2010.

GADOTTI, M. Boniteza de um sonho: ensinar-e-aprender com sentido. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2003.

GERALDI, João Wanderley. A linguagem nos processos sociais de construção da subjetividade. In: VAL, Maria Graça Costa (org.). Reflexões sobre práticas escolares de produção de texto – o sujeito-autor. São Paulo: Autêntica, 2005. QUINTEIRO, Jucirema. Infância e Educação no Brasil: Um campo de estudos em construção. In: FARIA, Ana Lúcia de; DEMARTINI, Zeila de Brito; PRADO, Patrícia Dias. Por uma cultura da infância: metodologias de pesquisa com crianças. Campinas, SP: Autores Associados, 2002, p. 19-47. ROJAS, Jucimara; SOUZA, Regina Aparecida Marques de; CINTRA, Rosana Carla Gonçalves Gomes. Dinâmica do trabalho e a organização do espaço na educação infantil. Cuiabá: EDUFEMAT, 2008.SARMENTO, Manuel Jacinto. Visibilidade social e estudo da infância. In:

VASCONCELOS, Vera; SARMENTO, Manuel Jacinto. (Org.). Infância (in)visível.

Araraquara: Junqueira & Marin, 2007.

GALVÃO, Izabel. Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil/Izabel Galvão. Petrópolis: Vozes, 1995.

KOSLOWSKI, S. R. Muito além do jardim da infância, infância, mídia e consumo.

Dissertação de Mestrado em Educação nas Ciências, Universidade Regional do

Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, Ijuí, 2009. Disponível em:

Acesso em: 25 de maio de 2021.

LUCKESI, C. C. Avaliação educacional escolar: para além do autoritarismo. Tecnologia Educacional, Rio de Janeiro, n. 61, 1984.

MEIRA, A. M. (org.). A cultura do brincar: a infância contemporânea, o brincar e a cultura no espaço da cidade. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio

Grande do Sul, Porto Alegre, 2004. Disponível em: Acesso em: 25 de maio de 2021. MAHONEY, Abigail; ALMEIDA, Laurinda. A dimensão afetiva e o processo ensino aprendizagem: Afetividade e aprendizagem: contribuições de Henri Wallon. São Paulo: Loyola, 2007.

OLIVEIRA, M. D. Aprendizado e Desenvolvimento. Um processo sócio histórico. São Paulo: Scipione, 1997.

PIAGET, Jean. A formação do símbolo na criança, imitação, jogo e sonho, imagem e representações. Rio de Janeiro: Koogan, 1978.

ROJAS, Jucimara; SOUZA, Regina Aparecida Marques de; CINTRA, Rosana Carla Gonçalves Gomes. Dinâmica do trabalho e a organização do espaço na educação infantil. Cuiabá: EDUFEMAT, 2008.

ROSSINI, Maria Augusta Sanches. Pedagogia Afetiva. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. SALTINI. Claudio J.P. Afetividade e Inteligência. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2008. TASSONI, Elvira Cristina Martins. A afetividade e o processo de apropriação da linguagem escrita. In: LEITE, Sérgio Antônio da Silva (Org.); Molina Alexandre da Silva. Alfabetização e Letramento: Contribuições para as práticas pedagógicas. 4. ed. Campinas, SP: Komedi, 2008.

VOLNOVICH, J. A psicanálise de crianças hoje. In: Lições introdutórias à psicanálise de crianças. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1991.

VYGOTSKY, L. S. Teoria e Método em psicologia. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

_____. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

WALLON, H. A evolução psicológica da criança. Lisboa: Edições 70, 1999.

FELICIDADE

SISLEI NATALE

RESUMO

A teoria da Psicologia Positiva busca estudar os aspectos positivos do ser humano com o objetivo de tornar a vida das pessoas mais gratificante e prevenir doenças bem como promover a saúde. De acordo com seu principal autor, Martin Seligman, a experiência dos principais aspectos dessa teoria pode levar ao estado de bem-estar que todos buscam alcançar. Sabe-se que a felicidade é um sentimento subjetivo e por isso é tão difícil de ser definida. O objetivo desse artigo é investigar como os principais aspectos estudados por esta abordagem psicológica, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização positiva, resiliência e otimismo, aparecem no relato de experiências e vivências das pessoas e como estas definem a felicidade. Como resultados, encontrou-se que os aspectos da psicologia positiva estudados estão muito presentes no desenvolvimento da pesquisa, indicando a importância deles para a promoção de felicidade e bem-estar. Foi possível também estudar o termo felicidade através da história e ver como as sociedades atuais receberam influência dos pensadores do passado e como o conceito foi sendo mudado até chegar à definição que se usa atualmente, que recebeu grande influência dos pensamentos iluminis-

tas do século XVIII.

Palavras-chave: Felicidade, saúde e psicologia positiva.

INTRODUÇÃO

Mais do que um sentimento, ou uma sensação, felicidade é uma ciência. Uma das descobertas mais importantes da psicologia positiva – feita pela cientista Sonja Lyubomirsky, da University of California – revelou que a felicidade é a causa do sucesso. Isso significa que, quando as pessoas estão felizes, elas alcançam seus objetivos com mais facilidade. Outra comprovação da ciência é o fato de que a felicidade libera hormônios, como a ocitocina, que aumentam a capacidade cognitiva.

Até a segunda guerra mundial, a psicologia tinha como missão primeiramente a cura da doença mental, depois tornar a vida das pessoas mais produtiva e gratificante e, finalmente, identificar e nutrir o talento. No entanto, após a segunda guerra mundial, o foco principal da psicologia foi todo voltado para a cura da doença mental e estudo dos aspectos patológicos do ser humano. Isso ocorreu devido à necessidade de cuidar dos soldados que lutaram na guerra e, dessa forma, as pesquisas em patologia ganharam destaque e a atenção de diversos autores, o que trouxe muitos benefícios, como a descoberta da cura ou tratamento de pelo menos 14 patologias, mas fez com que os outros focos fossem esquecidos. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Porém, é importante lembrar que a psicologia não discute apenas essas questões, mas retomar outros objetivos que foram deixados de lado por muitos anos e que segundo o casal Pérez-Ramos (2004) "a psicologia não se limita apenas ao estudo, interpretação e superação das patologias, deficiências e transtornos comportamentais, mas sim a uma fusão desses aspectos com os que caracterizam as virtudes, o vigor e as potencialidades (p.59)".

Essa ideia já vinha sendo discutida pela Psicologia Humanista, por autores como Carl Jung (1936/1969), Roberto Assagioli (1926), Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959), que se mostraram comprometidos com os aspectos positivos do desenvolvimento humano e com esse novo olhar e perspectiva sobre o comportamento humano. No entanto, suas ideias não pareceram ter sido suficientemente atrativas nessa época o que levou a uma produção muito escassa de dados empíricos para dar força a uma visão mais positiva do ser humano (Paludo & Koller, 2007).

A teoria de Seligman e Csikszentmihaly (2000) recebeu o nome de Psicologia Positiva e dedica-se a estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Foi desenvolvida a partir da década de 1990 e investiga os sentimentos, as emoções, as instituições (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral) e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana. (Seligman, 2000).

Acredita-se que o foco nas experiências positivas pode contribuir para a prevenção e promoção de saúde, ajudando também nos mecanismos de enfrentamento das doenças (Calvetti et al., 2007). Pode também trazer elementos para a compreensão do bem-estar subjetivo, que é definido pela ausência de depressão e presença de estados cognitivos e emoções positivas (Seligman, 2011).

O conceito de bem-estar subjetivo, nesta teoria, vai de acordo com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946): "o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade" (Preâmbulo da Constituição da OMS) e isso mostra mais uma importância do estudo dos aspectos positivos do ser humano.

O QUE É A FELICIDADE

Há muitas definições para o termo felicidade. No dicionário Houaiss (2009) da língua portuguesa encontramos a definição: "1. Qualidade ou estado de feliz, estado de uma consciência plenamente satisfeita, satisfação, contentamento, bem-estar; 2. Boa fortuna, sorte; 3. Bom êxito, acerto, sucesso" (p. 884).

Já se acreditou que a felicidade dependia dos desígnios dos deuses, e que uma vida de felicidade seria "superior ao nível humano", equivalente ao divino. Essa visão pode ser aplicada tanto ao sábio socrático como ao filósofo platônico, ao asceta estoico como ao sábio epicurista, ao santo católico como ao eleito predestinado de Calvino. Em todas estas visões, o homem feliz era idealizado como alguém que se aproximava dos deuses, que ultrapassara o meramente humano, que alcançara uma forma de transcendência (McMahon, 2009).

Durante grande parte da história ocidental, a felicidade funcionou como um indicador da perfeição humana, um ideal imaginado de um ser completo, sem mais carências, desejos ou necessidades. Até o surgimento da filosofia socrática quando se inaugurou um paradigma que propõe que buscar ser feliz seria uma tarefa de responsabilidade pessoal. Com o Iluminismo, apareceu a ideia de que todo ser humano tem o direito de atingir a felicidade e que o objetivo da sociedade deve ser a obtenção deste sentimento dos seus cidadãos (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007). Atualmente, a felicidade é considerada um valor extremamente importante, tanto que foi proposto, em 2010, uma emenda ao artigo 6º da Constituição Federal brasileira para incluir o direito à busca da

felicidade por cada indivíduo e pela sociedade, colocado junto com o direito à educação, saúde, previdência social, proteção, maternidade e infância (Senado Federal, 2010).

A Psicologia Positiva é baseada em três principais conceitos: (1) o estudo das emoções positivas; (2) o estudo dos traços positivos (forças, virtudes, inteligência, capacidade atlética) e (3) o estudo das instituições positivas (democracia, família, liberdade) (Seligman, 2004).

De acordo com Seligman (2004), esse movimento propõe que o bem estar subjetivo pode ser medido em 5 fatores:

1. Emoção positiva;

2. Engajamento;

3. Sentido na vida;

4. Realização positiva;

5. Relacionamentos positivos (relação com outros indivíduos).

A emoção positiva é uma variável subjetiva, definida pelo o que se pensa e sente. Engajamento também é uma variável subjetiva, enquanto o sentido, os relacionamentos e a realização têm componentes subjetivos e objetivos e o bem-estar não pode existir somente no pensamento: é uma combinação de todos esses fatores que fundamentam o movimento, e o modo como escolhemos viver deve levar em conta maximizar todos esses cinco elementos.

De acordo com esses autores, a literatura aponta que tanto para nações quanto para indivíduos, quando se supera o necessário para sobreviver com dignidade (água, comida e saneamento básico), o aumento do poder aquisitivo não tem correlação com um aumento significativo nos níveis de felicidade (Csikszentmihaly, 1999; Veenhoven, 1991 apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Outros aspectos que já foram estudados são idade e gênero. Inglehart (1990) analisou seis faixas etárias diferentes e obteve níveis de satisfação com a vida virtualmente idêntica. Stock et al. (1983) conduziram uma meta-análise investigando a correlação entre idade e bem estar e concluíram que é praticamente nula (apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Com relação ao gênero, Haring et al. (1984), através de uma metaanálise composta por 146 estudos, descobriram que o gênero contribuiu com menos de 1% para a variação dos índices de bem-estar reportados. Além deles, Inglehart (1990) entrevistou mais de 150 mil pessoas ao longo de 16 países e obteve índices equivalentes de satisfação com a vida entre os dois gêneros (apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007). As pessoas reagem a eventos bons ou ruins de modo intenso, mas que tendem a se adaptar rapidamente a estes eventos, voltando para o nível de felicidade relativamente estável e semelhante ao que era anteriormente (Brickman et al, 1978).

Outros estudos sobre a felicidade e os aspectos da Psicologia Positiva também chegaram a conclusões importantes. Mihaly Csikszentmihaly criou o conceito de flow (experiência de fluxo) que vai de encontro ao conceito de engajamento, um dos cinco fatores usados no estudo da Psicologia Positiva. De acordo com Csikszentmihaly (1990), são atividades desafiantes que exigem grandes competências de realização e compromisso, em que a pessoa apresenta total envolvimento e satisfação. Csikszentmihaly (1990) aponta que todos passam por essa experiência de fluxo várias vezes durante a vida e reconhecem facilmente suas características: as pessoas se sentem fortes, alertas, no controle da situação sem necessitar de esforço, parecem perder a consciência do self e sentem estar no auge de suas capacidades. O senso de tempo e os problemas emocionais parecem desaparecer e há uma forte sensação de transcendência.

Outro aspecto estudado pela Psicologia Positiva é a resiliência. Definida como contextos de mudanças significativas repletas de situações de risco e adversidades, o estudo desse aspecto ajuda no entendimento das forças humanas. Quando passamos por uma situação de adversidade, torna-se possível conhecer as forças e virtudes pessoais e isso produz efeitos importantes na vida das pessoas, já que favorece suas potencialidades, tornando-as mais fortes e produtivas (Paludo & Koller, 2007).

Diener e Seligman (2002) realizaram um estudo com 222 estudantes universitários, divididos em 3 grupos: muito felizes, felicidade "média" e infelizes, que tinha como objetivos:

(1) Examinar alguns fatores que parecem susceptíveis de influenciar alta felicidade;

(2) Examinar os padrões de necessidade e suficiência, ou seja, para uma variável ser suficiente para a felicidade, todas as pessoas com aquela variável devem ser felizes e nenhuma pessoa infeliz deve ter essa variável (se X, sempre feliz). E para uma variável ser necessária à felicidade, todas as pessoas felizes devem ter essa variável (se feliz, então X). Foi possível analisar também a existência de variáveis necessárias e suficientes para a felicidade;

(3) Examinar os humores e as emoções das pessoas felizes.

Como resultados, encontraram que o grupo de pessoas muito felizes podia lembrar muito mais eventos bons em suas vidas do que eventos ruins relataram mais emoções positivas do que negativas em seu dia-a-dia e nunca tinham pensado sobre suicídio.

Também observaram que as pessoas desse grupo passam muito pouco tempo sozinhas, e a maior parte do tempo socializando.

Não encontraram nenhuma variável suficiente para a felicidade: algumas pessoas do grupo de indivíduos infelizes reportaram ter bons relacionamentos com a família, interpessoais e românticos. No entanto, bons relacionamentos sociais pode ser uma condição necessária à felicidade, pois todas as pessoas do grupo muito felizes reportaram ter relações sociais de boa qualidade.

Encontraram também que as pessoas do grupo muito felizes não se diferem significativamente do grupo de felicidade "média" nos fatores: sua percepção da quantidade de dinheiro que têm comparado com outros estudantes, a quantidade de eventos positivos e negativos vividos, notas médias escolares, atratividade física objetiva, uso de tabaco e álcool e tempo gasto dormindo, assistindo à televisão, se exercitando e participando de atividades religiosas.

Outro resultado importante encontrado foi que as pessoas mais felizes sentem emoções desagradáveis com certa frequência, mas raramente sentem euforia ou êxtase. Elas sentem emoções agradáveis médias ou moderadas a maior parte do tempo. Conclui-se então que pessoas muito felizes têm a capacidade de sentir o humor mais alto quando boas situações se apresentam, e de reagir com humor negativo quando ocorre algo ruim, se adaptando bem.

COMO SURGIU A PSICOLOGIA DA FELICIDADE?

Por volta de 1998 deu-se início a um novo movimento na Psicologia focada na felicidade do Ser humano. A Psicologia Positiva foi uma nova proposta científica com a promessa de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e prevenir as patologias psíquicas.

Este novo movimento mundial, foi dado a partir do psicólogo Martin Seligman quando assumiu a presidência da American Psychological Association (APA) que, ao lado de renomados cientistas como Mihaly Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Chris Peterson, George Vaillant, Ed Diener dentre outros, começou a desenvolver Pesquisas utilizando o método científico quantitativo, a fim de promover uma mudança de foco na Psicologia atual – do estudo de algumas das piores coisas da vida para o estudo do que faz com que a vida valha a pena (Seligman, 2004). A Psicologia Positiva utiliza os termos "positivo" e "negativo" para descrever as emoções. Para Fredrickson (2001), devemos entender as chamadas "emoções positivas" como sendo aquelas que favorecem a aproximação, e consequentemente, a convivência com o outro, enquanto que as "emoções negativas" fazem o contrário.

Inúmeros estudos têm apontado a importância das emoções positivas dentro do processo evolutivo do ser humano. A autora Fredrickson (2001), diz ainda que as emoções positivas fortalecem nossos repertórios físicos, sociais e intelectuais, criando recursos dos quais podemos lançar mão quando uma oportunidade ou dificuldades se apresentam e isto e evidenciado no dia a dia através da comunicação entre as pessoas. Sendo que o estado de espírito positivo desperta a afetividade do outro, como se contaminasse o ambiente de felicidade, contribuindo inclusive com que poderia definir de resiliência, ou seja, a capacidade para tolerar frustrações, sem desvirtuar do foco e dos objetivos, desencadeando um processo ascendente na busca da melhoria do bem-estar emocional. A felicidade é a grande chave para dar significado à vida. "Como ganhar, manter e recuperar a felicidade é de fato o motivo secreto pelo qual a maior parte dos homens faz o que faz" (JAMES, 1902, p.76 apud MYERS, 2006, p. 379).

Cortella (2014), diz em uma das passagens de seu livro Qual é a Tua Obra? (Inquietações Propositivas sobre Gestão, Liderança e Ética): "Cuidado, a vida é muito curta para ser pequena. É preciso engrandecêla". Pensando desta forma, é preciso tomar cuidado em dois pontos importantes, sugeridos pelo filosofo: a primeira é que tem muita gente que cuida demais do urgente e deixa de lado o importante. Cuida da carreira, do dinheiro, do patrimônio, mas deixa à saúde, os amigos, a família, enfim, aquilo que dá sentido à vida, de lado. E esquece que o depois, pode ser muito tarde! A segunda grande questão são as pessoas que se preocupam muito com o fundamental e deixa o essencial de lado. A lógica do seu pensamento está concisa na ideia de que não podemos cair na liquidez deste mundo e viver somente e exclusivamente perseguindo coisas, bens materiais, vivenciar somente o momento de "Estar". O dinheiro é importante, sim, ele faz parte do sistema e com ele é possível fazer muitas "coisas", principalmente permitir conseguir criar novas escolhas, entretanto, dinheiro e felicidade são incongruentes. Deve-se quebrar a crença de achar que o essencial é o fundamental, por exemplo, dinheiro não essencial, ele é sim fundamental, pois ele é necessário para um equilíbrio sistêmico, mas ele não é a base da felicidade, não é essencial, porque você não compra o amor, amizade, por exemplo.

Dinheiro não compra a sexualidade, compra o sexo, não compra a amizade, compra interesse, não compra fidelidade, você compra reciprocidade, por isto tem que saber separar o essencial do fundamental, dinheiro não é desprezível, mas não é suficiente para nossa realização. Erros são cometidos, porque muitas vezes busca-se tudo aquilo que distância do essencial, aquilo que distancia da autenticidade do ser. Cada vez mais as pessoas vivem em buscas de respostas es-

quecendo-se de primeiro saber quais são as perguntas. O mundo hoje está repleto de respostas prontas, dualistas, como a economia, religião, notícias, etc. e a felicidade tem a ver com buscar as perguntas, para que o todo faça sentido.

As pessoas mais felizes não estão nos lugares mais ricos, e sim na simplicidade de viver a vida, fazendo o que ama com pessoas que amam. Pense nisso como a síndrome da casa maior. Você quer uma casa maior. Você precisa de uma casa maior. Então você compra. A vida é boa, até que alguns meses mais tarde, quando a sua casa maior se torna apenas a sua casa. O novo desejado sempre se torna o novo normal, quando alcançado. Coisas só fornecem explosões momentâneas de felicidade. Como dizia um velho sábio: Para ser mais feliz, não persiga muitas coisas. Em vez disso, persiga o essencial primeiro.

Na história, entre seus diversos eventos de buscas e conquistas, dentro do processo de evolução humana, física e material, apenas uma única coisa se manteve como verdade: a busca constante por uma vida melhor.

Quando se busca na história humana, a filosofia mostra inúmeros caminhos na preocupação humana com a felicidade, desde ARISTÓTELES (384 a 322 a.c) dizia que era o objetivo de todo homem, e que seria alcançado através do exercício das virtudes, em sintonia com a vida em sociedade, ou então EPICURO (341a.C. a 270 a.C.) que dizia que lhe é possível levar uma existência feliz através da recusa dos excessos, medos e compromissos que podem levar a sofrimentos inúteis. SÊNECA (ano 2 a.C. a 65 d.C.), nas sabias palavras filosóficas, observando sua sociedade bastante infeliz, recusava-a como padrão de referência, dizendo que para ser feliz, a primeira coisa que o indivíduo deveria fazer seria recusar-se seguir a multidão.

Já no século XX filósofos como Russel (2003) dizia que a felicidade era um bem a ser conquistado, porém não como uma dádiva divina, dizia que a importância de o homem era integrar-se r interagir com a sociedade, buscando a felicidade de outrem na mesma medida em que busca a sua própria. Da mesma forma, nomes fundamentais da Psicologia – Abraham Maslow, Carl Rogers, Carl Jung, Albert Bandura, Gordon Allport e outros – se dedicaram a investigação das emoções positivas. Portanto, a grande contribuição da Psicologia Positiva não é ter inventado o estudo da Felicidade, mas tê-lo desenvolvido em bases científicas.

A felicidade não é um estado continuo, não é permanente, são instantes, episódios que fazem com que os sentimentos da vida cheguem ao ápice. Tem que se viver a vida em sua própria protuberância criativa, isto não significa enchê-la de adrenalina, viver emoções singulares dos extremos como pular de paraquedas, etc., a felicidade é poder ser muito mais simples; ser uma pessoa feliz não é sorrir todos os minutos do dia, mas saber saborear a presença na hora do sorriso verdadeiro, da alegria presente na potência da vida. A felicidade também é estar presente ao saber vivenciar os momentos não tão felizes que fazem parte da vida. Seligman (2004) faz uma distinção entre o que chama de "felicidade momentânea" e os níveis constantes de felicidade do indivíduo, como Diener, Lucas &Oishi (2002) que fala no bem-estar subjetivo momentâneo e de longo-prazo para diferenciar os momentos de felicidade episódicos dos níveis mais constantes de felicidade que se pode experimentar.

Diferente de euforia, sem adornos de excesso, sem lucros da vida, de vivenciar o estado de estar, a felicidade é dar sentido à vida, no próprio legado.

Se a felicidade faz parte intrínseca da natureza, pode-se dizer que a Psicologia Positiva também trabalha com o conceito de bem-estar subjetivo tanto cognitivo quanto afetiva, incluindo experiências emocionais agradáveis, baixos níveis de humores negativos e alta satisfação em relação à vida.

De acordo com diversas literaturas, pode-se dizer que na psicologia positiva também está incluso psicologia cognitiva, no qual contribui como fator fundamental a felicidade, fazendo com que todos os demais fatores, tenham ou não relevância e um significado para a percepção de felicidade.

Para Graziano (2005) a felicidade e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas com a capacidade de controlar a consciência, como o florescimento definido por Keyes & Haidt (2003), como sendo uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos. Lyubomirsky (2001 apud GRAZIANO, 2005) afirma que ao estudar a felicidade humana, notou-se a importância dos múltiplos processos cognitivos e motivacionais que moderam o impacto que o ambiente externo pode exercer no bem-estar subjetivo. Além do que, ao compreende-la, percebera na sua essência a capacidade que cada pessoa possui de mudar o estado emocional, contribuindo a felicidade, afinal os pensamentos, sentimentos e estados mentais afetam fisicamente, e o oposto também ocorre, por este motivo a Psicologia vista de forma Positiva torna-se um aliado extraordinário para o processo de transformação das pessoas.

Seligman (2004) acredita que existem forças humanas que desempenham um papel importante na proteção contra a doença mental: coragem, foco no futuro, optimismo, competências interpessoais, fé, trabalho ético, esperança, honestidade, perseverança, a capacidade de "flow" e de compreensão. Para Seligman (2004) apenas conhecer os danos e