



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

PATHWAYS TO HAPPINESS. A THEORETICAL APPROACH

Sónia Morgado

Instituto Politécnico de Santarém (I.P.S.) - Escola Superior de Desporto de Rio Maior (E.S.D.R.M.)

Professora-Adjunta Convidada

soniamorgado@esdrm.ipsantarem.pt

Anabela Vitorino

Professora-Adjunta Equiparada

anabelav@esdrm.ipsantarem.pt

Fecha de recepción: 2 de febrero de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012

RESUMO

O principal objectivo da Psicologia Positiva é observar, descrever e analisar emoções positivas, consideradas como objectos de comportamento ou conteúdos de consciência. Neste contexto, torna-se pertinente analisar a interiorização subjectiva de bem-estar e felicidade, entendida como um processo interno e externo que depende da percepção individual e auxilia o indivíduo na clarificação e no sentido de uma vida boa, em todos os domínios (Dóron, 2006; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Scoffham, & Barnes, 2011; Shin & Johnson, 1977 & Sptizer, 1999).

O artigo fundamenta-se num estudo retrospectivo, qualitativo, de revisão da literatura acerca da felicidade, de modo a compreender, determinar e definir quais os elementos que contribuem para o desenvolvimento da felicidade. Da análise efectuada, constata-se que os factores que determinam a felicidade têm pontos comuns, embora diferenciados consoante os autores.

Neste contexto, existem diversos factores que influenciam a experiência de felicidade, pelo que os indivíduos apresentam diferentes níveis de felicidade, de acordo não só com as expectativas, mas também com outras variáveis relacionadas, como sejam, a idade, género, riqueza e saúde.

Palavras-Chave: *Felicidade, Bem-estar, Satisfação, Psicologia Positiva*

ABSTRACT

The main objective of Positive Psychology is to observe, describe and analyze positive emotions, considered as objects of behavior or contents of consciousness. In the context of positive psychology, it becomes relevant to examine the internalization of subjective well-being, happiness, understood, as an internal and external process that depends from the individual perception, and helps the individual to clarify and have good sense in every domain of his life: social, economic, work, health and family (Dóron, 2006; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Scoffham, & Barnes, 2011; Shin & Johnson, 1977 & Sptizer, 1999).

On this paper was applied the retrospective study method of qualitative type, by revising the literature about happiness to comprehend, determine, and define which factors may contribute for the



PATHWAYS TO HAPPINESS. A THEORETICAL APPROACH

development of happiness. It was found that different authors find similar and different kind of variables to determine happiness.

From this point of view, it appears that there is a diversity of factors influencing happiness experience suggesting that individuals assume different levels of happiness, according not only their expectations, but also with variables such as age, gender, wealth and health.

Keywords: Happiness, Well-being, Satisfaction, Positive Psychology.

INTRODUÇÃO

A experiência subjectiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuem para a compreensão dos factores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades, sendo um aspecto essencial de análise da Psicologia Positiva (Fry, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Neste contexto, o processo de felicidade, como estado fisiopsicológico caracterizado pelo bom funcionamento do organismo, que estabelece uma harmonia entre o sistema límbico e o córtex (Barros, 2010), é fruto de uma incessante e constante procura por parte do ser humano (Buss, 2000).

O facto de possuir uma força intrínseca (de carácter genético, alma ou ambos) para a concretização total, através da perfeita e infinita verdade, bondade, amor, beleza e ser (Sptizer, 1999), conduz a que a procura da felicidade lhe seja inerente.

Interrelacionada com vários factores, como sejam, a alegria, o amor e a gratidão, entre outros, a felicidade constitui-se, de acordo com Barros (2010), como o último objectivo da existência humana, pelo que a sua análise é fundamental.

Desde os primórdios que a felicidade é um tema de constante e especial pertinência, tendo um dos seus mentores Aristóteles, associado às “melhores actividades. Por seu turno, São Agostinho afirma que a felicidade não se apresenta como um todo em si mesmo, uma vez que é necessário o conhecimento do bem, ou bens, que a produzem (Mora, 1982).

Os diversos constructos teóricos sugerem portanto que a felicidade é o produto da percepção positiva das situações e das comparações favoráveis que se estabelecem com as situações actuais e com outras no passado (Shin & Johnson, 1977).

Neste âmbito, Carter (2010) salienta que há uma transposição em termos de investigação. A ciência tradicional, em que o objectivo residia na compreensão da disfunção e no alívio do sofrimento, o que colocava a ênfase apenas nos motivos que levam as pessoas e a sociedade a fracassar, deu lugar à atenção focalizada na identificação dos elementos que tornam as pessoas e as famílias felizes e funcionais.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

A primeira abordagem ao conceito de felicidade foi efectuada por Sócrates que, embora sem dar uma definição exacta sobre o conceito, definiu alguns dos seus aspectos fundamentais, como sejam: é desejo de todos os seres humanos; é obtida pelo esforço humano; depende da utilização que se efectua dos bens (inteligentemente ou não); depende da educação do desejo (aprendizagem da alma, redireccionando a sua necessidade dos prazeres físicos para o amor ao conhecimento e à virtude); é indissociável da felicidade; o prazer não é um objectivo existencial, mas sim um aspecto integrante e fundamental da virtude na vida do ser humano (Dóron, 2006).

Na extensa lista de elementos que contribuem para a felicidade, Sócrates inclui a riqueza, saúde, beleza, nascimentos, poder e honra, temperança, justiça, coragem, sabedoria e sorte (Dimas, 2001).

Na sua forma pura ou ideal, a felicidade é igualmente analisada por Platão, como um estado de



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

paz absoluta, alegría e contentamento, que resulta de uma alma equilibrada e perfeitamente harmoniosa (FCG, 2011).

Enquanto meio para atingir um fim, o bem maior (Mora, 1982), a felicidade é o motor de sucesso transversal a várias áreas da vida do indivíduo, nomeadamente, uniões, amizades, rendimentos, crescimento e saúde (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Scoffham, & Barnes, 2011). A felicidade precede e é precedida por resultados favoráveis, bem como por comportamentos de sucesso, ou bem sucedidos. Esta dimensão é a causa de características e recursos desejáveis (Lyubomirsky et al., 2005), que se repercutem no meio envolvente, quer seja externo (profissional, social) ou interno (saúde, motivação, realização).

Para Estes e Henderson (2001), a felicidade, como a experiência subjectiva positiva, refere-se “à percepção emocional do ser humano sobre a sua própria vida, pelo que a felicidade é restrita à perspectiva do indivíduo” (p. 28). Carruthers e Deyell-Hood (2004), também partilham esta posição. Para Neulinger (1981) a felicidade tem como parceiro o lazer subjectivo, enquanto estado mental que se determina por duas condições: a liberdade percebida e a motivação intrínseca. Por seu turno, Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels e Conway (2009), consideram que a felicidade está associada à satisfação e, à utilização dos recursos e emoções positivas.

Para Carter (2010, p. 10) a felicidade não é tanto um estado de espírito, ou uma disposição alegre, mas sim um elemento que é fértil a despoletar e proporcionar diferentes tipos de emoções positivas, sejam elas “baseadas no passado, como a gratidão, perdão e valorização” ou “inspiradas no futuro, como o optimismo, fé e confiança”. Estas emoções são, para este autor, o componente essencial de uma vida feliz.

Na concepção moderna da felicidade, a vertente material é fundamental para o respectivo nível. Stevenson e Wolfers (2008) acentuam este aspecto, ao comprovarem a existência de uma relação positiva entre os níveis de felicidade e o crescimento económico, pelo que o rendimento é um factor relevante no estudo da felicidade de um país.

Easterlin (2006) comprova a existência de uma outra relação entre a idade e a felicidade. No estudo efectuado, os resultados demonstraram que a felicidade aumenta na adolescência (18 anos) até à meia-idade, e entra em declínio logo após a transposição desta faixa etária. Enquanto num primeiro momento, a satisfação com a situação financeira, vida familiar, saúde e trabalho cresce, na idade sénior decresce, resultante da quebra dos níveis de saúde, insatisfação com a situação familiar (doenças, óbitos, isolamento) e com o trabalho (activo e aposentação/reforma).

Stevenson e Wolfers (2009) demonstram ainda que as mulheres têm, ao longo dos anos, assistido ao decréscimo da sua percepção de bem-estar subjectiva ou felicidade. Nos EUA, o decréscimo deste valor tem vindo a aumentar nos últimos 35 anos, gerando um novo fosso, entre os níveis de felicidade dos homens e das mulheres, cujo valor é superior nos primeiros, contrariando a tendência da década de 70.

Sendo a felicidade uma emoção positiva, Fredrickson e Cohn (2008) consideram que a indução das emoções positivas (por meio da meditação) reduz os sintomas de doença (recurso físico), aumenta os recursos psicológicos (esperança, sentimento de pertença, usufruto da vida) e a qualidade das relações inter-pessoais (recursos social) e, em última análise, a satisfação com a vida e o seu nível de felicidade.

Coleta e Coleta (2006), num estudo sobre comportamento universitário que avalia a concepção de felicidade ou bem-estar, evidencia que a satisfação de exigências relativa à saúde, paz, amizades, dinheiro, família, trabalho, realizações e educação, são as componentes essenciais. A saúde também é referida por Fredrickson, Mancuso, Branigan e Tugade (2000), ao analisar os efeitos das emoções positivas no sistema cardio-vascular.

No ciclo da felicidade, Diener (2000) considera que as variáveis culturais influenciam o bem-estar e, conseqüentemente, a felicidade do indivíduo.



PATHWAYS TO HAPPINESS. A THEORETICAL APPROACH

MÉTODO

No desenvolvimento do presente estudo, a natureza das fontes utilizadas constitui-se inclui uma revisão bibliográfica sobre o tema, para definir linhas de orientação e desenvolvimento da produção científica, acerca do conceito da felicidade e dos factores que a determinam e a forma como os mesmos evoluem ao longo dos vários séculos.

No que concerne aos objectivos, em termos gerais, pretende-se a identificação do conjunto de trabalhos científicos que abordam a relação da felicidade com um conjunto de factores, a saber: idade, género, rendimentos, entre outros. Como objectivos específicos, pretende-se a identificação das características da felicidade, os factores/variáveis que a influenciam e a comparação de resultados ao longo da produção científica.

DISCUSSÃO

Após a análise dos resultados interessa saber quais os elementos base da felicidade que permitem clarificar quais os factores que a influenciam.

Em todos os modelos a elaborar a partir da revisão bibliográfica, tem-se em conta o espaço temporal, bem como as características dos respectivos países e da população obtida.

Neste trabalho foram identificados vários elementos que determinam os níveis de felicidade, como sejam o rendimento (Stevenson e Wolfers, 2008), o género (Stevenson e Wolfers, 2009), a idade (Easterlin, 2006), variáveis sócio-culturais (Diener, 2000) e a saúde (Carter, 2010; Coleta & Coleta, 2006; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000).

No âmbito da revisão bibliográfica inclui-se uma abordagem teórica dos factores passíveis de serem contemplados numa análise da felicidade, estudando-se o conceito em múltiplos contextos e conciliando as diferentes análises dimensionais dos autores revisitados.

Figura 1 – Variáveis determinantes da felicidade



Consolidando as diferentes variáveis ou determinantes, Carter (2010) salienta que a felicidade constitui-se como uma vantagem num mundo cada vez mais competitivo, em que o desempenho é o elemento fundamental da economia. Para este autor, as “pessoas felizes são mais bem-sucedidas (...) tanto na profissão como no amor. Obtêm críticas mais positivas, têm empregos de maior prestígio e ganham salários mais elevados”. Outras vertentes são o estado civil, uma vez que as pessoas felizes “têm maior probabilidade de se casarem e, uma vez casadas, ficam mais satisfeitas com o



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

casamento”, e a saúde, porque “as pessoas felizes tendem igualmente a ser mais saudáveis e a viver mais tempo” (p. 15). Por outro lado, o autor considera que as relações sociais também são afectadas, dado que a pessoa “mais feliz tende a possuir mais amigos e a ter mais sorte no amor” (p. 16).

Assim, uma linha de investigação possível deverá partir do pressuposto que a felicidade é uma dimensão que integra a idade, os rendimentos, o género, o estado civil, o estado de saúde, a situação profissional e as habilitações literárias (educação), resultando do inter-relacionamento destas variáveis.

CONCLUSÃO

O conceito de felicidade evoluiu de acordo com estado evolutivo da sociedade. Enquanto para São Agostinho, a felicidade não era simplesmente um estado de alma, mas algo que a alma recebe a partir do exterior, sem a qual, a mesma não seria um bem verdadeiro (Mora, 1982), para Sócrates o ser humano é feliz desde que viva de acordo com toda a virtude e esteja equipado por “bens”, não por um breve momento, mas por toda a sua vida (Kraut, 2010).

No entanto, a evolução e o desenvolvimento do *homo-sociologicus* envolve um conceito mais elaborado, que retoma um pouco as origens do *homo-economicus*, na sua percepção de felicidade.

A complexidade derivada do conceito de “felicidade” (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Shin & Johnson, 1977; Stevenson & Wolfers, 2008, 2009) é influenciada pelas características pessoais do ser humano (género, idade, rendimento) e pelos efeitos psicológicos de duplo sentido: comparação e avaliação (Shin & Johnson, 1977).

Assim, o conceito tradicional de felicidade é baseado no alcance da virtude, tendo como externalidade positiva o prazer, enquanto que na concepção moderna, a felicidade é prazer, dando ao conceito uma vertente utilitarista e materialista.

À semelhança do que acontece com outras componentes da Psicologia Positiva, a felicidade pode resultar de um processo de aprendizagem, o que possibilita a sua análise no campo da Psicologia, auxiliando e possibilitando a intervenção sobre o indivíduo, contribuindo para a alteração de comportamentos, promovendo o crescimento e o desenvolvimento pessoal e profissional e o incremento dos seus níveis de resistência e, conseqüentemente, da sua saúde.

Enquanto emoção positiva, a felicidade pode ser considerada como um mecanismo de adaptação que auxilia o ser humano na sua actividade e incrementa os seus recursos físicos, sociais e intelectuais (Kok, Catalino & Fredrickson, 2008).

Assim, e consolidando as ideias de Norrish e Vella-Brodrick (2008) e Carter (2010), o estudo da felicidade é essencial porque conduz a melhorias em termos físicos, psicológicos, de saúde e de bem-estar, a partir de uma perspectiva holística do ser humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros, J. (2010). *Psicologia Positiva: Uma Nova Psicologia*. Porto: Legis Editora.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23. doi:10.1037//003-066X.55.1.15
- Carruthers, C., & Deyell-Hood, C. (2004). The power of the positive: Leisure and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38, 225-245.
- Carter, C. (2010). *Educar para a felicidade. 10 passos para ajudar pais e filhos a serem mais felizes* (M. E. Ferros Moura). Alfragide: Editora Lua de papel.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi: 10.1037/a0015952.

**PATHWAYS TO HAPPINESS. A THEORETICAL APPROACH**

- Coleta, J. A. D. & Coleta, M. F. D. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 533-539.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Dimas, P. (2002). Happiness in the Euthydemus. *Phronesis*, 47(1), 1-27. doi: 10.1163/156852802760075684
- Dóron, L-A. (2006). *Sócrates*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463-482. doi: 10.1016/j.joep.2006.05.002.
- Estes, C. & Henderson, K. (2001). Enjoyment and the good life. *Parks and Recreation*, 38(2), 22-31.
- FCG (2001). *A República – Platão*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Fredrickson, B. L. & Cohn, M.A. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds). *Handbook of Emotions* (pp. 777-796), (3rd). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Fry, L.W. (2004). Toward a theory of ethical and spiritual well-being and corporate social responsibility through spiritual leadership. In Giacalone, R. A. & Jurkiewicz, C. L., eds. *Positive Psychology* (pp. 693-727). Greenwich CT: Information Age Publishing.
- Kok, B. E., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2008). The broadening, building, buffering effects of positive emotions. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best of people: Vol. 3 - Capitalizing on emotional experiences* (pp.1-19). Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Kraut, R. (2010). *Aristóteles – a Ética a Nicômano*. Porto Alegre: Artmed.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Mora, J. F. (1982). *Dicionário de Filosofia*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure*. Boston: Allyn & Bacon.
- Norrish, J. M. & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Is the Study of Happiness a Worthy Scientific Pursuit? *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407. doi: 10.1007/s11205-007-9147-x
- Ryff, C. D. (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. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Scoffham, S. & Barnes, J. (2011). Happiness matters: towards a pedagogy of happiness and well-being. *Curriculum Journal*, 22(4), 535-548. doi: 10.1080/09585176.2011.627214
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1977). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5 (1-4), 475-492. doi: 10.1007/BF00352944
- Spitzer, R. J. (1999). Life principles: A model for teaching the philosophy of the Pro-life movement. In Koterski, J. E. (ed), *Life and Learning VIII: Proceedings of the 1998 University Faculty for Life Conference*. Washington, D. C.: UFL.
- Stevenson, B. & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: reassessing the easterlin paradox. *NBER working paper n.º 14282*.
- Stevenson, B. & Wolfers, J. (2009). The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, American Economic Association, 1(2), 190-225.