



Parte I

UM OLHAR POSITIVO SOBRE A PSICOLOGIA



Bem-vindo à psicologia positiva

O produto nacional bruto não possibilita que nossas crianças tenham saúde,... educação ou a alegria de brincar. Ele não inclui a beleza de nossa poesia ou a força de nossos casamentos, a inteligência de nosso debate público ou a integridade de nossas autoridades. Ele não mede a nossa inteligência nem a nossa coragem, nem a nossa sabedoria, nem os nossos ensinamentos, nem a nossa compaixão, nem nossa devoção a nosso país. Ele mede tudo, resumindo, com exceção daquilo que faz que a vida valha a pena.

Robert F. Kennedy, 1968

As últimas linhas desse discurso feito por Robert F. Kennedy na Universidade do Kansas apontam para o conteúdo deste livro: *as coisas que fazem com que a vida valha a pena*. Entretanto, imagine que alguém se ofereça para ajudar a entender os seres humanos, mas, ao fazê-lo, ensine apenas acerca de seus defeitos e patologias. Ainda que pareça um exagero, um questionamento do tipo “O que há de errado com as pessoas?” orientou o trabalho da maioria dos praticantes da psicologia aplicada (clínicos, escolares, etc.) no século XX. Em virtude das muitas formas de falibilidade humana, essa pergunta gerou uma avalanche de ideias sobre o “lado obscuro” do ser humano. Contudo, à medida que o século XXI avança, começamos a nos fazer outra pergunta: “O que há de certo com as pessoas?”. Essa interrogação está no centro da iniciativa emergente da **psicologia positiva**, que é o enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades das pessoas e da promoção de seu funcionamento positivo. (Vide o artigo “Construindo as qualidades huma-

nas,” no qual o pioneiro da psicologia positiva, Martin E. P. Seligman, apresenta suas visões sobre a necessidade desse campo.)

Embora outras subáreas da psicologia não tenham se concentrado nos defeitos das pessoas, a psicologia e a psiquiatria aplicadas do século XX geralmente o fizeram. Por exemplo, consideremos a declaração – atribuída a Sigmund Freud – de que o objetivo da psicologia deveria ser “substituir o sofrimento neurótico por felicidade comum” (citado em Simonton e Baumeister, 2005, p. 99). Dessa forma, a psicologia aplicada do passado estava mais relacionada à **doença mental**, e à compreensão e ao auxílio das pessoas que estavam vivenciando tais tragédias. A psicologia positiva, por sua vez, oferece um equilíbrio em relação a essa abordagem anterior, sugerindo que também devemos explorar as qualidades das pessoas, junto com seus defeitos. Ao defender esse foco nas qualidades, contudo, de forma nenhuma pretendemos diminuir a importância e a dor associadas ao sofrimento humano.

Potencializar as qualidades humanas: a missão esquecida da psicologia

Martin E. P. Seligman
Presidente da *American Psychological Association*

Antes da Segunda Guerra Mundial, a psicologia tinha três missões: curar as doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais satisfatória e identificar e cultivar talentos superiores. Depois da Guerra, dois eventos mudaram a cara da psicologia. Em 1946, foi criada a Administração para os Veteranos de Guerra (*Veterans Administration*) nos Estados Unidos, e os profissionais da psicologia descobriram que poderiam ganhar a vida tratando de doenças mentais. Em 1947, instituiu-se o Instituto Nacional de Saúde Mental (*National Institute of Mental Health*), e os psicólogos acadêmicos descobriram que poderiam obter financiamentos para a pesquisa sobre doenças mentais.

Como resultado disso, demos passos enormes rumo à compreensão e ao tratamento da doença mental. Pelo menos dez transtornos que anteriormente não eram tratáveis abriram seus segredos e agora podem ser curados ou aliviados consideravelmente. Melhor do que isso: milhões de pessoas tiveram seus problemas aliviados pelos psicólogos.

Nossas missões negligenciadas

Entretanto, o lado negativo foi que as duas outras missões fundamentais – melhorar a vida das pessoas e estimular os “superdotados” – foram totalmente esquecidas.

Viramos uma vitimologia. Os seres humanos passaram a ser vistos como focos passivos: os estímulos chegavam e geravam “respostas”, ou “reforçamentos” externos enfraqueciam ou fortaleciam “respostas”, ou conflitos da infância comandavam o ser humano. Considerando o ser humano como essencialmente passivo, os psicólogos tratavam a doença mental dentro de um quadro teórico voltado a consertar hábitos problemáticos, infâncias problemáticas e cérebros problemáticos.

Cinquenta anos depois, quero lembrar à nossa área de que ela se desviou. A psicologia não é apenas o estudo da fraqueza e do dano, mas também o estudo da qualidade e da virtude. Tratar não significa apenas consertar o que está com defeito, mas também cultivar o que temos de melhor.

Trazer esse aspecto para o primeiro plano é o trabalho da Força-tarefa Presidencial sobre Prevenção (Presidential Task Force on Prevention), coordenada por Suzanne Bennett Johnson e Roger Weissberg. Essa força-tarefa assume uma série de incumbências: tentará identificar as “melhores práticas na prevenção”, sob a direção de Karol Kumpfer, Lizette Peterson e Peter Muehrer; explorará “a criação de uma nova profissão: formação em prevenção e promoção de saúde”, promovendo conferências sobre a formação da nova geração de psicólogos da prevenção, sob a coordenação de Irwin Sandler, Shana Millstein, Mark Greenberg e Norman Anderson; funcionará com Henry Tomes, do Public Interest Directorate, da APA, na campanha de propaganda para prevenir a violência nas crianças; patrocinará uma edição especial da revista *American Psychologist* sobre prevenção, organizada por Mihaly Csikszentmihalyi, e, liderada por Camilla Benbow, questionará o que a psicologia pode fazer para estimular crianças com talentos extremamente elevados.

(continua)

(continuação)

Potencializando as qualidades, a resiliência e a saúde nos jovens

Contudo, resta uma questão por trás disso: como podemos prevenir problemas como depressão, abuso de drogas e álcool, esquizofrenia, AIDS ou danos em jovens e crianças que sejam geneticamente vulneráveis ou que vivam em mundos que estimulam esses problemas? O que aprendemos é que patologizar não nos aproxima da prevenção de transtornos graves. Os grandes avanços na prevenção vieram principalmente da construção de uma ciência voltada à promoção sistemática da competência dos indivíduos.

Descobrimos que há um conjunto de qualidades humanas que são os mais prováveis parachoques contra a doença mental: coragem, otimismo, habilidade interpessoal, ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança. Grande parte da tarefa da prevenção será criar uma ciência das qualidades humanas, cuja missão seja estimular essas virtudes nos jovens.

Cinquenta anos de trabalho dentro de um modelo médico baseado no defeito pessoal e no cérebro problemático deixaram as profissões da saúde mental mal-equipadas para realizar a prevenção eficaz. Precisamos de pesquisas de grande porte sobre qualidades e virtudes humanas. Precisamos de profissionais que reconheçam que grande parte do melhor trabalho que realizam é amplificar essas qualidades, em lugar de consertar os defeitos de seus pacientes. Precisamos de psicólogos que trabalhem com famílias, escolas, comunidades religiosas e empresas para enfatizar seu papel fundamental de potencializar as qualidades.

As principais teorias psicológicas mudaram para ser o alicerce de uma nova ciência das qualidades e da resiliência. As pessoas, até mesmo as crianças, são consideradas atualmente como tomadoras de decisões, com opções, preferências e a possibilidade de se tornar habilidosas, eficazes ou, em circunstâncias negativas, desamparadas e desesperançosas. Essa ciência e essa prática prevenirão muitos dos principais transtornos emocionais. Elas também terão efeitos colaterais. Tudo o que estamos aprendendo sobre os efeitos do comportamento e do bem-estar mental sobre o corpo tornará nossos clientes mais saudáveis fisicamente. Também vai reorientar a psicologia para suas duas missões negligenciadas, fortalecendo as pessoas normais e tornando-as mais produtivas, bem como realizando o potencial superior dos seres humanos.

Fonte: De Seligman, M., Building human strength: Psychology's forgotten mission, in *APA Monitor*, janeiro 1998, p. 2. Direitos autorais © 1998, de American Psychological Association. Reimpresso com permissão.

A ciência e a prática da psicologia positiva estão direcionadas para a identificação e a compreensão das qualidades e virtudes humanas, bem como para o auxílio no sentido de que as pessoas tenham vidas mais felizes e mais produtivas. Ao entrarmos no século XXI, estamos em condições de estudar toda a dimensão humana explorando

recursos e desvantagens psicológicas. Apresentamos este livro como um guia para essa jornada e para dar as boas-vindas àqueles de vocês que são novos nessa abordagem.

Neste capítulo, começamos orientando o leitor em relação aos benefícios potenciais de se concentrar no positivo, seja durante a vida cotidiana seja na pesquisa

em psicologia. Nesta primeira parte, mostramos como uma reportagem de jornal positiva pode iluminar o que está certo no mundo e como contar esse tipo de história pode gerar reações muito favoráveis entre os leitores. Na segunda parte, discutimos a importância de uma perspectiva equilibrada envolvendo as qualidades e os defeitos das pessoas. Estimulamos os leitores a não se enredarem no debate entre os campos das qualidades e dos defeitos, sobre qual deles reflete melhor a “verdade”. Em terceiro, exploramos a atenção que a psicologia atual tem dado às qualidades humanas. Na quarta seção, levamos o leitor a perceber suas reações emocionais típicas e discutimos como isso pode condicionar sua forma de ver o mundo. Além disso, compartilhamos um de nossos sábados como exemplo típico dos pensamentos e sentimentos que caracterizam a psicologia positiva. Na quinta seção, que segue, guiamos o leitor pelas oito principais partes do livro e lhe apresentamos panoramas breves dos conteúdos de cada capítulo. Por fim, sugerimos que a psicologia positiva representa uma potencial “era de ouro” nos Estados Unidos do século XXI.

Gostaríamos de destacar dois aspectos sobre a postura que assumimos ao escrever este volume. Em primeiro lugar, acreditamos que os maiores benefícios podem advir de uma psicologia positiva baseada nos mais recentes e mais rigorosos métodos experimentais. Resumindo: uma psicologia positiva duradoura pode ser construída a partir de princípios científicos. Sendo assim, em cada capítulo apresentamos o que consideramos as melhores bases de pesquisa disponíveis para os vários tópicos que exploramos. Ao utilizar essa abordagem, contudo, descrevemos a teoria e as conclusões de vários pesquisadores, em lugar de aprofundar ou detalhar seus métodos. Nossa fundamentação para adotar essa postura que opta pela “super-

fície em detrimento da profundidade” vem do fato de que este é um livro de nível introdutório, mas os métodos usados para deduzir as várias conclusões da psicologia positiva representam os melhores e mais sofisticados projetos de pesquisa e estatísticas no campo da psicologia.

Em segundo, embora não tratemos em um capítulo separado dos fundamentos da fisiologia e da neurobiologia (e, ocasionalmente, os evolutivos) da psicologia positiva, consideramos essas perspectivas muito importantes. Portanto, nossa abordagem discute os fatores fisiológicos, neurobiológicos e evolutivos no contexto dos tópicos específicos tratados em cada capítulo. Por exemplo, no capítulo sobre autoeficácia, otimismo e esperança, discutimos as forças neurobiológicas subjacentes. Da mesma forma, no capítulo sobre gratidão, exploramos os padrões de ondas cardíacas e cerebrais que estão por trás delas. Além disso, ao discutir o perdão, mencionamos as vantagens evolutivas dessa resposta.

PASSANDO DO NEGATIVO AO POSITIVO

Suponha que você seja um repórter de jornal com a tarefa de descrever os pensamentos e ações das pessoas que estão presas em um aeroporto, em uma sexta-feira à noite, em função do mau tempo. O conteúdo da reportagem sobre esse tipo de situação provavelmente seria negativo e cheio de ações que retratam as pessoas de um ponto de vista muito desconfortável. Essas histórias são do mesmo gênero que as ênfases apresentadas pelos psicólogos do século XX em relação aos seres humanos, mas, como veremos, nem todas as histórias são negativas em relação às pessoas.

Uma reportagem positiva

Compare as reportagens negativas à seguinte história contada por um autor consagrado em um jornal local (Snyder, 2004d, p. D4). A cena se passa no Aeroporto Internacional de Filadélfia, sexta-feira à noite, no momento em que os voos chegam com atraso ou são cancelados.

... pessoas que estão tentando fazer o melhor possível a partir de situações difíceis. Por exemplo, quando um soldado do Exército, recém-chegado do Iraque, deu-se conta de que havia perdido a aliança de sua namorada, os funcionários do aeroporto e todos nós que estávamos no saguão de espera imediatamente começamos a procurar. Em pouco tempo, o anel foi encontrado, e se ouviu um grito de alegria da multidão.

Por volta de 19h40, o alto-falante nos disse que haveria atrasos ainda mais longos em vários voos. Para minha surpresa e prazer, descobri que meus companheiros viajantes (e eu) simplesmente demos conta da situação. Alguns tiraram coisas de comer que haviam guardado nas bolsas e ofereceram esses tesouros aos outros. Apareceram baralhos, e vários jogos tiveram início. As companhias aéreas distribuíram lanches. Havia explosões de gargalhadas.

Como se fôssemos soldados esperando nas trincheiras durante um momento de calma entre batalhas, alguém ao longe começou a tocar uma gaita. Meninos fizeram uma quadra de beisebol – e, à medida que seu jogo avançava, ninguém parecia se importar com o quanto uma de suas bolas passaria perto. Embora não houvesse lugares para todos se sentarem, as pessoas usaram a criatividade para fazer cadeiras e sofás com suas bagagens. As pessoas que tinham computadores os pegaram e jogaram *videogames* umas com as outras. Um cara até transformou a tela do seu em um dispositivo semelhante a um *drive-in*, no qual várias pessoas assis-

tiram ao filme *Matrix*. Eu usei o meu *notebook* para escrever esta coluna.

Uma vez, ouvi dizer que a virtude está em fazer coisas simples quando todo mundo está enlouquecendo. Quando bradar, gritar, ficar com raiva, incomodar-se e geralmente perder a cabeça parecem estar próximos, é maravilhoso, em lugar disso, ver a beleza aconchegante das pessoas, como raios de sol em um dia frio.

Reações a essa reportagem positiva

Depois que essa reportagem positiva apareceu, eu (C.R. Snyder) não estava preparado para as reações dos leitores. Nunca havia escrito qualquer coisa que gerasse tantos elogios sinceros e tanta gratidão. Já na primeira semana depois da publicação, fui inundado com *e-mails* elogiosos. Alguns falavam de como a reportagem os fez lembrar momentos em que testemunharam as pessoas se comportando da melhor maneira possível. Outros escreviam sobre como esse texto jornalístico os fez se sentirem melhor pelo resto do dia e até mesmo por vários dias depois disso. Várias pessoas disseram que gostariam que houvesse mais matérias dessas no jornal. Nem uma única pessoa, entre as respostas que recebi, tinha qualquer coisa negativa para dizer sobre a coluna.

Por que as pessoas reagiriam de forma tão igualmente receptiva a essa breve história sobre uma sexta-feira à noite no aeroporto de Filadélfia? Em parte, elas provavelmente querem ver e ouvir mais sobre a bondade nos outros. Seja por meio de reportagens como essa, seja por meio dos estudos científicos e aplicações que apresentamos neste livro, há uma sede de saber mais sobre o que há de bom nas pessoas. É como se o sentimento coletivo fosse: “Basta de toda essa negatividade em relação às pessoas!”.

Ao escrever este livro sobre psicologia positiva, experimentei os efeitos edificantes de revisar as muitas aplicações em pesquisa e clínica que estão surgindo sobre o estudo das qualidades humanas e das emoções positivas. Ao ler sobre as qualidades de seu semelhante e sobre os muitos recursos que promovem o melhor nas pessoas, verifique se você também se sente bem. Há muitas coisas pelas quais é possível elogiar as pessoas, e daremos muitos exemplos disso.

A PSICOLOGIA POSITIVA BUSCA UMA VISÃO EQUILIBRADA E MAIS COMPLETA DO FUNCIONAMENTO HUMANO

Ver apenas o que há de bom nas próprias reações e o que há de ruim nas dos outros é um defeito humano comum. Validar somente os lados positivos ou negativos da experiência humana não é uma atitude produtiva. É muito tentador concentrar-se apenas no bom (ou no mau) do mundo, *mas isso não é boa ciência*, e não podemos cometer esse erro ao promover a psicologia positiva. Embora não concordemos com os preceitos dos modelos anteriores baseados nas patologias, seria errado descrever seus defensores como maus estudiosos, maus cientistas, maus profissionais ou más pessoas. Em lugar disso, esse paradigma anterior foi promovido por pessoas bem-intencionadas e inteligentes, que estavam respondendo a determinadas circunstâncias de sua época.

Da mesma forma, essas pessoas não estavam equivocadas com relação à descrição do ser humano. Elas desenvolveram diagnósticos e abordagens para esquizofrenia, depressão e alcoolismo e validaram muitos tratamentos eficazes para problemas específicos, como transtorno de pânico e fobias em relação a sangue ou a se machucar (*vide Seligman, What you can change and what you can't*, 1994).

Assim, os que operaram dentro do modelo das patologias estavam bastante corretos em suas descrições de algumas pessoas em determinadas épocas de suas vidas. Eles também conseguiram ajudar certas pessoas com problemas específicos. Não obstante, os defensores da abordagem das patologias descreveram a humanidade de forma incompleta. Não resta dúvida de que o negativo é parte da humanidade, mas apenas uma parte. A psicologia positiva oferece um olhar sobre o outro lado, ou seja, o que é bom e forte na humanidade e em nossos ambientes, junto com formas de cultivar e sustentar essas qualidades e recursos.

Embora exploremos o positivo, enfatizamos que essa metade não representa a totalidade da história, mais do que o lado negativo. Futuros psicólogos devem desenvolver uma abordagem incluyente que examine os defeitos e as qualidades das pessoas, bem como os fatores de estresse e os recursos que estão presentes no ambiente. Essa abordagem seria a mais abrangente e válida. Entretanto, ainda não chegamos a esse ponto, porque faltam desenvolver e explorar completamente a ciência e a prática da psicologia positiva. Somente quando tivermos realizado esse trabalho de detetive sobre as qualidades das pessoas e os muitos recursos dos ambientes positivos é que seremos verdadeiramente capazes de entender os seres humanos de forma equilibrada. Nossa tarefa nestas páginas é compartilhar com você o que sabemos sobre psicologia positiva nesse momento relativamente inicial de seu desenvolvimento.

Vislumbramos o momento futuro, no campo da psicologia, em que o positivo terá tantas probabilidades quanto o negativo de ser usado para avaliar as pessoas e as ajudar a ter existências mais satisfatórias. Esse tempo provavelmente chegará durante a vida dos leitores deste livro. Alguns de vocês podem ir em busca de carreiras em psicologia nas quais irão levar em consideração as qualidades das pessoas, junto com seus defeitos. Na verdade, acreditamos

muito que nossa geração será a que implementará uma psicologia que equilibre verdadeiramente os preceitos de uma abordagem positiva com os da orientação anterior, voltada às patologias. Também esperamos que os pais de hoje em dia usem técnicas de psicologia positiva para servir de alicerce às suas famílias e trazer à tona o melhor em seus filhos. Da mesma forma, vislumbramos um tempo em que crianças em idade escolar e jovens sejam valorizados tanto por suas qualidades principais quanto por suas notas em provões ou vestibulares.

Dedicamos este livro a vocês. Como vocês podem ser os condutores da psicologia com um equilíbrio entre positivo e negativo que acabará por nascer, alertamos para o debate que já está em andamento sobre a superioridade de uma abordagem em relação à outra. Na próxima seção, tentamos inoculá-los contra o pensamento do tipo “nós contra eles”.

Visões da realidade que incluem o positivo e o negativo

A realidade reside nas percepções das pessoas sobre os eventos e os acontecimentos no mundo (Gergen, 1985), e as perspectivas científicas, portanto, dependem de quem as defina. Nessa linha, os “campos” da psicologia positiva e da patologia podem entrar em choque sobre como construir sistemas significativos para entender nosso mundo. Sobre esse processo de **negociação da realidade** (isto é, o avanço em direção a visões de mundo sobre as quais haja acordo), Maddux, Snyder e Lopez (2004, p. 326) escreveram o que segue:

Os significados desses e de outros conceitos não são *revelados* pelos métodos da ciência, e sim *negociados* entre as pessoas e instituições da sociedade que têm interesse em suas definições. Aquilo que as pessoas chamam de “fatos” não são ver-

dades, e sim reflexos de negociações da realidade por parte dessas pessoas que têm interesse em usar os “fatos”.

Sendo assim, quer se acredite na perspectiva da psicologia positiva quer na da patologia, deve-se ter claro que esse debate envolve **construções sociais** sobre esses fatos. Em última análise, as visões predominantes estão vinculadas a valores sociais dos indivíduos, grupos e instituições mais poderosos da sociedade (Becker, 1963). Igualmente, como as visões predominantes são construções sociais que contribuem para os objetivos e valores socio-culturais vigentes, tanto a perspectiva das patologias quanto a psicologia positiva oferecem diretrizes sobre como as pessoas deveriam viver suas vidas e o que faz com que valha a pena vivê-las. Acreditamos que tanto a visão da psicologia positiva quanto a visão mais tradicional baseada nas patologias são úteis, de forma que seria um erro enorme continuar o debate “nós contra eles” entre esses dois grupos. Os profissionais dos dois campos querem entender e ajudar as pessoas. Para chegar a esses objetivos, a melhor solução científica e prática é adotar ambas as perspectivas. Dessa forma, embora introduzamos os preceitos, a pesquisa e as aplicações da psicologia positiva neste livro-texto, fazemos isso como forma de acrescentar a abordagem baseada nas qualidades como complemento a ideias que foram deduzidas a partir do modelo anterior, baseado nos defeitos. Estimulamos os leitores deste livro – que acabarão por se tornar os líderes no campo – a evitar ser arrastados para o debate que visa provar o modelo da psicologia positiva ou o das patologias.

ONDE NOS ENCONTRAMOS E QUAIS SERÃO AS NOSSAS INTERROGAÇÕES

A psicologia positiva encontra-se atualmente em um período de expansão, nem

tanto em termos de porcentagem relativa no campo todo que ela representa, mas em termos da influência dessa ideia para chamar a atenção da comunidade da psicologia em particular e da sociedade em geral. Uma conquista notável do movimento da psicologia positiva nesta primeira década foi o sucesso no aumento da atenção dada a suas teorias e conclusões de pesquisa.

O psicólogo da Universidade da Pensilvânia, Martin Seligman, deve ser destacado por ter dado início à recente explo-



Martin Seligman

Fonte: Cortesia de Martin Seligman.

são de interesse na psicologia positiva, bem como por ter lhe dado o nome de *psicologia positiva*. (Abraham Maslow foi quem realmente cunhou a expressão *psicologia positiva* quando a usou como título de um capítulo em seu livro de 1954, *Motivação*

e *personalidade*.) Cansado do fato de que a psicologia não estava rendendo suficiente “conhecimento do que faz com que a vida valha a pena” (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000, p. 5; observe a semelhança de sentimento em relação ao lamento de Robert Kennedy sobre o produto interno bruto, na citação de abertura deste capítulo), Seligman buscou um tema provocativo quando se tornou presidente da Associação Norte-Americana de Psicologia em 1998. Foi durante sua gestão que ele usou sua posição privilegiada para chamar atenção ao tópico da psicologia positiva. Desde aquela época, Seligman trabalhou de forma incansável para dar início a conferências e programas de financiamento para pesquisa e às aplicações dessas à psicologia positiva. Durante todo o tempo em que esteve à frente do crescente movimento da psicologia positiva, Seligman lembrou aos psicólogos que a espinha dorsal da iniciativa deveria ser a boa ciência. Sem dúvida, portanto, temos uma dívida de gratidão

para com os esforços continuados de Martin Seligman para garantir que a psicologia positiva prospere.

Às vezes, cometeremos erros em nossa busca pelas qualidades humanas. Contudo, fazendo um balanço, acreditamos firmemente que essa busca resultará em algumas ideias maravilhosas sobre a humanidade. Ao avaliar o sucesso da psicologia positiva, sustentamos que ela deve ser submetida aos mais elevados padrões da lógica da ciência. Da mesma forma, a psicologia positiva deve passar pelas análises de mentes céticas, mas abertas. Deixamos essa função importante para vocês.

QUAL É A SUA CARA? UMA FOTO DA PSICOLOGIA POSITIVA EM TAMANHO “PASSAPORTE”

Ao começarmos essa jornada na psicologia positiva, pedimos-lhe que pegue sua foto de passaporte. Ela servirá como sua identificação para passar pelos vários territórios da psicologia positiva. Feche os olhos e relaxe por alguns segundos. Em seguida, pense sobre o rosto que a maioria das pessoas vê quando você faz suas atividades cotidianas. Quando tiver um rosto em mente, abra os olhos e veja a fila de rostos simples na Figura 1.1. Faça um círculo ao redor do que melhor se parece com você, entre essas possibilidades. Lembre-se, esse não é o rosto que você *quer* que os outros vejam, mas o *que eles realmente veem*.

Em vários momentos deste livro, falamos sobre como as pessoas reagem às outras. O rosto humano – a **cara** – muitas vezes é o que os outros olham quando formam uma impressão.

Na verdade, o rosto está relacionado ao termo básico para o subcampo da psicologia chamado de *personalidade*. Nas antigas tragédias e comédias, os atores (todos homens) seguravam máscaras que representavam os papéis que estavam desempenhando. A palavra para essa máscara era

Escolha o rosto que melhor se ajusta a você, na maior parte do tempo.



Figura 1.1

Escolhendo seu rosto.

persona. Assim, nossas máscaras são o que os outros veem. O ator Jack Nicholson é conhecido por seu sorriso, que é sua forma permanente de demonstrar sua postura despreocupada e divertida em relação à vida.

Depois de decidir que rosto melhor se ajusta a você, acrescentaríamos imediatamente que a forma como você está se sentindo será influenciada pelas coisas que lhe aconteceram este mês, esta semana, hoje ou, talvez, há apenas cinco minutos. Portanto, geralmente sorrimos quando tivemos êxito na busca de um objetivo importante. Examinemos aqui a experiência de total satisfação do ciclista Lance Armstrong quando se deu conta de que iria vencer pela sexta vez seguida a Volta da França na prova de 2004. (É claro, um ano mais tarde, em sua última corrida antes de se aposentar do ciclismo, Armstrong venceu sua sétima Volta da França).

No artigo, “*You smile, I smile*” (Você sorri, eu sorrio, 2002), Roger Martin conta um incidente pessoal no qual ele foi profundamente influenciado pelo sorriso de uma pessoa que encontrou. Você alguma vez já se deparou com uma pessoa que sorriu para você, e você respondeu com um sorriso igualmente grande? Somos criaturas sociais e, como exploramos no Capítulo 7, nossas emoções são parte de nossa felicidade e nossa satisfação na vida. Nos Miniexperimentos pessoais (p. 201), apresentamos diferentes atividades para você experimentar com vistas a melhorar seu estado emocional.

UM SÁBADO RECENTE: UM EXEMPLO DE PSICOLOGIA POSITIVA

Permitam-me (C.R.S.) usar hoje um exemplo de onde encontrar psicologia positiva, bem como de onde não a encontrar. Sendo sábado, ligo o rádio. Minhas preferências para rádio mudaram nos últimos tempos. Eu costumava escutar música *country*, na qual ouvia histórias de como alguém perdeu a namorada, o emprego, o cachorro ou a caminhonete. As melodias eram muito parecidas, assim como o eram as letras cheias de angústia. Pode ser o caso de que essas letras repetidamente negativas tenham-me levado a uma estação de rádio que toca os clássicos, não os clássicos do *rock-and-roll* dos anos de 1960 e 1970, mas obras de Beethoven, Handel, Chopin e outros. Suas melodias parecem fortes e enriquecedoras.

Na hora do almoço, esbanjo e vou à Baskin-Robbins para um sorvete de chocolate com amêndoas, com mais uma bola



Jack Nicholson
Fonte: © Corbis.



Lance Armstrong
Fonte: © Corbis.

Você sorri, eu sorrio

Roger Martin

Passo por uma estranha na escadaria da biblioteca. Seu sorriso é luminoso, seu cumprimento, afetuoso. Ela me olha firme nos olhos, e seu esplendor é irresistível. Involuntariamente, também sorrio e digo olá.

Viro o rosto para vê-la se ir. O que aconteceu? Penso.

Três dias depois, acontece uma coisa. Tive uma fantasia com pessoas sentadas em uma sala-de-estar, e uma delas diz: “Esta semana, vamos sorrir para estranhos e ver o que acontece. Mostremos a eles que o amor não é questão de receber, e sim de dar. Depois nos reuniremos e falaremos sobre o que aconteceu”.

Como você, em todo o lugar que eu vou, vejo os olhos opacos e os rostos detrás de barricadas. Na verdade, o meu costuma ser um deles. Quando olho ao redor, sinto a ira e a tristeza, e a perda de sentido e a preocupação que penetraram tão fundo em nossos ossos que mal sabemos que estão ali.

Mas os dois estranhos me tornaram ousado, de forma que passei a ter momentos com pessoas que não conheço. Comecei a fazer observações, do nada, na fila da mercearia, para a pessoa próxima a mim, esperando que as palavras que eu joguei fossem respondidas. Reescrevi as falas do roteiro rápido que geralmente se aplica a compras: *Cliente distraído se encontra com caixa entediado* ... Os estranhos tinham dado algo sem esperar retribuição, e, naquele momento, não parecia mais estranho.

Fonte: *Lawrence Journal-World*, Maio 19, 2002, p. D3. Reimpresso com permissão do autor.

de flocos em cima. Depois, corto a grama do jardim e, em um momento de altruísmo, decido também cortar a da minha vizinha. Na metade do serviço, ela sai e me diz: “Não é necessário fazer isso!”. Eu sei, claro, e provavelmente seja por isso que é tão gratificante. Considero ajudar os outros como, talvez, a atividade mais prazerosa na vida. (Voltaremos a esse tema mais tarde.)

A essas alturas, já são 3h da tarde e estou de volta em casa, trabalhando neste capítulo. Ouço a campainha. Abro a porta, e lá está meu neto de nove meses, Trenton. Seu pai me pergunta se posso cuidar dele o resto do dia (incluindo passar a noite), e digo que sim, imediatamente. Eu não costumava ser tão entusiasmado em relação a ficar com crianças, mas mudei muito depois dos cinquenta. Estou fascinado com bebês e crianças pequenas, e gosto de brincar com eles, observá-los, dar-lhes de comer e assim por diante. Durante grande parte da tarde, Trenton e eu ficamos sentados no gramado

do jardim, olhando passarinhos, esquilos, coelhos e qualquer coisa que se mexesse, especialmente as pessoas que sorriem quando passam, parece que com pressa, na calçada da frente. Fico pensando para onde é que elas vão com tanta pressa.

Para mim, é um grande prazer ver meu neto enxergar essas coisas pela primeira vez – tudo parece tão novo para ele, e isso respinga em mim. Dou-lhe de comer e não me incomodo com o fato de que ele põe mais em mim e ao redor dele do que na boca. Coloco-o no andador, e caminhamos bastante. Ele adora estar na rua, e eu adoro estar com ele.

Quando voltamos, minha mulher já chegou do trabalho, e me decepciono por ela querer ficar com o bebê. Então, monto um velho balanço que ganhamos, com minha mulher furiosa porque não uso escada, e sim subo em uma precária mesinha de madeira. O balanço já está pendurado em um galho de árvore. Depois do jantar,

Miniexperimentos pessoais

O que você quer viver

Neste capítulo, oferecemos diversos exemplos de como um foco no positivo pode trazer mais pessoas e sentimentos bons para dentro de sua vida cotidiana. Reorientar o foco de nosso pensamento pode ajudar a determinar se passamos nossos dias em busca de experiências significativas ou permanecemos com medo do que pode acontecer de ruim. Com muita frequência, as pessoas agem como se seus pensamentos estivessem fora de seu controle quando, na verdade, somos autores de roteiros cotidianos que determinam em muito nossas ações diárias. Com o objetivo de concentrar nossos pensamentos no positivo, por favor percorra cada um desses passos e siga as instruções. É importante que você use o tempo que for necessário.

- Identifique três coisas boas que gostaria que acontecessem amanhã.
- Pense em uma coisa que não quer que aconteça nos próximos dias.
- Imagine aquilo que você não quer que aconteça como um círculo, que fica cada vez menor.
- Das três coisas boas que você quer que aconteçam amanhã, imagine a menos importante delas ficando cada vez menor.
- Imagine o pequeno círculo daquilo que você não quer que aconteça ficando tão pequeno que mal se possa ver.
- Abandone aquilo que você não quer que aconteça. Dê adeus.
- Das duas coisas boas que quer que aconteçam amanhã, imagine a menos importante ficando cada vez menor.
- Concentre sua mente na única coisa que permanece como a mais importante para amanhã.
- Visualize essa coisa boa acontecendo em sua mente.
- Pratique em sua mente a ideia de que essa coisa boa vai acontecer.
- Quando acordar amanhã, concentre-se na coisa boa acontecendo.
- Repita para si mesmo durante o dia: “Eu faço com que esse positivo seja possível”.
- Repita a frase: “Eu escolho como concentrar meus pensamentos”.

A razão desse exercício é ensinar às pessoas que elas têm mais controle de suas agendas mentais do que geralmente se dão conta. Mais do que isso, prestando atenção ao que querem que aconteça, as pessoas têm mais probabilidade de se apropriar de suas atividades cotidianas, em lugar de ser reativas. Ao fazer esse exercício, fique à vontade para improvisar com as palavras exatas que você pode dizer a si mesmo, mas tente manter a mensagem fortalecedora nas palavras que escolher. Em nossas experiências de trabalho com as pessoas, gastar energias mentais para evitar certos resultados indesejados tende a tornar as pessoas reativas a outras pessoas e a eventos. Pensar no que queremos que aconteça, por sua vez, ajuda a manter afastado o negativo.

decidimos colocar Trenton na cadeirinha de crianças, e ele vai direto para o chão, pois é muito pesado. Rebecca e eu rimos de meu planejamento não muito perfeito.

Quando se vê, já é hora do ritual de ir para a cama – e, para qualquer leitor que tenha (ou tenha tido) filhos, esse processo

provavelmente é muito conhecido e envolve uma luta de vontades em que, neste caso, os avós e o neto, cansados e exaustos, acabam desabando de sono. (Quando pegamos no sono, minha mulher e eu parecemos a antítese das imagens nos catálogos românticos e sensuais de lojas de lingerie

que mostram estrelas de Hollywood. Em lugar delas, nossa roupa de dormir geralmente é composta de calças de moletom muito antigas, manchas do jantar ou de “coisas que fomos consertar em casa”, baba de criança seca ou coisa pior... Nossos pijamas poderiam ser chamados de “Estrelas do Kansas”.)

Essa breve crônica de sábado ilustra várias coisas acerca de psicologia positiva. De longe, o aspecto mais positivo de meu dia está relacionado a fazer coisas com outras pessoas. Cortar a grama da vizinha e cuidar de meu neto são muito gratificantes. Essas atividades lhe dão uma ideia de como e onde a psicologia positiva “funciona” para mim. Muito do prazer que fluiu desse sábado de verão veio de minha capacidade de manter o foco de minhas atividades nas coisas que me dão prazer. Na verdade, o positivo está ao redor da maioria de nós. Observe, também, que nem todas essas atividades resultam de ações hedonistas positivas; em lugar disso, as atividades que são, de longe, as mais gratificantes estão vinculadas a ajudar os outros. Dar é receber. Esse é apenas um dos paradoxos surpreendentes sobre a psicologia positiva que iremos deslindar para você neste livro.

UM GUIA PARA ESTE LIVRO

Este livro foi escrito tendo os leitores em mente. Por meio de nosso trabalho conjunto, perguntamos um ao outro: “Este capítulo trará a psicologia positiva para a vida dos alunos?”. Essas discussões nos ajudaram a entender que o livro precisava ser um excelente resumo da ciência e da prática da psicologia positiva e que teria que conquistá-los para aplicar seus princípios em seu dia-a-dia. Com esse objetivo em mente, tentamos destilar os mais rigorosos estudos da psicologia positiva e as estratégias de prática mais eficazes, e construímos dúzias de miniexperimentos e estratégias pessoais que promovem seu en-

volvimento com os aspectos positivos nas pessoas e no mundo. Ao terminar de ler este livro, vocês estarão mais informados sobre psicologia e terão se tornado mais hábeis para capitalizar suas características humanas fortes e gerar emoções positivas, o que configura nosso objetivo.

Dividimos este livro em oito partes. Na Parte I, “Um olhar positivo sobre a psicologia”, há quatro capítulos. O Capítulo 1, que você está quase terminando de ler, é introdutório. Nosso propósito foi lhe dar uma ideia do entusiasmo que sentimos em relação à psicologia positiva e compartilhar algumas das questões fundamentais que movem o desenvolvimento desse novo campo. Os Capítulos 2 e 3 se chamam “Perspectivas ocidentais sobre a psicologia positiva” e “Perspectivas orientais sobre a psicologia positiva”, respectivamente. Neles, você verá que, embora haja vínculos óbvios da psicologia positiva com as culturas ocidentais, também há temas importantes para as culturas orientais. O Capítulo 4, “Classificações e medidas das qualidades e resultados positivos do ser humano”, dará uma ideia de como os psicólogos classificam os vários tipos de qualidades humanas. Para leitores familiarizados com o modelo de psicologia mais tradicional, baseado em patologias, essa seção irá oferecer uma classificação que serve de contraponto, construída a partir das qualidades humanas.

Na Parte II, “Psicologia positiva em contexto”, dedicamos dois capítulos aos fatores associados ao bem-viver. No Capítulo 5, “Desenvolvendo as qualidades humanas e vivendo bem em um contexto cultural”, examinamos como as forças da sociedade e do ambiente ao nosso redor podem contribuir para uma sensação de bem-estar. Mais além, no Capítulo 6, “Vivendo bem em todas as etapas da vida”, mostramos como as atividades de infância podem ajudar uma pessoa a se tornar adaptativa mais tarde.

A Parte III, “Estados e processos emocionais positivos”, consiste em dois capítulos sobre tópicos que dizem respeito a pro-

cessos relacionados às emoções. No Capítulo 7, “Os princípios do prazer: entendendo a afetividade positiva, as emoções positivas, a felicidade e o bem-estar”, tratamos da pergunta frequente: “O que torna uma pessoa feliz?”. No Capítulo 8, “Fazendo o melhor de nossas experiências emocionais: enfrentamento voltado às emoções, à inteligência emocional, à seletividade socioemocional e à narração emocional de histórias”, apresentamos novas descobertas com relação às emoções como recursos extremamente importantes para atingir nossos objetivos.

Na Parte IV, “Estados e processos cognitivos positivos”, incluímos três capítulos. O Capítulo 9, “Observando nossos futuros por meio da autoeficácia, do otimismo e da esperança”, trata das três motivações mais pesquisadas para enfrentar o futuro: autoeficácia, otimismo e esperança. No Capítulo 10, “Sabedoria e coragem: duas virtudes universais”, examinamos os tópicos de psicologia positiva, envolvendo os recursos que as pessoas trazem para circunstâncias que ampliam suas habilidades e sua capacidade. Da mesma forma, no Capítulo 11, “*Mindfulness*, *flow* e espiritualidade: em busca das melhores experiências”, discutimos como as pessoas se conscientizam do processo permanente de pensar e sentir, junto com a necessidade humana de acreditar em forças maiores e mais poderosas do que elas próprias.

Na Parte V, “Comportamento pró-social”, descrevemos as ligações positivas gerais que os seres humanos têm com outras pessoas. No Capítulo 12, “Empatia e egotismo: portais para o altruísmo, a gratidão e o perdão”, mostramos como os processos relacionados à bondade operam em benefício das pessoas. E, no Capítulo 13, “Vínculo, amor e relacionamentos que prosperam”, analisamos a importância dos vínculos humanos íntimos para uma série de resultados positivos.

A Parte VI, “Compreendendo e mudando o comportamento humano”, descreve como prevenir que aconteçam coisas negativas, bem como fazer que coisas posi-

vas aconteçam. O Capítulo 14, “Conceituações equilibradas de saúde mental e comportamento”, e o Capítulo 15, “Intercedendo para prevenir o que é ruim e potencializar o que é bom”, ajudará você a ver como as pessoas podem melhorar suas circunstâncias de vida.

A Parte VII, “Ambientes positivos”, observa ambientes específicos. No Capítulo 16, “Escolarização positiva”, descrevemos descobertas recentes relacionadas a resultados positivos na aprendizagem para estudantes. No Capítulo 17, “Bom trabalho: a psicologia do emprego gratificante”, discutimos os componentes de empregos que são produtivos e satisfatórios. E, no Capítulo 18, “O equilíbrio eu/nós: construindo comunidades melhores”, sugerimos que os ambientes mais produtivos e satisfatórios são aqueles em que os habitantes possam manifestar algum sentido de que são especiais e algum sentido de semelhança com relação a outras pessoas.

O livro se encerra com a Parte VIII, “Um olhar positivo sobre o futuro da psicologia”. Essa seção traz o Capítulo 19, “Tornando-se positivo,” no qual especulamos sobre os avanços no campo da psicologia positiva na próxima década. Além disso, convidamos especialistas da área para dar suas impressões sobre as questões fundamentais para o campo da psicologia positiva no século XXI.

Miniexperimentos pessoais

Na maioria dos capítulos (incluindo este), estimulamos que você teste as ideias de importantes psicólogos positivos. Em Miniexperimentos pessoais, pedimos que leve a psicologia positiva para dentro de sua vida, realizando o tipo de experimento que os pesquisadores da psicologia positiva podem dar a seus clientes como trabalho de casa. Alguns desses experimentos levam menos de meia hora para ser realizados, ao passo que outros levam mais de uma semana.

Estratégias para melhorar a vida

Encontrar o positivo na vida cotidiana não requer, necessariamente, um experimento total. Na verdade, acreditamos que uma abordagem cuidadosa à vida do dia-a-dia revela o poder das emoções positivas e das qualidades humanas. Sendo assim, para os capítulos que tratam especificamente das emoções positivas, qualidades e processo saudáveis, elaboramos estratégias para melhorar a vida, que podem ser implementadas em uma questão de minutos. Decidimos desenvolver essas estratégias para ajudá-lo a atingir os três mais importantes resultados na vida: conexão com outras pessoas, busca de sentido e a vivência de algum grau de prazer ou satisfação. Especificamente, o amor, o trabalho e o lazer têm sido citados como os três grandes domínios da vida (Seligman, 1998e). Freud definiu a normalidade como a capacidade de amar, trabalhar e se divertir, e os pesquisadores da psicologia se referiram a essa capacidade como “saúde mental” (Cederblad, Dahlin, Hagnell e Hansson, 1995). Os pesquisadores do desenvolvimento descreveram o amor, o trabalho e o lazer como tarefas normais associadas ao crescimento humano (Icard, 1996) e como chaves para um envelhecimento saudável (Vaillant, 1994). Os profissionais interessados em psicoterapia consideram a capacidade de amar, trabalhar e se divertir como um aspecto do processo de mudança (Prigatano, 1992), ao passo que outros a veem como um dos principais objetivos da terapia (Christensen e Rosenberg, 1991). Embora um envolvimento integral na busca do amor, do trabalho e do lazer não garanta uma vida boa, acreditamos que ele é necessário para viver bem. Com essa ideia em mente, estimulamos você a participar das diversas estratégias para melhorar a vida que irão aprimorar sua capacidade de amar, trabalhar e se divertir.

Isso conclui nosso breve resumo de por onde planejamos ir nos capítulos que seguem e de nossas muitas esperanças em

relação a você. Se você se envolver totalmente com o material e com os exercícios deste livro, obterá conhecimentos e habilidades que podem lhe ajudar a levar uma vida melhor.

Raramente, um estudante tem a oportunidade de testemunhar a construção de um novo campo desde o princípio. Se nosso trabalho foi feito como deveria ser, você irá sentir a emoção que vem de ter estado presente no início.

O PANORAMA GERAL

Apesar do horror e da incerteza do terrorismo e dos desastres naturais, os Estados Unidos do século XXI são prósperos, estáveis e estão em condições de atingir a paz. Em um momento tão positivo para sua evolução, uma cultura pode se concentrar em questões como virtudes, criatividade e esperança. Três culturas anteriores se despararam com eras positivas semelhantes. No século V a.C., Atenas usava seus recursos para explorar as virtudes humanas – bom caráter e boas ações. A democracia se formou durante esse período. Na Florença do século XV, riquezas e talentos eram empregados para promover a beleza. E a Inglaterra vitoriana usava seus recursos para uma busca das virtudes humanas de dever, honra e disciplina. Como as dádivas que emanam dessas épocas anteriores, talvez a contribuição dos Estados Unidos do século XXI resida na adoção e na exploração dos preceitos da psicologia positiva, isto é, do estudo e da aplicação do que é bom nas pessoas (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). Certamente, nunca em nossas carreiras testemunhamos um novo desenvolvimento no campo da psicologia que fosse potencialmente tão importante. Mas estamos nos adiantando, porque o verdadeiro teste virá quando novos estudantes forem atraídos para essa área. Por hora, damos as boas-vindas à psicologia positiva.

ANEXO

1. **Sabedoria e conhecimento** – Características cognitivas fortes que possibilitam a aquisição e o uso de novos conhecimentos.

Criatividade: Pensar em formas novas e produtivas de fazer as coisas
Amadeus (1984, Estados Unidos)
Shine (1996, Estados Unidos)

Curiosidade: Desenvolver interesse em tudo o que acontece
O céu de outubro (1999, Estados Unidos)
O fabuloso destino de Amélie Poulain (2001, França)

Postura aberta: Refletir sobre as coisas e examiná-las de todos os pontos de vista
Terra de ninguém (2001, Bósnia)

Amor por aprender: Dominar novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento
Billy Elliott (2000, Estados Unidos)
Uma mente brilhante (2001, Estados Unidos)

Perspectiva (sabedoria): Ser capaz de oferecer orientação sábia aos outros
O advogado do diabo (1997, Estados Unidos)
Beleza americana (1999, Estados Unidos)

2. **Coragem** – Qualidades emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir objetivos em face da oposição, externa ou interna.

Bravura: Não recuar diante da ameaça, do desafio, da dificuldade ou da dor
A lista de Schindler (1993, Estados Unidos)

Tempo de recomeçar (2001, Estados Unidos)

Persistência (perseverança): Finalizar o que se começou, persistir no rumo independentemente dos obstáculos
O piano (1993, Estados Unidos)
Lendas da vida (2000, Estados Unidos)

Integridade (autenticidade, honestidade): Falar a verdade e se apresentar de forma verdadeira
Questão de honra (1992, Estados Unidos)
Erin Brockovich – uma mulher de talento (2000, Estados Unidos)

3. **Humanidade** – Qualidades interpessoais que envolvem tomar conta e fazer amizades com outras pessoas.

Amor: Valorizar relacionamentos íntimos com outros, especialmente aqueles nos quais há solidariedade e cuidado mútuos; ser próximo das pessoas
Minha bela dama (1964, Estados Unidos)
Doutor Jivago (1965, Estados Unidos)
O paciente inglês (1996, Estados Unidos)
A escolha de Sofia (1982, Estados Unidos)
As pontes de Madison (1995, Estados Unidos)
Íris (2001, Estados Unidos)

Gentileza (generosidade, carinho, cuidado, compaixão, amor altruísta): Fazer favores e boas ações para os outros; ajudá-los
Melhor impossível (1997, Estados Unidos)
Regras da Vida (1999, Estados Unidos)
Promise (1986, Estados Unidos)

Inteligência social (inteligência emocional, inteligência pessoal): Estar ciente dos próprios sentimentos e motivações, bem como das dos outros; saber o que fazer para se adaptar a

Observação do anexo: Esses filmes e a classificação foram reproduzidos de Rashid (2006), com uma alteração: “Vitalidade” foi transferida para a categoria “Transcendência”. Reimpresso com permissão de Tayyab Rashid.

- diferentes situações sociais; fazer o que motiva as pessoas
Conduzindo Miss Daisy (1989, Estados Unidos)
Filhos do silêncio (1986, Estados Unidos)
K-Pax – o caminho da luz (2001, Estados Unidos)
Os cinco sentidos (2001, Canadá)
4. **Justiça** – Qualidades cívicas que estão por trás de uma vida saudável em comunidade.
Cidadania (responsabilidade social, lealdade, trabalho em equipe): Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe; ser leal ao grupo; fazer a sua parte
Tempo de despertar (1990, Estados Unidos)
Los Angeles – Cidade Proibida (1997, Estados Unidos)
Encontrando Forrester (2001, Estados Unidos)
Imparcialidade: Tratar todas as pessoas segundo as mesmas noções de imparcialidade e justiça; não deixar que os sentimentos pessoais distorcem as decisões com relação a outros; dar a todo mundo uma chance igual
Filadélfia (1993, Estados Unidos)
O clube do imperador (2002, Estados Unidos)
Liderança: Estimular um grupo do qual se é membro para fazer as coisas e, ao mesmo tempo, manter boas relações dentro do grupo; organizar atividades coletivas e garantir que elas aconteçam
Lawrence da Árabia (1962, Estados Unidos)
Dança com lobos (1990, Estados Unidos)
5. **Temperança** – Qualidades que protegem contra excessos.
Perdão e compaixão: Perdoar os que erraram; aceitar as falhas dos outros; dar uma segunda chance às pessoas; não ser vingativo
Gente como a gente (1980, Estados Unidos)
Laços de ternura (1983, Estados Unidos)
Os últimos passos de um homem (1995, Estados Unidos)
A corrente do bem (2000, Estados Unidos)
Humildade/modéstia: Deixar que as suas realizações falem por si; não buscar ser o centro; não se considerar mais especial do que se é
Gandhi (1982, Estados Unidos)
O pequeno Buda (1994, Estados Unidos)
Prudência: Ser cuidadoso em relação às próprias escolhas; não correr riscos indevidos; não dizer nem fazer coisas de que possa se arrepender depois
Razão e sensibilidade (1995, Estados Unidos)
Autorregulação (autocontrole): Regular o que se faz e se sente; ser disciplinado; controlar os próprios apetites e emoções
Forrest Gump – o contador de histórias (1994, Estados Unidos)
6. **Transcendência** – Qualidades que formam conexões com o universo mais amplo e proporcionam sentido.
Apreciação da beleza e excelência (admiração, deleite, elevação): Observar e apreciar a beleza, a excelência e o desempenho habilidoso em todos os domínios da vida, desde a natureza, as artes, a matemática e a ciência até a experiência cotidiana
Entre dois amores (1985, Estados Unidos)
As cores do paraíso (2000, Irã)
Gratidão: Estar ciente e agradecido pelas coisas boas que acontecem; tirar tempo para expressar agradecimentos

Tomates verdes fritos (1991, Estados Unidos)

Sunshine, o despertar de um século (2000, Estados Unidos)

Esperança (otimismo, mente voltada ao futuro, orientação para o futuro): Esperar o melhor no futuro e trabalhar para atingi-lo; acreditar que um bom futuro é algo que pode ser gerado

E o vento levou... (1939, Estados Unidos)

Gênio indomável (1997, Estados Unidos)

A vida é bela (1998, Itália)

Humor (atitude lúdica): Gostar de rir e fazer brincadeiras; levar sorrisos às outras pessoas, ver o lado leve; fazer piadas (não necessariamente contá-las)

Patch Adams – o amor é indomável (1999, Estados Unidos)

Espiritualidade (religiosidade, fé, propósito): Saber qual é o seu lugar no esquema mais amplo; ter crenças coerentes com relação ao propósito e ao sentido maiores da vida, que determinam a conduta e oferecem conforto

O padre (1994, Reino Unido)

Contato (1997, Estados Unidos)

O apóstolo (1997, Estados Unidos)

Vitalidade (prazer, entusiasmo, energia): Ver a vida com entusiasmo e energia; não fazer as coisas pela metade ou sem entusiasmo, viver a vida como uma aventura, sentir-se vivo e ativado

Um estranho no ninho (1975, Estados Unidos)

Cinema Paradiso (1988, Itália)

Meu pé esquerdo (1993, Estados Unidos)

TERMOS FUNDAMENTAIS

Cara: Em seu sentido mais concreto, as feições humanas da parte da frente da cabeça. Em termos mais gerais, e tomando emprestado do sociólogo Irving Goffman, a impressão que se dá ao aparecer em público.

Construção social: A perspectiva ou definição que é objeto de acordo por parte de muitas pessoas como sendo constituinte da realidade (em lugar de alguma “verdade” definida objetivamente que reside nos objetos, situações e pessoas).

Doença mental: Dentro da abordagem psicológica baseada nas patologias, refere-se a uma série de problemas que as pessoas podem ter. Um termo abrangente para alguém que tenha problemas psicológicos graves, como “ele sofre de uma doença mental”.

Negociação da realidade: Os processos permanentes por meio dos quais as pessoas chegam a visões de mundo ou a definições sobre as quais há acordo.

Psicologia positiva: A ciência e as aplicações relacionadas ao estudo das qualidades psicológicas e das emoções positivas.