Amore e morte nei tragici greci* (3ª ed.). Firenze: La Nuova Italia.
- Burke, K., Joyner, A. et al. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and the Optimism/Pessimism Scale. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 19 (2), 129-136.
- Buss, D. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: The Free Press.
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 (1), 15-23.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Cann, A. e Calhoun, L. (2001). Perceived personality association with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14 (2), 117-130.
- Cann, A., Holt, K. e Calhoun, L. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor: International Journal of Humor Research*, 12 (2), 177-193.

- Canova, F. (1989). *Le chiavi della speranza*. Milano: Edizioni Paoline.
- Carfio, J. e Rhodes, L. (2002). Construct validities and the empirical relationship between optimism, hope, self-efficacy, and locus of control. *Work: Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 19 (2), 125-136.
- Carlisle, C. (2000). The search for meaning in HIV and AIDS: The carers' experience. *Qualitative Health Research*, 10 (6), 750-765.
- Carlo, G., Eisenberg, N., Troyer, D., Switzer, G. e Speer, A. (1991). The altruistic personality: In what contexts is it apparent? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 450-458.
- Carstensen, L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 195-217.
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-155.
- Carver, C. e Scheier, M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Canova, F. (1989) *Le chiavi della speranza*. Milano: Ed. Paoline.
- Castillejo, J., Vázquez, G., Colom, A. e Sarramona, J. (1993). *Teoría de la Educación*. Madrid: Taurus Universitaria.
- Cazeneuve, J. (1952). *Psychologie de la joie*. Paris: Presses Littéraires de France.
- Chang, E. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (7), 853-962.
- Chang, E. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (4), 1109-1120.
- Chang, E. (Ed.) (2001). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Chang, E., Asakava, K. e Sanna, L. (2001). Cultural variations in optimistic and pessimistic bias: Do Easterners really expect the worst and Westerners really expect the best when predicting future life events? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (3), 476-491.
- Chang, E., Maydeu, A., e D'Zurilla, T. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23 (3), 433-440.
- Chang, E. e McBride, C. (1996). The factor structure of the Life Orientation Test. *Educational and Psychological Measurement*, 56 (2), 325-329.
- Clarke, L. (2002). Beauty in later life: Older women's perceptions of physical attractiveness. *Canadian Journal on Aging*, 21 (3), 429-442.

- Coolican, C. (2000). The effect of television programming that emphasizes beauty/thinness on women's body image and self-esteem. *Dissertation Abstracts International Section*, 61 (3-A), 894.
- Costa, P. e McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678.
- Costa, P. e McCrae, R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. In C. Malatesta e C. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (pp. 141-157). Beverly Hills, CA: Sage.
- Costa, P. e McCrae, R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-P-IR) and NEO five-factor inventory professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P., McCrae, R., e Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Living well: The psychology of everyday life*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Curry, L., Snyder, C., Cook, D., Ruby, B. e Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1257-1267.
- Danville, G. (1929). *La psychologie de l'amour* (9<sup>e</sup> ed.). Paris: Librairie Félix Alcan.
- Dark, F., McGrath, J. e Ron, M. (1996). Pathological laughing and crying. *Australian and New Zealand Journal of Psychology*, 30 (4), 472-479.
- DeNeve, K. e Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Dewberry, C. e Richardson, S. (1991). Effect of anxiety on optimism. *Journal of Social Psychology*, 130 (6), 731-738.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 1058-1068.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Colvin, C., Pavot, W. e Allman, A. (1991). The psychic costs of intensive positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 492-503.

- Diener, E. e Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. e Emmons, R. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. e Griffins, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Larsen, R., Levine, S. e Emmons, R. (1995). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5), 1253-1265.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. e Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Dulin, P., Hill, R., Anderson, J., e Rasmussen, D. (2001). Altruism as a predictor of life satisfaction in a sample of low-income older adult service providers. *Journal of Mental Health and Aging*, 7 (3), 349-360.
- Eckstein, R. (2000). The role of faith in shaping optimism. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 341-345). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Edwards, L., Lapp-Rincker, R. et al. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data? *Pastoral Psychology*, 50 (3), 147-152.
- Ellison, C. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Emmons, R. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (2), 292-300.
- Emmons, R. e Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 947-959.
- Emmons, R. e Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (6), 1211-1215.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R., Gassin, E., e Wu, C. (1992) Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Erikson, E. H. (1950/1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Erikson, E. H. (1982) *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton.
- Enkson, R., Post, R. e Paige, A. (1975). Hope as a psychiatric variable. *Journal of Clinical Psychology*, 31, 324-329.



- Ersek, M. e Ferrell, B. (1994). Providing relief from cancer by assisting in the search for meaning. *Journal of Palliative Care*, 10 (4), 15-22.
- Etcoff, N. (1999). *Survival of the prettiest: The science of beauty*. New York: Anchor Books/Doubleday.
- Evdokimov, P. (1996). *Teologia della Bellezza – L'arte dell'icona* (6ª ed.). Milano: San Paolo.
- Exline, J., Yali, A. e Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotions. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M. e Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1), 138-150.
- Fernández-Dols, J. e Ruiz-Belda, M. (1995). Are smiles a sign of happiness? Gold medal winners at the olympic games. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (6), 1113-1119.
- Ferreira, J. e Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico. In M. Simões, M. Gonçalves e L. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.
- Fillipp, S. (1996). Motivation and emotion. In J. Birren e K. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 218-235). San Diego: Academic Press.
- Fincham, F., Paleari, F. e Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9 (1), 27-37.
- Forte, B. (2000). *La porta della Bellezza – Per un'estetica teologica*. (3ª ed.). Brescia: Morcelliana.
- Francis, L. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Frank, M., Ekman, P. e Friesen, W. (1993). Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (1), 83-93.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. (1975). *Dio nell'inconscio*. Brescia.
- Frankl, V. (1983). *Un significato per l'esistenza: Psicoterapia e umanismo*. Roma.
- Frankl, V. (1998). *Senso e valori per l'esistenza (la risposta della logoterapia)* (2ª ed.). Roma: Città Nuova (original inglese de 1969 – *The will to meaning*).
- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca de sentido* (20ª ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2001). *Alla ricerca di un significato della vita* (6ª reimp.). Milano: Nuncia (original em alemão de 1952).
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

- Fredrikson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Freedman, S. (1999). A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy*, 10 (4), 37-60.
- Freedman, S. (2000). Creating an expanded view: How therapist can help their clients forgive. *Journal of Family Psychotherapy*, 11 (1), 87-92.
- Freud, S. (1928) *The future of an illusion*. London: Hogarth.
- Freud, S. (1968). *Gesammelte Werke*. Frankfurt: S. Fischer Verlag.
- Freud, S. (1973). *Obras Completas*. Madrid: Biblioteca Nova.
- Frielingsdorf, K. (1999). *Il segreto della felicità*. Milano: Ed. San Paolo.
- Fromm, E. (1971). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Ed. Paidos. (*The fear of freedom*)
- Fromm, E. (1972). *El arte de amar*. Buenos Aires: Ed. Paidos (*The art of loving*).
- Fromm, E. (1972). *El corazon del hombre*. México: Fundo de Cultura Economica (*The heart of man*, 1964).
- Fromm, E. (1978). *La rivoluzione della speranza*. Milano.
- Furnham, A. (1997). The half full or half empty glass: The views of the economic optimist vs pessimist. *Human Relations*, 50 (2), 197-209.
- Furnham, A. e Brewin, C. (1990). *Personality and Individual Differences*, 11 (10), 1093-1096.
- Furrow, J. e Wagener, L. (2000). Lessons learned: The role of religion in the development of wisdom in adolescence. In W. Brown (Ed), *Understanding wisdom: Sources, science, and society. Laws of life symposia series* (vol 3) (pp. 361-391). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Gassin, E. (1998). Receiving forgiveness as moral education: a theoretical analysis and initial empirical investigation. *Journal of Moral Education*, 27 (1), 71-87.
- Gibbons, F., Blanton, H. et al. (2000). Does social comparison make a difference? Optimism as a moderator of the relation between comparison level and academic performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (5), 637-648.
- Gillham, J. (Ed.) (2000). *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L. e Seligman, M. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-years follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gilligan, C. (1982). Adult development and women's development: Arrangements for a marriage. In J. Giele (Ed.), *Women in the middle years* (pp. 89-114). New York: Wiley.
- Girard, M. e Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults and elderly people. *Journal of Adult Development*, 27, 71-87.

- Gobodo, M. (2002). Remorse, forgiveness, and rehumanization: Stories from South Africa. *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (1), 7-32.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gonzaga, G., Keltner, D., Londahl, E. e Smith, M. (2001) Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (2), 247-262.
- Gorsuch, R. (1988) Psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 39, 201-221
- Gorsuch, R. e Hao, J. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationship to religious variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347
- Graham, E. (1995). The involvement of sense of humor in the development of social relationship. *Communication Reports*, 8 (2), 158-169.
- Grosskopf, B. (1999). Forgive your parents, heal yourself: How understanding your painful family legacy can transform your life. In *Self-reconstruction and forgiveness to heal childhood pain and understand parent's feelings*. New York: The Free Press.
- Guy-Gillet, G. (1994). Rencontre avec la beauté. *Cahiers Jungiens de Psychanalyse*, 79, 9-18.
- Haaken, J. (2002). The good, the bad, and the ugly: Psychoanalytic and cultural perspectives on forgiveness. In S. Lamb e J. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 172-191). London: Oxford University Press.
- Hagerty, M. (2000). Social comparisons of income in one's community: Evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (4), 764-771.
- Haggins, E. (1987). Self discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hagman, G. (2002). The sense of beauty. *International Journal of Psychoanalysis*, 83 (3), 661-674.
- Haig, R. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 543-552.
- Hale, W., Fiedler, L. e Cochran, C. (1992). The revised generalized expectancy for success scale: a validity and reliability study. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 517-521.
- Hall, G. (1922). *Senescence: The last half of life*. New York: Appleton.
- Hart, K. e Hittner, J. (1995). Optimism and pessimism: associations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*, 19 (6), 827-839.
- Headey, B. e Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 731-739.

- Heath, D. (1994). *Schools of hope: Developing mind and character in today's youth*. S. Francisco: Jossey/Pfeiffer.
- Hebl, J. e Enright, R. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Held, B. (2002). The tyranny of positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), 965-992.
- Hendrick, C. e Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- Hendrick, C. e Hendrick, S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 5 (1), 39-51.
- Hickman, S., Watson, P. e Morris, R. (1996). Optimism, pessimism, and the complexity of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 20(4), 521-525.
- Hill, E. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 23 (4), 369-384.
- Horens, V. (1996). Sufficient grounds for optimism? The relationship between perceived controllability and optimistic bias. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15 (1), 9-52.
- Hom, J. e Masunaga, H. (2000). On the emergence of wisdom: Expertise development. In W. Brow (Ed.), *Understanding wisdom: Sources, science, and society. Laws of life symposia series* (vol. 3) (pp. 245-276). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Hotard, S., McFatter, R., McWhirter, R. e Stegall, M. (1989). Interactive effects of extraversion, neuroticism, and social relationship on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (2), 321-331.
- Humke, C. e Schaefer, C. (1996). Sense of humor and creativity. *Perceptual and Motor Skills*, 82 (2), 544-546.
- Hurlbut, W. (2002). Empathy, evolution, and altruism. In S. Post et al. (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 309-327). London: Oxford University Press.
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- James, W. (1958). *Varieties of religious experience*. New York: Harcourt.
- Jason, L., Reichler, A. et al. (2001). The measurement of wisdom: A preliminary effort. *Journal of Community Psychology*, 29 (5), 585-598.
- Johnson, R. (2001). *Three faces of love*. Dekalb, IL: Northern Illinois University Press.
- Jones, D. (2002). Finding joy and contentment in learning parish ministry. *Dissertation Abstracts International*, 63 (3-A), 993.

- Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.
- Kadiangandu, J., Mullet, E. e Vinsonneau, G. (2001). Forgivingness: A Congo-France comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32 (4), 504-511.
- Kakavoulis, A. (1998). Early childhood altruism: How parents see prosocial behavior in their young children. *Early Child Development and Care*, 140, 115-126.
- Kanz, J. (2000). How do people conceptualize and use forgiveness? The Forgiveness Attitudes Questionnaire. *Counseling and Values*, 44 (3), 174-188.
- Kaplan, K. e Schwartz, M. (1993). A psychology of hope: An antidote to the suicidal pathology of western civilization. Westport, CT: Praeger/Greenwood.
- Karasu, T. (2003). The art of serenity: The path to joyful life in the best and worst of times. New York: Simon and Schuster.
- Katz, S. (2002). Healing the father-son relationship: A qualitative inquiry into adult reconciliation. *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (3), 13-52.
- Keefer, M. (1996). The inseparability of morality and well-being: The duty/virtue debate revisited. *Journal of Moral Education*, 25 (3), 277-290.
- Kestenbaum, R. (1992). Feeling happy versus feeling good: The processing of discrete and global categories of emotional expressions by children and adults. *Developmental Psychology*, 28 (6), 1132-1142.
- Khrantsova, I. (1996). College students' perceptions about sense of humor and about the use of humor in United States and Russian classrooms. *Dissertation Abstracts International*, 57 (4-A), 1485.
- King, L. e Napa, C. (1998). What makes a good life? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 156-165.
- Klaczynski, P. e Fauth, J. (1996). Intellectual ability, rationality, and intuitiveness as predictors of warranted and unwarranted optimism for future life events. *Journal of Youth and Adolescence*, 25 (6), 755-773.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive development approach to socialization. In D. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* (pp. 347-480). Chicago: Rand-McNally.
- Kotler, J. (2000). Doing good: Passion and commitment for helping others. New York: Brunner-Routledge.
- Kramer, D. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Kraut, R. e Johnston, R. (1979). Social and emotional messages of smiling: An ethological approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1539-1553.
- Kuhlman, T. (1984). *Humor and Psychotherapy*. Homewood, IL: Dorsey Press.

- Kuiper, N., Martin, R. e Dance, K. (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13 (12), 1273-1283.
- Kunzmann, U. e Baltes, P. (2003). Beyond the traditional scope of intelligence: Wisdom in action. In R. Sternberg, J. Lautrey, et al. (Eds) *Models of intelligence: International perspectives* (pp. 329-343). Washington: APA.
- Kwan, S., Bond, M. e Singelis, T. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (5), 1038-1051.
- Lai, J., Cheung, H., Lee, W., e Yu, H. (1998). The utility of the revised Life Orientation Test to measure optimism among Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology*, 33 (1), 45-56.
- Lai, J. e Wan, W. (1996). Dispositional optimism and coping with academic examinations. *Discourse Processes*, 13 (4), 23-27.
- Lamb, S. e Murphy, J. (Eds.) (2002). *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. London: Oxford University Press.
- Langlois, J., Kalakanis, L., Rubenstein, A. et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 126 (3), 390-423.
- Larsen, R., Diener, E., e Emmons, R. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (4), 803-814.
- Larsen, J., McGraw, P. e Cacioppo, J. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (4), 684-696.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55 (1), 170-183.
- Lasswell, T. e Lasswell, M. (1976). I love you but I'm not in love with you. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 2, 211-224.
- Lasswell, M. e Lobrenz, N. (1980). *Styles of loving*. New York: Ballantine.
- Lawton, M. (1989). Environmental proactivity and affect in older people. In S. Spacapan e S. Oskamp (Eds.). *Social psychology of aging* (pp. 135-164). Newbury Park, CA: Sage.
- Lawton, M. (1996). Quality of life and affect in later life. In C. Magai e S. McFadden (Eds.). *Handbook of emotions, adult development, and aging* (pp. 327-348). San Diego: Academic Press.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love*. New York: Bantan Books.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Lee, Y. e Seligman, M. (1996). Are Americans more optimistic than the Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (1), 32-40.
- Legrenzi, P. (1998). *La felicità*. Bologna: Il Mulino.

- Lemieux, R. e Hale, J. (2002). Cross-sectional analysis of intimacy, passion, and commitment. Testing the assumptions of the triangular theory of love. *Psychological Reports*, 90 (3), 1009-1014.
- Lennings, C. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 51 (3), 167-181.
- Lewis, C. (1997). I quattro amori: affetto, amicizia, eros, carità (2ª ed.). Milano: Jaca Book.
- Liebrant, W. e McClintock, C. (1988). The ring measure of social values: A computerized procedure for assessing individual differences in information processing and social value orientation. *European Journal of Personality*, 2, 217-230.
- Little, A. e Perrett, D. (2002). Putting beauty back in the eye of the beholder. *Psychologist*, 15 (1), 28-32.
- Loescher, M. (2000). To laugh in the face of death: An examination of the connection between death attitudes and sense of humor from an existential perspective. *Dissertation Abstracts International*, 60 (12-B), 6373.
- Lopez-Corvo, R. (1998). Metapsicologia da esperança. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 32 (2), 281-297.
- Lourenço, O. (1990). From cost-perception to gain-construction: Toward a Piagetian explanation of the development of altruism in children. *International Journal of Behavioral Development*, 13 (1), 119-132.
- Lourenço, O. (1991). Porque são tão pouco altruístas as crianças pré-escolares? (Considerações teóricas, dados empíricos, implicações educacionais). *Análise Psicológica*, 9 (1), 89-97.
- Lourenço, O. (2000). Orientação para o positivo e para o negativo: um caso especial de assimetria no comportamento humano. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 227-241.
- Lu, I. (2001). Older adults' wisdom on a "life-planning task": Characteristics and relation to life experiences. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 49 (2), 198-208.
- Lu, L. e Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12 (10), 1019-1030.
- Lu, L. e Shih, J. (1997). Personality and happiness. Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22 (2), 249-256.
- Lu, L. e Shih, J. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137 (2), 181-187.
- Lucas, R., Diener, E., e Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.
- Lundell, T. (1993). An experiential exploration of why men and women laugh. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6 (3), 299-317.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York: Golden Books.

- Lykken, D. e Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7 (3), 186-189.
- Maddi, S. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 311-325.
- Magaletta, P. e Olivier, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (5), 539-551.
- Makkar, J. e Strube, M. (1995). Black women's self-perceptions of attractiveness following exposure to White versus Black beauty standards: The moderating role of racial identity and self-esteem. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1547-1566.
- Maltby, J., Macaskill, A. e Liza, D. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 39 (5), 881-885.
- Marchand, H. (1994). Sabedoria: uma questão milenária, uma questão actual. *Broteria*, 138, 247-266.
- Mantain, J. (1964). *Scienza e Saggezza*. Torino: Borla Ed.
- Marshall, G., Wortman, C., Kusulas, J., Hervig, L., e Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (6), 1067-1074.
- Martini, C. M. (1999). *Quale bellezza salverà il mondo?* Milano: Centro Ambrosiano.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2ª ed.). Princeton, N. Y.: Van Nostrand.
- Maslow, A. (1971). *The farthest reaches of human nature*. New York: Viking.
- Maxwell, N. (1984). *From knowledge to wisdom*. New York: Basil Blackwell.
- Mazor, A., Batiste, H. e Gampel, Y. (1998). Divorcing spouses' coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in the post-divorce experience. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29 (3-4), 65-81.
- McCoy, M. (1977). A reconstruction of emotion. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 93-124). London: Academic Press.
- McCullough, M. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 43-55.
- McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S. e Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (5), 601-610.
- McCullough, M., Fincham, F. e Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- McCullough, M., Pargament, K. e Thoresen, C. (Eds.) (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guildford Press.



- McCullough, M. e Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. In C. Snyder e S. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). London: Oxford University Press
- McCullough, M. e Worthington, E. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67 (6), 1141-1164
- McGill, V. (1967). *The idea of happiness*. New York: Praeger
- McGregor, I. e Little, B. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512
- McKee, P. e Barber, C. (1999). On defining wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 49 (2), 149-164
- McMahon, J. (1996). Aesthetic perception. *Communication and Cognition*, 29 (1), 37-64
- Meyer, D. (1988). *The positive thinkers*. Middletown: Wesleyan University Press
- Michalos, A. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422
- Mikulincer, M. e Peer-Goldin, I. (1991). Self-congruence and the experience of happiness. *British Journal of Social Psychology*, 30, 21-35.
- Miley, W. (1999). *The psychology of well-being*. London: Praeger.
- Mina, C. (1996). *Psicologia dell'amore*. Padova: Ed. Messaggero.
- Minerbo, M., Khouri, M., Ajzenberg, R., e Grunberg, S. (1997). Beleza feminina: Um tema de clínica contemporânea. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 31 (3), 809-819
- Mista, G. Suvasini, C. e Srivastava, A. (2000). Psychology of wisdom: Western and Eastern perspectives. *Journal of Indian Psychology*, 18 (1), 1-32.
- Montgomery, A. Barber, C. e McKee, P. (2002). A phenomenological study of wisdom in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 54 (2), 139-157.
- Mosak, H. (1987). *Ha, ha and aha: the role of humor in psychotherapy*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Mroczek, D. e Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (5), 1333-1349.
- Mullet, E., Azar, F., Vinsonneau, G., e Girard, M. (1998a). Conhece-se pouco acerca do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 281-292.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., e Girard, M. (1998b). "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3 (4), 1-9.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., e Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71 (1), 1-19.
- Myers, D. (1993). *The pursuit of happiness: Who is happy and why*. New York: Avon.

- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.
- Navone, J. (1991). The transforming power of beauty. *Studies in Formative Spirituality*, 12 (1), 79-86.
- Neto, F. (1992). *Solidão, embaraço e amor*. Porto: Centro de Psicologia Social (Faculdade de Psicologia e C. E.).
- Neto, F. (1994). Love styles among Portuguese students. *The Journal of Psychology*, 128 (5), 613-616.
- Neto, F. (1998/2000). *Psicologia Social* (1<sup>o</sup>/2<sup>o</sup> vol.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psicologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (2000). Variações psicológicas sobre o amor. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 311-327.
- Neto, F. (2001). Personality predictors of happiness. *Psychological Reports*, 88, 817-824.
- Neto, F., Barros, J. e Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, et al. (Eds.), *A acção educativa: análise psicossocial* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Neto, F., Mullet, E., Deschamps, J., Barros, J., et al. (2000). Cross-cultural variations in attitudes toward love. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31 (5), 626-635.
- Neto, L. e Marujo, H. (2001). *Optimismo e inteligência emocional – Guia para educadores e líderes*. Lisboa: Ed. Presença.
- Neto, L. Marujo, H. e Perloiro, F. (2001). *Educar para o optimismo* (6<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Ed. Presença.
- Neutl, N. (1999). Media cultivation: The impact of the media on beliefs and attitudes about beauty. *Dissertation Abstracts International*, 59 (8-A), 2771.
- Nevo, O., Aharonson, H. e Klingman, A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Humor research: 3 (pp. 385-404). Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Newcomb, M. (1986). Nuclear attitudes and reactions: Associations with depression, drug use, and quality of life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 906-920.
- Nezu, A., Nezu, C. e Blissett, E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-525.
- Ng, Y. (1996). Happiness surveys: Some comparability issues and an exploratory survey based on just perceivable increments. *Social Indicators Research*, 38 (1), 1-27.
- Nicholsen, M. (2002). *The love of nature and the end of the world: The unspoken dimension of environmental concern*. Cambridge: The MIT Press.

- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- O'Connell, W. (1960). The adaptive functions of wit and humor. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 78, 237-241.
- Oliveira, M. (2000). The effect of media's objectification of beauty on children's body esteem. *Dissertations Abstracts International*, 61 (4-B), 2274.
- Olson, J. (1992). Self-perception of humor: Evidence for discounting and augmentation effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (3), 369-377.
- Omodei, M. e Wearing, A. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (4), 762-769.
- O'Neill, B. (2001). Psychotherapy and our search for meaning. *Gestalt*, 5 (3).
- Overholser, J. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13 (7), 799-804.
- Pajares, F. (2001). Toward a positive psychology of academic motivation. *Journal of Educational Research*, 95 (1), 27-35.
- Palys, T. e Little, B. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (6), 1221-1230.
- Parducci, A. (1982). Toward a relational theory of happiness. (Comunicação apresentada no 90º congresso anual da APA, Washington).
- Parducci, A. (1984). Value judgements: Toward a relational theory of happiness. In J. Eiser (Ed.), *Attitudinal measurement* (pp. 3-21). New York: Springer Verlag.
- Park, C., Moore, P., Turner, R. e Adler, N. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (3), 584-592.
- Pascual-Leone, J. (1990). An essay on wisdom: Toward organismic processes that make it possible. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Pasupathi, M., Staudinger, U. e Baltes, P. (2001). Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgement about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37 (3), 351-361.
- Patrício, M. (1993). *Lições de axiologia educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Peeters, G., Cammaert M. e Czapinski, J. (1997). Unrealistic optimism and positive-negative asymmetry: A conceptual and cross-cultural study of interrelationships between optimism, pessimism, and realism. *International Journal of Psychology*, 32 (1), 23-34.
- Perry, C., Komro, K. et al. (2002). The measurement of wisdom and its relationship to adolescent substance use and problem behaviors. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 12 (1), 45-63.

- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55 (1), 44-55.
- Peterson, C. e Bossio, L. (2001). Optimism and physical well-being. In E. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp. 127-145). Washington: American Psychological Association.
- Pfeiffer, S. e Wrong, P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationship*, 6, 181-196.
- Phares, E. (1978). Locus of control. In H. London e J. Exner (Eds.), *Dimensions of Personality*. New York: Wiley.
- Piazza, O. (1998). *La speranza - Logica dell'impossibile*. Milano: Paoline.
- Plutchik, R. (1980). *Development of a scale for the measurement of coping styles. A preliminary report of the A. Einstein College of Medicine*. New York: Yeshiva University.
- Polacek, K. (2001). La saggezza, traguardo dello sviluppo umano. *Orientamenti Pedagogici*, 48 (1), 9-18.
- Poland, W. (1990). The gift of laughter: On the development of a sense of humor in clinical analysis. *Psychoanalytic Quarterly*, 59 (2), 197-225.
- Polivy, J. e Herman, C. (2000). The false hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 128-131.
- Polivy, J. e Herman, C. (2002). If at first you don't succeed - False hopes of self-change. *American Psychologist*, 57 (9), 677-689.
- Poran, M. (2002). Denying diversity: Perceptions of beauty and social comparison processes among Latina, Black, and White women. *Sex Roles*, 47 (1-2), 65-81.
- Porterfield, A. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Post, S., Underwood, L., Schloss, J. e Hurlbut, W. (Eds.) (2002). *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue*. London: Oxford University Press.
- Radcliffe, N. e Klein, W. (2002). Dispositional, unrealistic and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 836-846.
- Regan, P. Snyder, M., e Kassin, S. (1995). Unrealistic optimism: Self-enhancement or person positivity? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21 (10), 1073-1082.
- Reid, S. (1990). The importance of beauty in the psychoanalytic experience. *Journal of Child Psychotherapy*, 16 (1), 29-52.
- Reis, H. et al. (1990). What is smiling is beautiful and good. *European Journal of Social Psychology*, 20, 259-267.
- Reker, G. e Wong, P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. Birren e V. Benston (Eds.), *Emergent Theories of Aging* (pp. 214-246). New York: Springer.

- Rim, Y. (1990). Optimism and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 11 (1), 89-90.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Differences*, 15 (5), 595-598.
- Roberts, R. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289-306.
- Robinson, S., Kim, C., MacCallum, R. e Kiecolt, J. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1345-1354.
- Rodgers, W. e Bachman, J. (1988). *The subjective well-being of young adults: Trends and relationship*. Ann Arbor: University of Michigan.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rokeach, M. (1969). Value system in religion. *Review of Religious Quarterly*, 32, 289-306.
- Rojas, E. (1988). *Una teoria della felicità*. Milano: Ed. Paoline.
- Roseman, I. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology*, vol. 5. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1) (whole n° 609).
- Ruch, W. (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Rye, M., Loiacono, D. et al. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20 (3), 260-277.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. e Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C., Keyes, C. e Hughes, D. (1998). *Psychological well-being in the MIDMAC national survey: Profiles of ethnic, racial diversity and life course uniformity* (Manuscript submitted for publication).
- Salvatore, N. e Munoz-Sastre, M. (2001). Appraisal of life: "area" versus "dimension" conceptualizations. *Social Indicators Research*, 53, 229-255.
- Saroglou, V. (2002). Religiousness, religious fundamentalism, and quest as predictors of humor creation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 12 (3), 177-188.
- Scheier, M. e Carver, L. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schiller (1992). *Cartas sobre a educação estética da humanidade* (2ª ed.). São Paulo: EPU.

- Schmutte, P. e Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- Schumaker, J. (Ed.) (1992). *Religion and mental health*. New York: Oxford University Press.
- Schutter, J. e Hosch, H. (1996). Optimism, religiosity, and neuroticism: a cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 20 (2), 239-244.
- Schutz, W. (1967). *Joy: Expanding human awareness*. New York: Grove.
- Schweizer, K. e Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences*, 31 (4), 563-574.
- Schweizer, K. e Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22 (3), 317-325.
- Scioli, A., Chamberlin, C., Samor, C. et al. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81 (3), 723-733.
- Seelig, B. e Rosof, L. (2001). Normal and pathological altruism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 49 (3), 933-959.
- Segerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. e Fahey, J. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646-1655.
- Seiditz, L. e Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 654-664.
- Seifert, L. (2002). Toward a psychology of religion, spirituality, meaning-search, and aging: Past research and a practical application. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 61-70.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. (1992). *Learned optimism (How to change your mind and your life)*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. et al. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13-18.
- Seligman, M. e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Senise, T. (1950). *Il riso in psicologia (La gioia, il comico, l'umorismo)* (2ª ed.). Napoli: Biblioteca "Il Cervello".
- Sethi, S. e Seligman, M. (1993). Optimism and fundamentalism. *Psychological Science*, 4, 256-259.
- Shackelford, T., Buss, D. e Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition and Emotion*, 16 (2), 299-307.

- Sheldon, K. e Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 482-497.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y. e Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (2), 325-339.
- Sheldon, K. e Kasser, T. (1995). Coherence and congruence. Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), 531-543.
- Sheldon, K. e King, L. (2001.) Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-207.
- Sheldon, K., Ryan, R., Rawsthorne, L. e Ilardi, B. (1997). Trait self and true cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1380-1393.
- Sheldon, K., Ryan, R. e Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1270-1279.
- Shoemaker, A. e Boit, M. (1977). The Rokeach values survey and perceived Christian values. *Journal of Psychology and Theology*, 5, 139-142.
- Silva, P. e Marks, M. (1997). O problema dos ciúmes no casal. *Psicologica*, 17, 5-17.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26 (3), 503-515.
- Simões, A., Ferreira, A., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., Oliveira, A. (1999). Reflexões pedagógicas em torno do bem-estar subjectivo: A importância das metas pessoais. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 33 (2), 61-88.
- Simões, A., Ferreira, A., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjectivo: estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 243-279.
- Smith, R., Diener, E. e Wedell, D. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (3), 317-325.
- Smith, T., Pope, M., Rhodewalt, F. e Poulton, J. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (4), 640-648.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73 (1), 355-360.

- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19* (1), 11-28.
- Snyder, C. R. (Ed.) (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press, Inc.
- Snyder, C. Harris, C., Anderson, J. et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (4), 570-585.
- Snyder, C. Hoza, B. Pelham, W. et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22* (3), 399-421.
- Snyder, C. e Lopez, H. (Ed.) (2002). *Handbook of Positive Psychology*. London: Oxford University Press.
- Snyder, C. Rand, K. King, E. Feldman, D. e Woodward, J. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology, 58* (9), 1003-1022.
- Snyder, C., Sigmon, D. e Feldman, D. (2002). Hope for the sacred and vice versa: Positive goal-directed thinking and religion. *Psychological Inquiry, 13* (3), 234-238.
- Snyder, C., Sympson, S., Ybasco, F. et al. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70* (2), 321-335.
- Staudinger, U. (1999). Older and Wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development, 23*, 641-664.
- Steed, L. (2002). A psychometric comparison of four measures of hope and optimism. *Educational and Psychological Measurement, 62* (3), 466-482.
- Sternberg, R. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 607-627.
- Sternberg, R. (1986). Intelligence, wisdom, and creativity: Three is better than one. *Educational Psychologist, 21*, 175-190.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135.
- Sternberg, R. (1987). Looking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin, 102*, 331-345.
- Sternberg, R. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*, 347-365.
- Sternberg, J. (2000). Intelligence and wisdom. In R. Sternberg, *Handbook of Intelligence* (pp. 631-649). New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (2000a). Wisdom as a form of giftedness. *Gifted Child Quarterly, 44* (4), 252-260.
- Sternberg, R. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist, 36* (4), 227-245.



- Sternberg, R. (2001a). How wise is it to teach for wisdom? A reply to five critiques. *Educational Psychologist*, 36 (4), 269-272.
- Sternberg, R. (Ed.) (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (Ed.) (2000). *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. e Barnes, M. (Eds.) (1988). *The psychology of love*. New Haven and London: Yale University Press.
- Sternberg, R. Lautrey, J. et al. (Eds.) (2003). *Models of intelligence: International perspectives*. Washington: APA.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Strack, F., Argyle, M. e Schwartz, N. (Eds.) (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. New York: Pergamon Press.
- Suh, E. Diener, E. e Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recently events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1091-1102.
- Takahashi, M. (2000). Toward a culturally inclusive understanding of wisdom: Historical roots in the East and West. *International Journal of Aging and Human Development*, 51 (3), 217-230.
- Takahashi, M. e Bordia, P. (2000). The concept of wisdom: A cross-cultural comparison. *International Journal of Psychology*, 35 (1), 1-9.
- Tatariewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. The Hague: Martinus Nijhoff.
- Taylor, S. (1989). *Positive illusions*. New York: Basic Books.
- Taylor, S., Kemeny, M., Aspinwall, L., Schneider, S., Rodriguez, R. e Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (3), 460-473.
- Telfer, E. (1980). *Happiness*. New York: St. Martin's Press.
- Tenace, M. (1994). *La Bellezza – Unità spirituale*. Roma: Lipa.
- Tentori, K., Osherson, D., Hasher, L. e May, C. (2001). Wisdom and aging: Irrational preferences in college students but not older adults. *Cognition*, 81 (3), B87-96.
- Thomsen, S., McCoy, J. e Williams, M. (2001). Internalizing the impossible: Anorexic outpatients' experiences with women's beauty and fashion magazines. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 9 (1), 49-64.
- Thorson, J. (1990). Is propensity to laugh equivalent to sense of humor? *Psychological Reports*, 66 (3), 737-738.
- Thorson, J. e Powell, F. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49 (1), 13-23.

- Thorson, J. Powell, F. Sarmany, S. e Hampes, W. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (6), 605-619.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.
- Tillich, P. (1965). The right of hope. *The University of Chicago Magazine*, 58, 16-22.
- Twemlow, S. (2001). Modifying violent communities by enhancing altruism: A vision of possibilities. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 3 (4), 431-462.
- VanOyen, C. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (3), 212-224.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (2), 16-33.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: D. Reidel Publishing Co.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Watson, D. e Walker, L. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 567-577.
- Webster, J. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10 (1), 13-22.
- Wedell, D. e Parducci, A. (1988). The category effect in social judgement: Experimental ratings of happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (3), 341-356.
- Weiner, B., Nierenberg, R. e Goldstein, M. (1976). Social learning (LOC) versus attributional (causal stability) interpretations of expectancy of success. *Journal of Personality*, 44, 52-68.
- Weinstein, N. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Weinstein, N. e Klein, W. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15 (1), 1-8.
- Wenglert, L. e Rosén, A. (1995). Optimism, self-esteem, mood and subjective health. *Personality and Individual Differences*, 18 (5), 653-661.
- Westburg, N. (2003). Hope, laughter and humor in residents and staff at an assisted living facility. *Journal of Mental Health Counseling*, 25 (1), 16-32.
- Williams, D. (1992). Dispositional optimism, neuroticism, and extroversion. *Personality and Individual Differences*, 13, 475-477.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Winkelman, P. e Cacioppo, J. (2001). Mind at ease puts a smile on the face: Psychophysiological evidence that processing facilitation elicits positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (6), 989-1000.

- Worrell, F., e Hale, R. (2001). The relationship of hope in the future and perceived school climate to school completion. *School Psychology Quarterly*, 16 (4), 370-388.
- Worthington, E., Berry, J. e Parrott, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. Plante e A. Sherman (Eds.), *Faith and Health: Psychological perspectives* (pp. 107-138). New York: Guildford Press.
- Worthington, E. e Drinkard, D. (2000) Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26 (1), 93-101.
- Wuthnow, R. (2000). How religious groups promote forgiving: A national study. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39 (2), 125-139.
- Wyer, R. e Collins, J. (1992). A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 99 (4), 663-688.
- Yalom, I. (1980). *Existencial Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Young, P. e Miller, M. (2000). *The psychology of mature spirituality: Integrity, wisdom, transcendence*. New York: Brunner-Routledge.
- Zarinpoush, F., Cooper, M. e Moylan, S. (2000). The effects of happiness and sadness on moral reasoning. *Journal of Moral Education*, 29 (4), 397-412.
- Zavalloni, R. (1991). *Psicologia della speranza (per sentirsi realizzati)*. Milano: Paoline.
- Zica, S. e Chamberlain, K. (1987). Relation of hassless and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 155-162.
- Zica, S. e Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.
- Ziv, A. (1984). *Personality and a sense of humor*. New York: Springer Publishers.
- Ziv, A. e Gadish, O. (1990). Humor and giftedness. *Journal for the Education of the Gifted*, 13 (4), 332-345.

## o autor

**José Henrique Barros de Oliveira,** licenciado em Ciências da Educação pela Universidade Salesiana de Roma, obteve o DEA em Psicanálise e o doutoramento em Psicologia pela Universidade de Paris VII. Fez a agregação em Psicologia pela Universidade de Coimbra. É professor catedrático da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, onde rege a cadeira de Psicologia da Educação. Investigador de diversos centros financiados pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT). Colaborador em vários mestrados na Universidade Aberta (Porto) e na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (Porto). Leccionou diversos cursos no Estrangeiro, particularmente no âmbito do Programa Erasmus. Conferencista em muitos congressos nacionais e internacionais de Psicologia. Membro de várias Associações Científicas de Psicologia. Exerce a Psicologia Clínica como serviço à comunidade.

Autor de vários artigos e de livros no âmbito da psicologia e da educação escolar e familiar.

"Uns vinte traços foram considerados como características da personalidade que podem constituir as raízes da psicologia positiva, como a capacidade para amar e ser amado, o altruísmo, a espiritualidade, a criatividade, a coragem, a sabedoria. Poderíamos ainda falar de muitas outras expressões emotivas positivas: felicidade, alegria, optimismo, entusiasmo, confiança, esperança, perdão, tolerância, magnanimidade, fortaleza, perseverança, bondade, misericórdia, mansidão, ternura, gratidão, liberdade, riso, sentido de humor. Muitas destas expressões da afectividade humana são equivalentes às múltiplas formas de amor. Como também há muitas emoções, sentimentos ou atitudes negativas, como ansiedade, medo, culpabilidade, pessimismo, depressão, vergonha, ira, rancor, ódio, intolerância, aborrecimento, insegurança, crime, inveja, etc. No fundo, tudo isto se pode reduzir ao desamor ou ao egoísmo."

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE FARO  
Psicologia positiva



94 011-65195