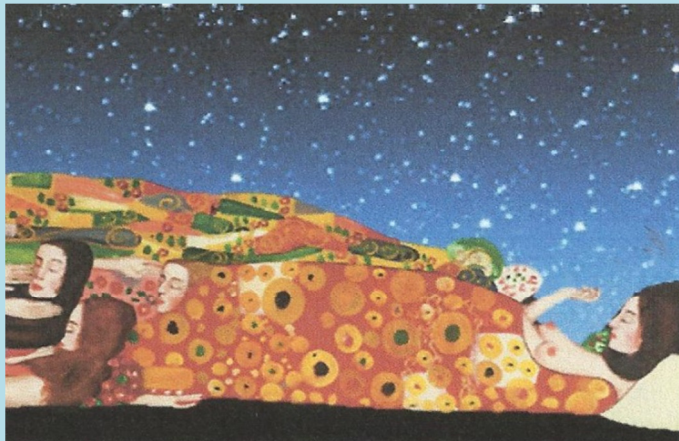


**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno

*Helena Ralha-Simões*

## **PSICOLOGIA POSITIVA E FELICIDADE HUMANA**

**as ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos**



***Cadernos do GREI n.º 25***

***MARÇO 2015***

## **PSICOLOGIA POSITIVA E FELICIDADE HUMANA**

**as ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos**

### **ÍNDICE**

Introdução .....	3
1. O psicologicamente correto entre a explicação e a prescrição .....	4
2. Das concepções psicopatológicas à psicologia positiva .....	7
3. A psicologia positiva em rutura com o disfuncional .....	10
4. Os difíceis caminhos para a felicidade .....	13
5. Dos esquemas simplistas de auto-ajuda à felicidade autêntica .....	16
Reflexões finais.....	18
Bibliografia.....	20



**GREI- Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno

### **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Cadernos do GREI

**Edição de:** GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares  
Giordano Bruno

*Rua Vergílio Ferreira, n.º 11  
8005-546 FARO*

[grupo@grei.pt](mailto:grupo@grei.pt)

[www.grei.pt](http://www.grei.pt)

Capa: adaptada por Rute Ralha-Simões de “Esperança II” de Gustav Klimt”

Conselho Editorial: Carlos Marques Simões (coordenador), Francisco Batista Gil, Helena Ralha-Simões, Rosanna Barros, Carla Fonseca Tomás e Nuno Murcho

Data: março de 2015

Publicação de difusão restrita

*A ortografia adotada no texto dos cadernos é da responsabilidade de cada autor(a).*

*A ortografia utilizada na capa, títulos, índice e resumo não segue o novo acordo ortográfico, segundo opção do coordenador editorial.*

**Não há felicidade senão com conhecimento. Mas o conhecimento da felicidade é infeliz; porque conhecer-se feliz é conhecer-se passando pela felicidade, e tendo, logo já, que deixá-la atrás. Saber é matar, na felicidade como em tudo. Não saber, porém, é não existir.**

**Fernando Pessoa in Livro do desassossego (1982)**

**A psicologia só é autêntica quando trata da individualidade. É inútil alegar que as outras ciências não o fazem, ou que podem abandonar a incómoda questão da singularidade. A verdade é que a psicologia é *incumbida* da tarefa de ter curiosidade a respeito das pessoas humanas, e as pessoas existem unicamente em padrões concretos e singulares.**

**Gordon Allport in *Pattern and growth in personality* (1961)**

## RESUMO:

Assumindo-se como um modo inovador de equacionar os problemas, a psicologia positiva demarca-se da tradição centrada no comportamento disfuncional e na doença mental. Perante vicissitudes que obstam ao adequado desenvolvimento humano, esta abordagem constitui, assim, uma alternativa aos enfoques convencionais. Nesta perspectiva, a felicidade autêntica significa prosseguir finalidades pessoais que permitem libertar-nos do círculo fechado dos modelos psicopatológicos.

**Palavras-chave:** psicologia positiva; felicidade autêntica; desenvolvimento humano; modelos psicopatológicos; doença mental.

## INTRODUÇÃO

Desde finais do século passado que a psicologia positiva se tem afirmado como alternativa ao entendimento dos problemas subjacentes à atividade mental, rompendo com a anterior tradição de fazer ciência no âmbito psicológico. O seu novo olhar – descentrado da hegemonia do psicopatológico e aberto à importância da felicidade humana – põe à prova o equacionar das questões colocadas neste enquadramento, abalando os próprios alicerces das conceptualizações psicológicas acerca da “doença mental”.

Este domínio do saber, adotando uma postura positivista, tinha vindo a centrar-se na explicação de tudo aquilo que pode redundar em fracasso na difícil tarefa de nos tornarmos pessoas, restringindo-se demasiado ao disfuncional, assumido como o que mais importava evidenciar no percurso psicológico do ser humano. Com efeito, a sua estratégia de aproximação do que podia ser considerado um *corpus* teórico digno desta disciplina – a pretexto da cientificidade da construção do conhecimento – polarizou durante largas décadas o que era correto e aceitável questionar, de modo a superar os numerosos desafios da perturbação mental e daquilo que pode obstar a um desenlace satisfatório nas várias etapas da nossa construção psicológica.

Neste enquadramento, a própria descrição e explicação do que caracteriza o processo evolutivo, presumivelmente saudável, deslizou mui-

tas vezes, da intencionalidade compreensiva para uma atitude eminentemente prescritiva que pretendia implementar o que se entendia como conveniente, numa busca obcecada pela identificação de regularidades descontextualizadas em defesa do rigor, sem dar muita atenção ao singular ou ao inesperado.

Todavia, foi precisamente o imprevisto que impulsionou a psicologia positiva a enveredar noutras direções, uma vez que muitos dos que eram expostos a vicissitudes que se previam impeditivas de um satisfatório desenvolvimento das suas personalidades, deixavam frequentemente por cumprir as razoáveis expectativas de virem a evidenciar um comportamento generalizadamente anómalo. Com efeito, inexplicavelmente, algo os impedia de virem a engrossar qualquer um dos muitos quadros nosológicos que, no entretanto, minuciosa e compulsivamente os cientistas inventariam, na esperança de assim ajudarem a perceber e a alterar o muito que pode correr mal no decurso das nossas vidas.

No entanto, apesar do potencial avanço que a psicologia positiva poderá representar no discurso científico, ela própria não pode deixar de ser criticamente escrutinada, a fim de discernir se constitui efetivamente uma alteração qualitativa que nos pode subtrair das ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos até agora prevalentes ou se não passa de uma mera abordagem interessante que, ao reequilibrar o anterior sistema explicativo, apenas concorre para o preservar de uma efetiva e necessária mudança.

## 1. O PSICOLOGICAMENTE CORRETO ENTRE A EXPLICAÇÃO E A PRESCRIÇÃO

Numerosos mal-entendidos e dificuldades se foram atravessando no percurso da psicologia desde que esta optou por afinar os seus critérios de rigor com base em esquemas positivistas, em sintonia e isomorfismo com a construção de conhecimento em ciências mais formalizadas e menos imprecisas do que ela própria então se considerava (Asenddorpf & Valsiner, 1992).

Os obstáculos encontrados, com os quais os psicólogos nem sempre conseguiram lidar da melhor maneira, malbarataram muitos dos seus louváveis propósitos de fazer ciência de modo consistente. Em consequência disso, assistiu-se a um incessante deambular no sentido da sistematização das principais linhas-mestras de um desejável agir psicológico, cujo não cumprimento redundaria num qualquer quadro disfuncional e patológico, impondo a formulação de modelos conceptuais aptos para a sua respetiva compreensão e modificação.

Salientou-se, porém, uma curiosa omissão nesta demanda do que é típico de um funcionamento humano dito *normal* e das principais particularidades que este assume aquando do desvio dos caminhos tidos por aceitáveis. Com efeito, a psicologia pautou-se por uma generalizada desatenção, omnipresente até quase ao final do século XX, relativamente aos fatores psicológicos que nos poderiam também elucidar acerca da maneira como nos tornamos pessoas melhores, mais saudáveis e felizes (Antonovski, 1987; Paludo & Koler, 2007; Seligman, 2012).

A isto associou-se o facto de a via epistemológica tradicionalmente escolhida para identificar a evolução psicológica do ser humano tender a introduzir, insidiosamente, nas suas conceções implícitas e no seu discurso, um deslize moralizador, com uma faceta sancionatória, o que é especialmente importante salientar quando refletimos sobre os modelos conceptuais subjacentes à intervenção na *doença mental* (Ralha-Simões, 2003).

A perspetivação das questões psicológicas em termos de desenvolvimento – subsidiária do olhar *darwinista* que introduziu esta dimensão em psicologia – contribuiu para este estado de coisas, embora não possa decerto ser responsabilizada pela precipitação que levou muitos estudiosos a passar da descrição à prescrição. Efetivamente, deslizou-se da caracterização do que alguém é numa determinada fase do desenvolvimento – com base no que a maior parte das pessoas do seu nível etário, em circunstâncias idênticas, em geral, consegue fazer – para a suposição de que é isso que realmente elas deveriam ser capazes de ser ou de fazer (Berryman, Hargreaves, Herbert & Taylor, 2002; Bradley, 1993; Smith, Cowi & Blades, 2001; Walkerdine, 1993).

Substituíam-se assim uma sistematização descritiva, sem dúvida importante para a compreensão do que está na base do desenvolvimento humano, por uma atitude eminentemente valorativa e de carácter prescritivo que vai então fundar-se nessa descrição, como se se tratasse de uma sua consequência necessária. Saltou-se assim da descrição e da explicação daquilo que caracteriza o processo desenvolvimental supostamente adaptativo em que nos tornamos pessoas para a recomendação de uma determinada evolução que se presumia todos deveriam seguir por ser conducente a um certo produto, esperado e desejável, que nos tornaria felizes, produtivos e, em especial, conformes ao que de nós espera uma determinada sociedade, inserida numa época e lugar específicos (Singer, 1993; Walkerdine, 1993).

Não é pois de estranhar que se aceitasse tacitamente que, quando alguém saía fora do previsto – enveredando por um percurso desviante e impedindo o cumprimento dessas expectativas – a psicologia devia legitimamente ser chamada a intervir para repor a “normalidade”, mobilizando estratégias de intervenção corretivas fundadas em modelos pertinentes, formulados precisamente para a ajudarem a colmatar essa disfuncionalidade.

A este deslize ideológico infiltrado na abordagem explicativa em psicologia vieram ainda associar-se os malefícios da descontextualização dos fenómenos humanos – também gerados sob a égide da obsessão pelo cientifismo – quer tal desfasamento dissesse respeito à tomada em consideração do tempo histórico ou do espaço geográfico, cultural ou pessoal em que o agir psicológico tem lugar e face ao qual adquire significado.

Urie Bronfenbrenner foi um dos que mais alertou para esta lamentável situação, referindo que muito do que damos como adquirido na construção científica em psicologia foi obtido, observado e interpretado utilizando sujeitos expostos a situações insólitas, em circunstâncias anómalas e invulgares, perante estranhos e fora dos contextos que as configuram e lhes dão sentido (Bronfenbrenner, 1979, 1983; Bronfenbrenner & Morris, 1998).

De concessão em concessão, a psicologia – na presunção de que assim se conseguiria erradicar muitos dos equívocos e das ambiguidades que desde a sua emergência parecem continuar a espreita-la a cada passo – aceitou até procurar a pessoalidade investigando-a com base em simplificadores modelos animais. Enveredou por este caminho de modo a poder, sem engulhos éticos excessivos, abordar questões transcendentais, muito humanas, que nalgum momento podem afligir qualquer um de nós, a fim de lançar luz, por exemplo, sobre o que nos pode levar a uma ansiedade e agressividade patológicas ou mergulhar irremediavelmente na depressão mais profunda, entre tantos outros infortúnios e contratempos a que estamos sujeitos ao longo do ciclo de vida (Neto & Marujo, 2007; Seligman, 2012).

Ora, se quisermos superar os principais obstáculos que se colocam, ainda nos nossos dias, a esta disciplina, há que ousar pôr em dúvida muitas das suas antigas certezas e abandonar até teorias e modelos cuja veracidade e operacionalidade tínhamos já como adquiridas. As questões em torno do *normal* e do *patológico* não constituem disso exceção, mesmo que a sua problematização implique abdicar de postulados que nos habituámos a ver como um pilar seguro do tornar-se pessoa, entre os quais se incluem, sem dúvida, os que decorrem da própria relevância de uma taxinomia daquilo que é ou não *normal* em termos psicológicos.

## **2. DAS CONCEPÇÕES PSICOPATOLÓGICAS À PSICOLOGIA POSITIVA**

Compreender como cada indivíduo se poderá desviar do percurso desejável e *normal* onde se espera se venha a inscrever a sua pessoalidade – edificada enquanto expressão do psiquismo humano – tem sido um desafio abraçado pela psicologia quase desde os seus primórdios, os quais remontam ao já distante final do século XIX.

Quer os seus mentores incidissem sobre o sujeito consciente que se olhava a si próprio, o encarassem como alguém em construção, se concentrassem nos aspetos observáveis do seu comportamento ou nos mo-

tivos inconscientes que determinam o que nos torna ou não felizes, autorrealizados e funcionais, estava sempre implícito um certo modelo, um ideal ou uma amálgama estatística do que a maioria dos indivíduos consegue usualmente atingir, perante os quais cada um de nós poderia ser confrontado para se ajuizar acerca do carácter saudável da sua estrutura psicológica (Baltes, Featherman & Lerner, 1986; Berryman *et al.*, 2002).

Esta opção mergulhou as suas raízes na necessidade de resolução de muitas situações críticas em que o psicólogo era chamado a participar. Foi-se assim especificando um campo de intervenção assombrado pelo disfuncional e pelo psicopatológico que rondavam a evolução de cada um de nós para nos conduzir, ao mínimo descuido, a desfechos funestos ou infelizes. Não é pois de estranhar que se tenha tornado uma preocupação dominante da psicologia entender os contornos deste risco, o que ajudou a discriminar a utilidade e o âmbito da sua ação mas contribuiu igualmente para uma indesejável difusão dos seus limites face aos de outras intervenções, como a psiquiátrica e a neurológica.

Seguindo e aprofundando esta direção, eis que se chegou quase ao século XXI, particularizando e descrevendo minuciosamente o muito que pode correr mal na assunção de uma pessoalidade humana, com o fito meritório de evitar que tal acontecesse e também com o louvável objetivo de saber como proceder para apoiar quem se desviou da rota da *normalidade*, para o fazer a voltar ao bom caminho, o mais pronta e completamente possível.

Deste modo, foram sendo criados catálogos etiológicos e nosológicos que incluíam desde as síndromes mais graves a pontuais indicadores de disfuncionalidades, sem grande preocupação com as causas múltiplas e os significados diferenciados que quaisquer deles podem corporizar. Esta tarefa foi levada tão a sério, numa imensa *patologização reguladora* do ser humano, que, no futuro, alguém estar isento de perturbação mental será um fenómeno cada vez mais raro, estranho e, seguramente, pouco *normal*, pelo menos no que respeita à sua probabilidade estatística de ocorrência (APA, 2013).

Foi neste contexto que, no final do milénio, Martin Seligman, então presidente da **Associação Psicológica Americana** – instituição respeitável, corporativamente normalizadora, e pouco dada a excentricidades –, se lembrou de parar para pensar, em benefício da maneira de fazer ciência em psicologia, aproveitando as circunstâncias ímpares em que se encontrava para imprimir um significativo contributo no pensamento científico deste domínio do saber. Esta sua iniciativa, detentora de amplas potencialidades, muitas das quais ainda por concretizar, teve o mérito de reequacionar o que é, o que tem sido e o que pode vir a ser a psicologia (Barros, 2010; Ralha-Simões, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Yunes, 2003).

A este inovador modo de olhar os problemas não foi alheia a integração de muitas das angústias e interrogações que ao longo da vida se tinham vindo a colocar ao seu impulsionador – um cientista na maturidade com uma carreira interdisciplinar e multifacetada –, sobre as quais teve a oportunidade de conversar com vultos marcantes da psicologia como Jerome Bruner. Simples ou inextrincáveis, essas inquietações versavam problemas eternamente por resolver em psicologia, como os relativos às descontinuidades, aos dilemas e às contradições do intransponível fosso entre teoria e prática ou os que emergem das curiosidades e inseguranças ligadas com a discutível eficácia a longo prazo da terapêutica psicológica na supressão da “doença mental” (Seligman, 2012).

Esta reflexão, mobilizadora de toda uma classe profissional, foi inicialmente travada no referido contexto institucional mas difundiu-se fora desse âmbito, redundando naquilo que Martin Seligman designou como uma *sublevação tectónica* em que teve o privilégio de participar, conhecida como psicologia positiva. Trata-se indubitavelmente de algo de original e transformador com um significativo impacto numa área científica que, desde a década de cinquenta do século passado, enveredou por caminhos perigosamente afastados da condição humana, numa alienação da pessoalidade do seu objeto de estudo e num inquietante distanciamiento das suas próprias responsabilidades éticas (Barros, 2010; Seligman, 2008, 2012).

Curiosamente, apesar de corresponder a um modo diferente de pensar, a psicologia positiva não tardou a assumir-se como algo que afinal era evidente para a maior parte de nós, embora inaugure perspectivas pouco exploradas, cujas premissas exigem substituir a forma corrente como era antes entendido o psiquismo humano, o que obriga a redefinir muitas das suas tradicionais convicções, como as que precizam como prioridade principal promover a *normalidade* e a simples erradicação do agir disfuncional.

Ao adotar um discurso científico cujas *verdades*, num instante são desconhecidas ou menosprezadas e, no seguinte, acolhidas com uma recetividade que se diria tratar-se de uma evidência que afinal já todos conhecíamos, a psicologia positiva configura uma eventual natureza revolucionária, pelo que poderíamos estar em presença de uma alteração paradigmática, o que é todavia prematuro confirmar, embora haja alguns indícios nesse sentido (Kuhn, 1983; Nunes, 2008; Paludo & Koler, 2007).

### 3. A PSICOLOGIA POSITIVA EM RUTURA COM O DISFUNCIONAL

A psicologia positiva, ao procurar incluir como área digna de estudo, para além daquilo que vai representar fonte de perturbação, também o que não redundava num desenlace anómalo e disfuncional – não obstante a presença de eventuais perturbações contextuais e internas que impulsionariam nesse sentido – veio assumir-se como uma relevante oposição à grave distorção que caracterizou a psicologia ao longo de todo o século XX e que a levou a centrar-se sobretudo no patológico (Marujo, Neto & Caetano, 2007; Nunes, 2008).

Com efeito, após o método experimental ter começado a obcecar os psicólogos, que não queriam ficar atrás da cientificidade que imputavam às metodologias usadas nas ciências naturais, este campo do saber tendeu a constituir-se essencialmente como uma ciência das regularidades daquilo que, em termos psicológicos, sucede de maneira pro-

blemática; ora, esta preocupação com o disfuncional e a ânsia em conseguir contribuir para a sua respetiva superação foram-na alheando do muito que corre bem no quadro do desenvolvimento humano durante o nosso percurso de vida, deixando a descoberto numerosas facetas da realidade psicológica como a felicidade e outras emoções positivas similares, as quais não lhe mereciam uma particular atenção (Hernandez, 2003; Marujo, Neto & Caetano, 2007; Paludo & Koler, 2007; Ralha-Simões, 2003; Rutter, 1993; Seligman, 2012).

Foi talvez por esse motivo que, ao tentar compreender a génese dos fenómenos humanos, concentrada no que nos distancia da normalidade e de um saudável exercício das nossas potencialidades, a ciência psicológica cedo deslizou para a valorização de um hipotético assincronismo com o que poderia, em geral, ser esperado dos indivíduos numa dada etapa das suas existências. Procurava-se assim evitar, obstinada e empenhadamente, que os sujeitos enveredassem por um percurso menos saudável, na rota da perturbação, apesar de isto ser feito com frequência em contradição com as próprias conceções de desenvolvimento psicológico, bastante mais abrangentes e pouco congruentes com uma ligação demasiado estrita a cronologias precisas (Asendorpf & Valsiner, 1992; Piaget, 1971; Piaget, Beth & Mays, 1974; Ralha-Simões & Simões, 1998)

Esta atenção excessiva aos desvios do “normal” polarizou a atenção dos cientistas, impedindo uma indispensável neutralidade na assunção epistemológica da psicologia enquanto ciência das regularidades e das leis psicológicas. Tornava-se no entanto imperiosa, para a generalidade dos estudiosos, introduzir uma qualquer mudança neste estado de coisas, dada a sua generalizada desilusão com os efeitos dessa tônica predominante em torno do eixo entre o normal e o patológico, a qual não tinha conseguido trazer grande luz aos tópicos focalizados, não obstante a profusão de estudos, de modelos e das respetivas conceptualizações a partir daí formuladas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2012).

Com efeito, o caminho percorrido pela psicologia, em busca de uma personalidade isenta de patologia, pouco tinha conseguido concretizar sobre a prevenção dos aspetos negativos das perturbações psicológicas, apesar do enorme volume de estudos sobre a natureza e as particularidades das diversas disfuncionalidades, pois que, face à dimensão do esforço despendido, os resultados eram bastante dececionantes. Saliente-se também que, por outro lado, a par dessa proliferação de pesquisas em torno do que fugia à *normalidade*, existia uma concomitante assinalável escassez de trabalhos sobre as aspetos envolvidos nas facetas saudáveis do psiquismo humano, sendo igualmente raros os contributos que contrariavam a tendência vigente de patologização do psiquismo humano (Csikszentmihalyi, 1998; Rutter, 1993; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2012).

Não é pois de estranhar que, no final do milénio passado, a psicologia positiva, ao invocar modos alternativos de encarar velhas questões, surgisse como algo inovador, mas ao mesmo tempo muito desejado e há muito aguardado. Contudo, em rigor, não se pode verdadeiramente dizer que este modo de ver as coisas fosse totalmente inédito no discurso científico em psicologia. Na verdade, como usualmente acontece – com maior força de razão em ciências assinaladas pela sua falta de unidade, dispersão, desarticulação e pelas consequentes dificuldades de integração conceptual – a posição agora corporizada por esta nova tendência não estava verdadeiramente ausente no pensamento psicológico, pois que muitos dos seus fundamentos assentavam em perspetivas que remontam aos próprios inícios da instituição deste domínio como disciplina científica, nomeadamente a William James e, mais recentemente, às de outros teóricos que constituem também marcos relevantes na sua história, como Carl Jung, Gordon Allport, Carl Rogers ou Abraham Maslow (Graziano, 2005; Hernandez, 2003; Marujo, Neto & Caetano, 2007; Paludo & Koler, 2007).

Com efeito, a psicologia positiva, embora viesse concorrer significativamente para o avanço da reflexão no quadro da ciência psicológi-

ca levada a cabo na atualidade, fundamentava-se já em muitas das referidas posições clássicas, com particular destaque para os contributos dos autores da corrente humanística. Ao retomar vias esquecidas ou interrompidas vai ter, contudo, o mérito de introduzir uma nova compreensão e uma revalorização da forma como as pessoas conseguem resistir e mesmo prosperar face à adversidade, reforçando a identificação das virtualidades do ser humano que fazem com que a vida valha a pena ser vivida. Imprimiu, deste modo, um novo impulso na forma de pensar nesta disciplina, constituindo-se como uma renovação da psicologia enquanto ciência da experiência subjetiva que se debruça sobre os nossos pontos fortes e as circunstâncias em que, apesar de eventuais contratemplos, conseguimos afirmar a nossa personalidade e assegurar uma satisfatória qualidade de vida (Froh, 2004; Marujo, Neto & Caetano, 2007; Paludo & Koller, 2007; Ralha-Simões, 2014a; Yunes, 2003).

#### **4. OS DIFÍCEIS CAMINHOS PARA A FELICIDADE**

Após a II Guerra Mundial, as perturbações mentais concentraram as atenções dos psicólogos, mobilizando-os no sentido da recuperação e do tratamento de patologias e *deficits*, sob uma conceção pessimista preocupada com o sofrimento e a disfuncionalidade. Apesar de as suas intenções serem meritórias – aliviar a enorme carga de infelicidade que daí decorria – a ciência psicológica esqueceu, contudo, uma parte da sua importante missão, ao deixar a descoberto uma importante faixa da experiência humana (Marujo, Neto & Caetano, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

A introdução de um espaço significativo aos aspetos positivos da vida que permitem lidar com a adversidade – que nalgum momento a todos pode atingir – tardou em fazer-se anunciar, pois foi só no final do século XX que as posições de alguns percussores conseguiram finalmente afirmar-se. Não é todavia de estranhar que não fosse fácil romper com o posicionamento terapêutico face à perturbação mental que caracterizou a nossa época, para o qual muito contribuiu a hegemonia dos

modelos médicos, privilegiados em resultado das assinaláveis conquistas no tratamento de situações gravíssimas que antes obrigavam à erradicação do indivíduo da família e da sua comunidade de origem, como era o caso de muitas psicoses, em cujo tratamento é indesmentível o papel dos avanços da psicofarmacologia na libertação da situação asilar de isolamento que até então se afigurava, nalguns casos, como inevitável (Rosen, 1968; Le Goff, 1997).

Com efeito, é importante situar a emergência desta nova tendência no seu enquadramento histórico e social, pois que o modo como, a partir daí, encaramos a singularidade do psiquismo humano – e com referência ao qual construímos um certo discurso científico nesse domínio – é indissociável da sua contextualização numa certa época e num determinado lugar. De facto, estes parâmetros vão condicionar não só a forma como entendemos a disfuncionalidade de quem se desviou da *normalidade*, mas também a própria atuação dos agentes envolvidos na sua respetiva recondução. Na verdade, não existem posicionamentos científicos desligados da realidade concreta a que se reportam, dada a multiplicidade de fatores que influenciam inevitavelmente o nosso olhar sobre o percurso pessoal que não decorreu da melhor maneira e sobre a intervenção profissional levada a cabo para gerir o conseqüente sofrimento psicológico individual. Além disso, as próprias representações sobre o papel social do psicólogo, enquanto alguém que ajuda a minorar o sofrimento de outrem, vai buscar à sociedade em que ambos se inserem – *doente* e *terapeuta* – numerosos pontos de referência, condicionando, por seu turno, os modos usuais de intervir e as respetivas interpretações, bem como a apreciação crítica da validade ou a ilegitimidade das opções que são tomadas (Foucault, 1978).

Efetivamente, a atuação dos cientistas nunca é neutra, sendo nor-teada e influenciada por múltiplos condicionalismos, quer sejam inerentes a um certo paradigma organizador ou à simples perspetivação a partir de uma ou outra corrente teórica em psicologia que se decidiu privilegiar, através dos quais se lhes torna então possível configurar certos modos de abordagem sobre a realidade humana em termos psicoterapêuticos.



Note-se que dois outros aspetos confluíram para abalar as antigas seguranças dos modelos conceptuais psicopatológicos, cedendo espaço para um novo olhar da psicologia positiva neste campo. Por um lado, o carácter apenas paliativo da maior parte das intervenções destinadas a aliviar a perturbação mental pois que, como ressalta da pesquisa sobre o tema, a intervenção terapêutica não os consegue realmente “curar”, cessando em geral as melhorias logo que esta é interrompida. À pouca durabilidade dos efeitos benéficos obtidos, acresce ainda a relativa inespecificidade da generalidade das orientações terapêuticas, uma vez que é ainda difícil associar com segurança um eventual êxito conseguido à adoção de uma determinada opção ou procedimento terapêutico (Seligman, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Tudo isto abriu caminho à contestação da fecundidade desta via epistemológica predominante em psicologia, demasiado centrada no patológico, permitindo o reconhecimento progressivo de que o bom e o excelente são também dignos da atenção, sendo suscetíveis de avaliação todos os aspetos que caracterizam as pessoas no seu melhor, tornando importante compreender como isto sucede e em que circunstâncias pode ser incentivado. Foi assim que tópicos como a felicidade, o otimismo, a fé, a esperança e a criatividade passaram a ser parte integrante de livros e artigos científicos, deslocando o foco exclusivo da psicopatologia para forças e virtudes, na expectativa de que, ao debruçarmo-nos sobre as emoções positivas que fazem com que a vida valha a pena ser vivida, se introduziria uma outra inteligibilidade no tornar-se pessoa (Marujo, Neto & Caetano, 2007; Neto, Barros & Barros, 1990; Nunes, 2008; Paludo & Koler, 2007; Yunes, 2003).

Outras perplexidades da aplicação dos modelos conceptuais sobre a doença mental podem ter aberto igualmente caminho para a psicologia positiva se consolidar. Entre elas destacam-se os efeitos inesperados do tratamento que visava prioritariamente a supressão dos sintomas e a erradicação da constelação de características fora do “normal” que afirmavam a disfuncionalidade do sujeito e das quais a psicologia se propunha “liberta-lo”. Ora, constatou-se, com alguma surpresa, que por si só não se concretizavam com isso as expectativas de se obter um su-

jeito livre das suas perturbações e inundado de felicidade. Pelo contrário, os psicólogos não raramente se deparavam com alguém que, apesar de “curado” e isento dos sintomas desagradáveis que antes o afligiam, surgia como que descaracterizado, incompreensivelmente vazio, apático ou embotado, aparentemente menos dono do seu próprio destino e longe de usufruir de tudo o que torna a digna de ser vivida do que quando se debatia com a perturbação mental, mergulhado na anomia (Barros, 2010; Seligman, 2012).

## **5. DOS ESQUEMAS SIMPLISTAS DE AUTO-AJUDA À FELICIDADE AUTÊNTICA**

O contributo da emergente visão positiva em psicologia representa uma clara descontinuidade com o modo tradicional de pensar, sugerindo a sua real potencialidade enquanto mudança de paradigma. Não obstante conseguiu impor-se sem grandes sobressaltos, hesitando entre complementar e desafiar a tradicional visão curativa em psicologia, até aí assumida como um corpo sistematizado de saberes passíveis de aplicação para entender e minorar o sofrimento humano resultante dos desvios da “normalidade” (Kuhn, 1983; Seligman, 2012).

Com efeito, a sua rutura com a maneira de fazer ciência neste domínio não deu lugar nem à disrupção nem à controvérsia, contrariamente ao que seria de esperar na curta história da psicologia enquanto disciplina científica, marcada que foi pelas dissensões entre correntes teóricas e movimentos que ora se desconheciam, ora se menosprezavam ou, ainda, se confrontavam mutuamente. Ao invés, as suas constatações e os seus pressupostos foram prontamente aceites e assumidos como algo de pacífico, de que afinal todos já parecíamos estar de algum modo cientes apesar de o desconhecermos (Ralha-Simões, 2014a, 2014b).

Possivelmente isto sucedeu porque os seus impulsionadores não chegaram de fora do debate nem do poder instituído, retomando velhos problemas com que a psicologia ainda se debatia, reinaugurando muitas ideias de alguns percursores, embora fossem indubitavelmente mais efi-

cazes na sua mensagem, conseguindo por isso impor uma visão antes menosprezada e afirma-la como uma evidência. Ou talvez isso acontecesse porque as contradições e as decepções dos caminhos anteriormente trilhados tivessem vindo no momento certo para acolher esta nova tendência em psicologia, pronta a revalorizar aquilo que corre bem e nos torna em seres humanos felizes e completos, não obstante as vicissitudes e as adversidades que se associam à difícil construção da nossa personalidade, conseguindo, por essa razão, contrapor-se ao olhar pessimista que tudo equacionava em termos do risco de disfuncionalidade e de “doença mental”.

De qualquer modo, em vez da obsessão em prevenir as psicopatologias, a psicologia pôde permitir-se olhar para aspetos que, como a felicidade humana, confluem para melhorar a qualidade de vida, rompendo com as ideias que perspetivam as pessoas como alguém a quem faltam as qualidades que fazem com que a vida tenha um elevado sentido. A felicidade ocupou assim um lugar privilegiado entre muitos outros tópicos como a esperança, a sabedoria, a criatividade, a visão prospetiva, a coragem, a espiritualidade, a responsabilidade ou o altruísmo, antes negligenciados ou equacionados no quadro da transformação de impulsos negativos que ajudavam a compreender os motivos ligados ao que se opunha a um adequado percurso de vida.

Seligman (2012), identificou três vetores diferentes nesta felicidade autêntica que a psicologia positiva elege como um pilar importante, evidenciando a emoção positiva que lhe está associada, o envolvimento que permite atingir, fazendo-nos perder a noção de nós próprios quando estamos empenhados em algo, que é simultaneamente pleno de significado e que nos leva a transcender algo porque acreditamos que é maior do que o *eu*, quer isto se consubstancie na humanidade, na religião, na família ou em outras entidades. Seria precisamente esta felicidade – cuja promoção é reputada tão essencial pela psicologia positiva que não se substituiria automaticamente à ausência de sintomas após a transição da disfuncionalidade para um estado mental isento de perturbação.

Embora se tornasse em breve consensual a necessidade de uma mudança de orientação que viesse permitir à psicologia cumprir uma das suas mais importantes missões, muitas vezes descurada, a de construir uma visão do ser humano com ênfase em aspetos “virtuosos”, promovendo o bem-estar e os aspetos saudáveis do psiquismo humano – que, como referiu Barros (2010, p. 15) remetem para a necessidade de “(...) *ter um sentido para a vida ou levar uma vida com sentido*” –, há todavia que olhar criticamente muito do que tem vindo a ser preconizado no contexto desta nova tendência em psicologia (Yunes, 2003; Seligman, 2012).

Com efeito, as suas inegáveis virtualidades, ligadas ao seu referido carácter de rutura com o pensamento psicológico instituído, poderão vir a ser banalizadas se muitos dos seus seguidores e divulgadores insistirem em pôr a tónica na operacionalização da sua implementação com base em esquemas simplificadores análogos às estratégias de autoajuda anteriormente utilizadas na supressão dos sintomas e na erradicação das disfuncionalidades patológicas.

É pois indispensável proceder a um distanciamento de uma certa dimensão de programa de exercícios práticos de ativação, para a qual algumas vezes desliza, acentuando sobretudo a sua importância enquanto contributo para deixar de encarar os problemas apenas do ponto de vista dos danos e das fragilidades individuais, acolhendo também as virtualidades do desenvolvimento pessoal, concentrando-nos porém não na conformidade com o que se presume ser “normal”, mas naquilo que é prosseguido pelo seu próprio valor.

## **REFLEXÕES FINAIS**

Nos nossos dias assistimos a um crescente e disseminado ceticismo não só de que ciência e progresso sejam ideais universais partilhados por todos, mas também de que as tradicionais soluções para muitos dos dilemas que se colocam à humanidade mantenham ainda al-

guma pertinência e utilidade. Atingindo antigas seguranças, também na psicologia, a dúvida e o questionamento insidiosamente tomaram forma, tornando urgente fazer surgir novos caminhos para equacionar velhos problemas de modo inovador. No final milénio passado, Martin Seligman – insuspeito cientista, na altura, presidente até da **Associação Psicológica Americana** – abraçou este desafio introduzindo uma nova tendência que ficou conhecida como psicologia positiva.

O desânimo e o mal-estar então vigentes, tinham como pano de fundo as deceções resultantes dos conflitos mundiais do século XX – que ainda ameaçam a paz mundial, a sobrevivência e a qualidade de vida da espécie humana – em que avanços científicos e tecnológicos estiveram de braço dado com tragédias e genocídios abalando a nossa confiança nas razões do funcionamento psicológico, o que, em meados do século, a partir do pós-guerra, empurrou a psicologia dita científica para uma inquietante alienação da condição humana, numa incansável procura de cientificidade pacificadora.

Para tal contribuiu igualmente a incapacidade de resolver muitas das questões ligadas ao disfuncionamento mental, não obstante a proliferação de modelos psicopatológicos e a qualidade e quantidade de pesquisas psicológicas levadas a cabo para esse efeito. De facto, as perturbações mentais continuaram a afligir um importante número de pessoas, apesar da ilusão dos cientistas de que, se descrevessem e se nomeassem, com rigor e precisão, o que não corre bem em termos de saúde mental, conseguiriam resolver muitos dos problemas ou pelo menos, minorar o seu impacto negativo.

Não conseguindo assegurar a saúde mental de todos nós, era premente pôr em causa os antigos caminhos trilhados e olhar de modo diferente muito do que a psicologia que se pretendia “científica”, ao longo do seu percurso, foi deixando como estabelecido. Foi a este difícil desafio que a psicologia positiva respondeu, atrevendo-se a introduzir na equação o difícil e já esgotado conceito de felicidade humana que logo abriu caminho a muitos outros, igualmente controversos, como o otimismo, a

esperança, a fé ou a resiliência, que confluem para pontuar de modo positivo o tornar-se pessoa.

Assistiu-se então a uma promissora mudança de paradigma – ainda incipientemente consolidada e não isenta de incertezas – que rompeu com antinomias estereis, como *normal-patológico*, *saúde-doença*, *adaptação-inadaptação*, abandonando a persistência obstinada no refinamento de modelos conceptuais psicopatológicos que tudo explicariam, aceitando e valorizando a compreensão das razões por que, malgrado contratempos e adversidades, tanta coisa corre bem ao longo do desenvolvimento, numa visão mais complexa da personalidade.

## BIBLIOGRAFIA

- Allport, G.W. (1970). *Desenvolvimento da personalidade: Considerações básicas para uma psicologia da personalidade*. São Paulo: Herder (edição original: 1955).
- American Psychiatric Association (Ed.). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Antonovski, A. (1987). *Understanding the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Asendorpf, J.B. & Valsiner, J. (Ed.) (1992). *Stability and change in development – a study of methodological reasoning*. Newbury Park: Sage.
- Baltes, P.H., Featherman, D.L. & Lerner, R.M. (1986). *Life-span development and behavior*. Hillsdale: Erlbaum.
- Barros, J.B. (2010). *Psicologia positiva: uma nova psicologia*. Porto: Livpsic.
- Berryman, J.C., Hargreaves, D., Herbert, M. & Taylor, A. (2002) *A psicologia do desenvolvimento humano*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Bradley, B.S. (1993). Introduction: The future of developmental theory. *Theory & Psychology*, 3(4), 403-414.
- Csikszentmihalyi, M. (1998) *Novas atitudes mentais: uma psicologia para o terceiro milénio*. Círculo de Leitores.
- Brèthes, A. (2008). *Estratégias do ego*. Quinta do Conde: Ariana Ed.
- Brofenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

- Brofenbrenner, U. (1983). The context of development and the development of context. In R.M. Lerner (Ed.). *Developmental psychology: historical and philosophical perspectives* (pp.147-184). Hillsdale: Erlbaum.
- Bronfenbrenner, U. & Morris, P. (1998). The ecology of developmental process. In W. Damon (Ed.). *Handbook of Child Psychology* (pp. 993-1027). New York: Oxford University Press.
- Bruner, J.S. (1964). The course of cognitive growth. *American Psychologist*, 19, 1-15.
- Cavaco, N.A. (2014). Desenvolvimento humano e resiliência: Pessoalidade e profissionalidade do educador resiliente. *OMNIA – Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*, 1, 15-22.
- Foucault, M. (1978). *A história da loucura na idade clássica*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*, 18-20.
- Graziano, L.D. (2005). *A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da psicologia positiva*. São Paulo: Universidade de São Paulo (tese de doutoramento).
- Hernandez, J. (2003). Psicologia positiva e psicologia humanista: Aproximações teóricas e conceituais. *Revista de Psicologia da Universidade de Coimbra*, 1(1), 24-30.
- Kuhn, T.S. (1983) *La structure des révolutions scientifiques*. Paris: Flammarion, 2.<sup>a</sup> edição.
- Le Goff, J. (1997). *As doenças têm história*. Porto: Terramar.
- Marujo, H.A., Neto, L.M., Caetano, A. & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13(1), 115-136.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Neto, F., Barros, J. & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P.Silva, O.Caetano & J. Marques (Orgs.). *A acção educativa: análise psico-social*. (pp. 105-117).Leiria: ESEL/APPORT.
- Neto, L.M. & Marulo, H.A. (2007). Propostas estratégicas da psicologia positiva para a prevenção e regulação do stress. *Análise Psicológica*, 25(4), 585-593.
- Nunes, P. (2008). *Psicologia positiva*. O Portal dos Psicólogos. Acedido em 1 de fevereiro de 2015 em [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt)
- Paludo, S.S. & Koller, S.H. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Piaget, J. (1971). *Psychologie et épistémologie*. Paris: Gonthier.
- Piaget, J., Beth, W.E. & Mays, W. (1974). *Epistemologia genética e pesquisa psicológica*. Rio de Janeiro: Livraria Freitas Bastos.
- Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal (pp. 95-113). In J. Tavares (Ed.). *Resiliência e educação*. São Paulo: Cortez Editora.
- Ralha-Simões, H. (2003). *Resiliência e psicologia do desenvolvimento: o conceito de resiliência na encruzilhada entre estabilidade e mudança e o futuro da teoria desenvolvimentista*. Faro: Universidade do Algarve (Provas públicas para o lugar de Professor Coordenador em Psicologia).
- Ralha-Simões, H. (2012). *Psicologia da educação: Manual de apoio ao curso de Educação Básica*. Faro: Universidade do Algarve.
- Ralha-Simões, H. (2013). Desenvolvimento pessoal na sociedade emergente: novos olhares em busca de um paradigma. Cadernos do GREI n.º 3, julho (e-book).
- Ralha-Simões, H. (2014a). *A construção da pessoa resiliente: dos contextos de desenvolvimento à psicologia positiva*. Cadernos do GREI n.º 8, janeiro (e-book).
- Ralha-Simões, H. (2014b). *Resiliência e profissionalidade: a competência do professor enquanto contributo para uma nova perspetiva*. Cadernos do GREI n.º 18, julho (e-book).
- Ralha-Simões, H. (2014c). Que caminhos para a resiliência? Dos equívocos e controvérsias às promessas ainda por cumprir. *OMNIA – Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*, 1, 5-13.
- Ralha-Simões, H. & Simões, C.M. (1998). Resiliência e tarefas de desenvolvimento: a educação e as diferentes etapas da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2(2), 345-360.
- Rodrigues, C. (1983). *O que é e tem sido a psicologia*. Porto: Contraponto.
- Rogers, C. (1961). (1984). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Moraes Editores (edição original: 1961).
- Rosen, G. (1968) *Madness in society in modern age: Chapters in the historical sociology of mental illness*. Chicago: Chicago University Press.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Seligman M.E.P. (1995) The effectiveness of psychotherapy: the consumer reports study. *American Psychologist*, 50, 965-974.
- Seligman M.E.P. (2008). *Felicidade autêntica: Os princípios da psicologia positiva*. Cascais: Pergaminho.
- Seligman M.E.P. (2012). *A vida que floresce: um novo conceito visionário da felicidade e do bem-estar*. Alfragide: Estrelapolar.
- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Simões, C.M & Ralha-Simões, H. (1999). *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*. Porto: Porto Editora.
- Singer, E. (1993). Shared care for children. *Theory & Psychology*, 3(4), 429-450.
- Smith, P.K., Cowie, H. & Blades, M. (2001). *Compreender o desenvolvimento da criança*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Walkerdine, V. (1993). Beyond developmentalism? *Theory & Psychology*, 2(4), 451-469.
- Yunes, M.A.M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84

### **A AUTORA**

**Helena Ralha Simões** - Professora Coordenadora aposentada da Universidade do Algarve, onde exerceu funções desde 1991. Licenciou-se em Psicologia Clínica no ISPA e, entre 1981 e 1983, foi bolsista da Secretaria de Estado da Cultura na Universidade Católica de Lovaina, onde realizou uma pós-graduação em Psicologia Genética; em 1993 doutorou-se em Psicologia da Educação na Universidade de Aveiro. Entre outras atividades, lecionou na universidades de Lisboa, Aveiro e Évora e foi professora convidada da Universidade de Montréal no Canadá. Desde 1991 integra o **CIDInE**, no âmbito do qual realizou diversas atividades de investigação, tendo nomeadamente publicado vários capítulos de livros e, com o patrocínio da Fundação Gulbenkian, a obra **Dimensões pessoal e profissional na formação de professores**. É atualmente coordenadora do **GREI – Grupo de Estudos Interdisciplinares** e diretora da **OMNIA – Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes**.

## Cadernos do GREI já publicados

n.º 17

**Nora Almeida Cavaco**

INTEGRAÇÃO OU INCLUSÃO? Contributo para uma prática educativa inclusiva



n.º 18

**Helena Ralha-Simões**

RESILIÊNCIA E PROFISSIONALIDADE: a competência do professor enquanto contributo para uma nova perspetiva



n.º 19

**Carla Fonseca Tomás**

RELAÇÕES QUE CURAM: a evolução espiritual como fator de saúde e bem-estar psicológico



n.º 20

**Rosanna Barros**

ENSAIO SOBRE PEDAGOGIA-EDUCAÇÃO SOCIAL: pensar as repercussões da filosofia político-pedagógica de Paulo Freire



n.º 21

**Claúdia Luísa**

TEORIAS LEIGAS EM PESSOAS IDOSAS: principais desafios na área da saúde e da doença



n.º 22

**Carlos Marques Simões**

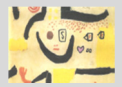
IDENTIDADE DO PROFESSOR: uma abordagem socio-psicológica do desenvolvimento pessoal e profissional



n.º 23

**Brigite Micaela Henriques**

DESMISTIFICANDO OS VIDEOJOGOS: Suporte social e bem-estar subjetivo



n.º 24

**Maria Helena Martins**

ENVELHECIMENTO E RESILIÊNCIA: perspetivas para a reabilitação do idoso



## Cadernos do GREI

n.º 25

**Helena Ralha-Simões**

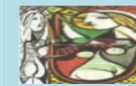
PSICOLOGIA POSITIVA E FELICIDADE HUMANA: as ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos



**A publicar:**

**Nora Almeida Cavaco**

QUEM SOU EU? Identidade e imagem do corpo na adolescência



**Ida Lemos**

SERÃO OS POBRES MAIS VULNERÁVEIS? Recursos parentais e problemas de comportamento na adolescência.



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno

**Cadernos do GREI n.º 25 - Março 2015**