



REFLEXOS E REFLEXÕES SOBRE AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

COMUNICAÇÃO

COSTA, Neilton Mulim da¹, FEOLI, Ana Maria Pandolfo²

COSTA, Neilton Mulim da. FEOLI, Ana Maria Pandolfo. **Reflexos e reflexões sobre as contribuições da psicologia positiva para a saúde física e mental.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 08, Ed. 12, Vol. 04, pp. 153-160. Dezembro de 2023. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/reflexos-e-reflexoes>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/reflexos-e-reflexoes

RESUMO

Este artigo tem como objetivo realizar uma breve reflexão sobre as contribuições da psicologia positiva para a saúde física e mental na sociedade contemporânea. Para isso, utilizou-se de revisão bibliográfica para embasar as argumentações que evidenciam a necessidade da adoção de terapias que sejam capazes de promover indivíduos saudáveis e produtivos para a sociedade. Espera-se que estas reflexões possam servir como disparador provocativo para os diversos atores sociais.

Palavras-chaves: Psicologia Positiva, Saúde Física, Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

Por muitos anos as terapias oferecidas pela psicologia estavam baseadas nas diversas teorias tradicionais. No entanto, na década de 1990, Seligman iniciou uma intensa produção científica sobre a Psicologia Positiva (Compton, 2005).

A Psicologia Positiva chama a atenção para uma nova perspectiva, que não negligencia as concepções dos primórdios da ciência, que estuda os processos mentais e do comportamento humano, porém aponta para as forças cognitivas, relacionais e emocionais, além das virtudes que compreendem a coragem, o temperamento, senso de justiça, humanidade, sabedoria e capacidade de



transcendência de cada indivíduo como potenciais de benefícios diários (Turner; Barling; Zacharatos, 2002).

A compreensão da assistência psicológica anteriormente criava certa resistência à sua busca como forma de manutenção do bem-estar, prevenção de estabelecimento de males e distúrbios, ou mesmo o acompanhamento necessário aos já existentes.

Segundo Seligman (1995), a Psicologia Positiva estabelece a necessidade de compreensão do cotidiano para se discorrer sobre o tema felicidade, cujo defende ser a busca contínua e ininterrupta da humanidade, como algo tangível e democrático através da construção de uma vida prazerosa, boa e com significado. Outra abordagem relaciona-se à procrastinação, que embora seja em alguns casos inerentes, de modo geral não funciona como recurso eficaz para escolher não olhar para si e não conviver com os contraditórios no círculo mais imediato das relações sociais – a família e consigo mesmo (Seligman; 2002).

Desta forma, compreende-se que as abordagens e a forma como elas se dão na psicologia positiva tem demonstrado substancial para a clínica psicológica, como será discutido na sequência desta reflexão.

2. REFLEXOS E REFLEXÕES DAS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Se conhecimento introspectivo é a noção da mente, a partir do momento em que os fatos mentais são representacionais e responsáveis pela reunião das vias visual, auditiva e cinestésica, a maneira de assimilar e assentar as informações armazenadas em cada um e também como cada indivíduo percebe o mundo que o cerca e se permite vivenciá-lo, é que fortalecerá positivamente ou não o equilíbrio e o bem viver.

O movimento da ciência do bem-estar ganhou força nos anos 1990, por meio dos estudos de Compton (2005) que passou a chamar de Psicologia Positiva as formas de terapias que consideravam o bem estar dos indivíduos, promovendo-lhes subsídios para alcançar a felicidade.



A adoção de uma visão aberta que aprecia e preconiza os potenciais humanos, considerando suas motivações, interpretando-as como nascedouros das razões e com isso potencializando as capacidades, não apenas retira a restrição da psicologia como estudo das doenças mentais, como eleva o estudo e viabilidade da satisfação e felicidade humana ao patamar de objetivo maior a ser alcançado.

Desta forma, a Psicologia Positiva e toda gama de conhecimentos trazida por ela é uma forte aliada não apenas para o equilíbrio, como também para a conversão desses tempos difíceis de confinamento social em benefícios.

As benfeitorias dos três pilares da Psicologia Positiva, ou seja, 1) A experiência subjetiva, 2) as forças pessoais e virtudes, e, 3) As instituições e comunidades, influenciam diretamente o autoconhecimento através das experiências em momentos vividos em plena satisfação da personalidade, apresentando cada um como capaz de se auto-organizar e auto-orientar, sendo adaptável, distinguidos pela maneira de lidar com as situações em que são sujeitos e das instituições, considerando o sistema a que cada indivíduo está inserido, o que ultrapassa a família, a organização social, o meio em que vive e o próprio indivíduo (Seligman, 2003).

Em um mundo globalizado onde as pessoas foram se distanciando em nome de uma conectividade que mais substituiu que agregou meios de aproximação e convívio, a ruptura imposta do estilo simples dos primórdios do convívio social, antes preterida pelas inovações e tecnologias, neste momento provoca uma insegurança e desconforto dignos de investigação a partir de fontes confiáveis.

Para Seligman (2003), a construção de uma vida prazerosa passa pela experimentação de emoções como gratidão, calma, exultação, e outras. O equilíbrio entre os diferentes tempos do pensamento são realmente possíveis de alcançar com distanciamento provocado pelo imediatismo atual da sociedade.

As diversas experiências contemporâneas, como pandemias, guerras e grandes desastres, demonstram que o convívio está guiando a sociedade para a ressignificação das experiências, dilatando a perspectiva do que realmente é uma vida



boa, para muito além de unicamente objetivos específicos e do imediatismo, valorizando as simples conquistas diárias como preconiza a Psicologia Positiva.

O altruísmo, a filantropia, a empatia vem sendo exercitados através das privações de ordens financeiras, de saúde física e emocional. Na atual circunstância, estar se individualizando significa servir à preservação e bem-estar do outro, estabelecendo ganhos individuais e coletivos na saúde física e mental.

Um fenômeno interessante tem acontecido à vista de toda sociedade. Os relacionamentos negligenciados, ou preteridos em detrimento do uso das redes sociais que passou a substituir afagos, demonstrações presenciais de afeto, toques e presenças, atualmente são aclamados como insubstituíveis e urgentes.

Na Psicologia Moderna e Positiva existe a capacidade de criar representações mentais e desenvolver conexões entre elas, pois preza pela habilidade humana de se conectar mentalmente às coisas em que cada um pode descobrir seu próprio sentido (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Considerando a hierarquia das necessidades humanas de Maslow, temos como base as fisiológicas, de segurança, social, de estima, trazendo no topo a necessidade de respeito próprio e pelos outros. Nisto consiste a qualidade das relações sociais, porém se todo esquema estrutural não for observado os resultados finais ficam comprometidos.

Outras prioridades também devem ser consideradas, tais como a cognitiva, necessidade em conhecer, aprender e criar, estética, apreciação da beleza e do equilíbrio, a transcendência que é a essência da autorrealização, necessidade de ajudar aos outros, espiritualidade essência do ser (Seibel; Poletto; Koller, 2016).

Concorda-se com Ryff (2013) de que o sentido, auto realização, busca pela felicidade, todos os objetos de desejo e busca contínua, passam pela dimensão do bem-estar psicológico, bem como, da autoaceitação, possuir uma atitude positiva com relação a si mesmo, domínio sobre o ambiente, sensação de ter controle sobre as situações do dia a dia.



Ter a consciência clara do crescimento pessoal, possuir objetivos e um senso de direção que aponte para propósito de vida, ser capaz de desenvolver empatia e relacionamentos positivos e afáveis com os outros e, finalmente, autonomia para de forma independente resistir às pressões.

Aceitar o adverso com resiliência promove amadurecimento e o resgate do tema da aceitação que tem se tornado cada vez mais popular com a divulgação das práticas de meditação e atenção plena (Ryff, 2013).

Prática da atenção, intenção e compaixão, a proposta meditativa envolve a escolha consciente em prestar atenção no agora, viver em tempo real o que está sendo observado, assim como estar disposto a ser compassivo com os demais e consigo mesmo, exercendo um olhar de generosidade, aceitando seus próprios erros e aumentando o tempo presente dos acontecimentos, respondendo intencionalmente com gentileza, menos distração e agressividade.

Neste tempo tão volátil, complexo e repleto de incertezas, as soluções podem ser surpreendentemente simples a partir do bom uso da curiosidade, coragem e compaixão. Sendo possível incluir a prática de meditação mindfulness, vivendo o presente de maneira atenta, sem desfocar com questões futuras ou passadas, mantendo a percepção do corpo e das informações transmitidas por ele durante cada vivência.

A vida contemporânea, o imediatismo, muitas vezes sem tempo de qualidade dedicado ao que de fato depende o bem viver, o multitasking, hábito de fazer várias coisas ao mesmo tempo, resulta em mais estresse, erros e tarefas mais desgastantes e longas.

Como aplicação prática e simples a prática meditativa, a pausa transicional pode se tornar um hábito saudável e com excelentes resultados, basta eleger um lugar e um momento em que possa se permitir a focar-se exclusivamente a uma atividade, como caminhar por exemplo, prestando atenção nas respostas do corpo durante a



experiência, das sensações proporcionadas e organizando a mente para uma próxima atividade.

Entre os resultados positivos, estão a economia de energia gasta do corpo pela concentração acertiva, descartando esforços desnecessários e a percepção do panorama interno da relação entre as emoções e o corpo.

Outra sugestão de exercício é muito simples, pois se trata de observar com atenção a respiração. Como é uma ação automática, percebê-la é uma excelente prática, ou ainda colocar a mão no coração e perceber seus batimentos enquanto se concentra em alguém ou um planejamento que proporciona boas sensações enquanto percebe seus batimentos. Tais comportamentos não garantem a felicidade, mas prepara o indivíduo para estar bem, mesmo diante de situações problemáticas, pois desconstróem vícios mentais.

Em tempos em que o que incomoda não está sob nossa gerência, o exercício da compaixão funciona como aprendizado interno, assim como na gestão de uma organização, respeitando limites próprios e dos outros.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Psicologia Positiva, através das práticas propostas é aliada, refúgio e apoio em momentos em que organizar pensamentos em harmonia com as emoções é tão necessário. Um esforço promissor a partir do individual com efeitos que alcançam positivamente toda coletividade.

A discussão traz a oportunidade de problematizar o imediatismo como exigência de uma vida prática. Considerando os preceitos do Mindfulness, a baixa na atenção, no valor das intenções e na compaixão, pode ser contabilizada como prejuízo e evidencia a importância dos benefícios desta prática, que não traz a tão desejada felicidade, mas auxilia o indivíduo a ser mais resiliente diante do contraditório, cooperando para o equilíbrio mesmo em tempos de adversidades como os atuais.



Aprender a reconhecer o panorama interno de nossas vidas emocionais, e distinguir o papel das emoções no corpo, descarta pensamentos negativos e desconstrói vícios mentais, impedindo que estes consumam nosso tempo e energia.

A relevância e impacto social de tantas questões complexas, na verdade tem encontrado soluções na simplicidade, agora percebidas em meio à desaceleração social que nos permite voltar ao início de nossa constituição enquanto indivíduos com a curiosidade em buscar alternativas de soluções para problemas, a coragem para dizer a coisa certa no momento oportuno e a compaixão, a chave do aprendizado, permeando as relações com a capacidade de reconhecer seu lugar e entender o do outro.

REFERÊNCIAS

COMPTON, W. **An introduction to positive psychology**. Belmont: Thompson Wadsworth, 2005.

RYFF, C. D. Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. *In*: WATERMAN, A. S. (Ed.). **The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia**. Washington, DC: American Psychological Association, 2013, pp. 77-98.

SELIGMAN, M. The effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. **American Psychologist**, 50, 965-974, 1995.

SELIGMAN, M. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *In*: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002, pp. 3-9.

SELIGMAN, M. Foreword: The past and future of positive psychology. *In*: KEYES, C. L. M.; HAIDT, J. (Eds.). **Flourishing: Positive psychology and the life well lived**. Washington DC: American Psychological Association, 2003, pp. 11-20.

SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 5-14, 2000.

SEIBEL, B. L.; POLETO, M.; KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva - Teoria, Pesquisa e Intervenção**. Curitiba: Editora Juruá, 2016.

TURNER, N.; BARLING, J.; ZACHARATOS, A. Positive psychology at work. *In*: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002, pp 715-728.



Enviado: 26 de julho de 2023.

Aprovado: 27 de novembro de 2023.

¹ Mestre em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação; Especialista em Psicologia Positiva, Ciências do Bem-estar e Autoconhecimento; Psicopedagogia Clínica e Institucional; Direitos Humanos e Ressocialização; Psicologia na Terapia Familiar; Psicologia Sexual; Terapia Cognitivo-Comportamental; Antropologia; Metodologia no Ensino da Matemática; Metodologia na Filosofia e Sociologia; Psicanálise; Psicoterapia e Gestão Pública. Graduado em Ciências, Físicas e Biológicas, Matemática, Filosofia, Sociologia e Pedagogia. ORCID: 0009-0009-4958-1786.

² Orientadora. ORCID: 0000-0001-7685-8431.