



A Virtude na construção do bem-estar da antiguidade a modernidade nasce uma ferramenta

Virtue in the construction of well-being from antique to modernity

DALMIRO EVANDRO DA MOTTA E CAMANDUCAIA

Engenheiro eletricista, advogado, especialista em Administração Financeira pela Fundação Dom Cabral, em Psicologia Positiva e em Gestão de Pessoas pela PUC-RS. Criou e implantou um Sistema Humanizado de Compliance baseado em Valores e Comportamento Humano. Professor de Direito Tributário na Faculdades Arnaldo
inicio@dalcamanducaia.com.br

RESUMO

Considerando que o estudo da felicidade existe há, pelo menos 2.500 anos, o objeto deste trabalho é analisar a existência de evolução do pensamento e das ferramentas sobre o tema desde os tempos da Grécia Antiga até os dias atuais. Para tanto, elegemos como referências o pensamento de Aristóteles e a atual produção científica trazida pelos estudiosos da Psicologia Positiva. O marco teórico do estudo das virtudes está em Character Strengths and Virtues (Manual das Forças de Caráter e Virtudes) que, segundo seus autores, serve de contraponto ao DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) e CID (Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), manuais de diagnósticos de transtornos mentais. Daí ser também chamado de Manual das Sanidades, ou seja, enquanto um centra seu foco na doença, outro o faz nos elementos da saúde. O VIA SURVEY, o coração do VIA INSTITUTE, é um teste psicométrico validado cientificamente, avalia as Forças de Caráter Individuais. Conhecendo seus maiores pontos fortes, você pode usá-los para enfrentar os desafios da vida, trabalhar em direção aos objetivos e se sentir mais realizado tanto pessoal quanto profissionalmente. Em tempos modernos, a felicidade deixa de ser um direito individual para ser uma necessidade coletiva. O Objetivo desse trabalho é analisar a prática do VIA SURVEY como ferramenta para descoberta das FORÇAS DE CARÁTER, elementos essenciais à busca da FELICIDADE.



UNIDADE FUNCIONÁRIOS:

📍 Praça João Pessoa, 200 | Funcionários
Belo Horizonte | MG | 30140-020
☎ 31 3524.5000

UNIDADE ANCHIETA:

📍 Rua Vitorio Marçola, 360 | Anchieta
Belo Horizonte | MG | 30310-360
☎ 31 3524.5204

UNIDADE PILAR:

📍 Rua Professor Otílio Macedo, 12 | Olhos D'Água
Belo Horizonte | MG | 30390-200
☎ 31 4009.0994

Palavras-Chave: Psicologia Positiva; Felicidade; Bem-estar; Forças de Caráter, VIA SURVEY

ABSTRACT

Considering that the study of happiness has existed for at least 2,500 years, the object of this work is to analyze the existence of evolution of thought and tools on the subject from the times of Ancient Greece to the present day. To this end, we chose as references the thought of Aristotle and the current scientific production brought by scholars of Positive Psychology. The theoretical framework of the study of virtues is in Character Strengths and Virtues which, according to its authors, serves as a counterpoint to the DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) and ICD (International Classification of Diseases and Related Health Problems), diagnostic manuals of mental disorders. Hence it is also called the Manual of Sanities, that is, while one focuses on disease, another does so on the elements of health. VIA SURVEY, the heart of VIA INSTITUTE, is a scientifically validated psychometric test that assesses Individual Character Strengths. By knowing your greatest strengths, you can use them to tackle life's challenges, work toward goals, and feel more fulfilled both personally and professionally. In modern times, happiness ceases to be an individual right to be a collective necessity. The objective of this work is to analyze the practice of VIA SURVEY as a tool for discovering the FORCES OF CHARACTER, essential elements to the pursuit of HAPPINESS.

Keywords: Positive Psychology; Happiness; Welfare; Character Forces, VIA SURVEY

1 INTRODUÇÃO

A felicidade como bem-estar subjetivo é um conceito, atual, difuso e pessoal, ou seja, cada um tem o seu. Ao longo do tempo, a felicidade assumiu identidades diversas e daí deriva a dificuldade de se estabelecer sua conceituação. E para resumir essa dificuldade, Barros Filho (Karnal e Barros Filho 2017) afirma que, a seu ver, a felicidade.

“...é muito mais conhecida pela sua ausência do que pela sua presença. E, por essa razão, é muito comum na história do pensamento que se fale em busca da felicidade. Havendo busca, é porque ela ainda não está; permanecendo a busca, é porque ela continua não estando; consagrando-se a busca, é porque, talvez, talvez, ela não apareça nunca. Temos a impressão de que, na vida de carne e osso, a felicidade representa um grande desencontro e, portanto, ela é sempre cogitada como indicativa de um tipo de existência que nunca é, mas que gostaríamos que fosse.”

Ben-Sharar (2018, p. 26) lança as seguintes questões sobre os conceitos de felicidade:

- “É uma emoção?”

- É o mesmo que prazer?
- É a ausência de sofrimento?
- A experiência da bem-aventurança?

Considerando que o estudo da felicidade existe há, pelo menos 2.500 anos, o objeto deste trabalho é analisar a existência de evolução do pensamento e das ferramentas sobre o tema desde os tempos da Grécia Antiga até os dias atuais. Para tanto, elegemos como referências o pensamento de Aristóteles e a atual produção científica trazida pelos estudiosos da Psicologia Positiva.

Optamos por uma narrativa conduzida na primeira pessoa do plural com o objetivo de renovar continuamente o convite à continuidade da leitura. Também optamos por uma linguagem pouco hermética, sem perder o contato com a fundamentação científica, de modo a permitir o acesso e compreensão àqueles ainda não iniciados no tema.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Tempo e espaço



1

¹ Por Greek Colonization Archaic Period.svg: Dipa1965Greek Colonization Archaic Period-es.jpg: Dodecaedroderivative work: rowanwindwhistler (discussão) - Este ficheiro foi derivado de: Greek Colonization

Nossa análise começa na Grécia Antiga, região localizada desde o sul da Península Balcânica, estendendo-se pelo Mediterrâneo e outras regiões do Mar Negro e sua história vai desde 1.100 A.C. até por volta de 146 A.C. quando se tornou um protetorado romano. Historiadores dividem o estudo de sua história em cinco períodos, entre eles o período Clássico que durou de 500 a 338 A.C., período no qual floresceu a cultura grega, sendo a filosofia seu objeto de maior relevância e também no qual nasceu Aristóteles. (Neves, 2020).

2.2 Antecedentes

Certa vez ouvimos, sem lembrar onde nem de quem, algo que parecia afirmar que o homem é de seu tempo ou não é de tempo algum. Forte nessa ideia, já que estamos (eu e vocês) a comparar ideias manifestadas em momentos notoriamente diversos, julgamos ser necessário analisar o que seria o senso comum de cada época ou, no mínimo, naquilo que era aceito numa época na qual não vivíamos.

Assim, pedimos que aceitem um convite para uma viagem à Grécia de Aristóteles, absolutamente diversa da Grécia turística da atualidade (Navagio Beach, Delphos, Acrópole de Atenas e outras mais). Se você aceitou o convite, aportamos na Grécia de Aristóteles e conhecer a ideia vigente na época é de absoluta necessidade, e, dessa forma, o primeiro passo é investigar a ideia de cosmos (universo em termos atuais).

Uma advertência: na atualidade, dispomos de recursos tais como a Ressonância Magnética Funcional². Em contrapartida, na Grécia na qual nos encontramos, não havia telescópio e, muito menos, engenhocas que pudessem sondar o que se passava nas mentes da época.

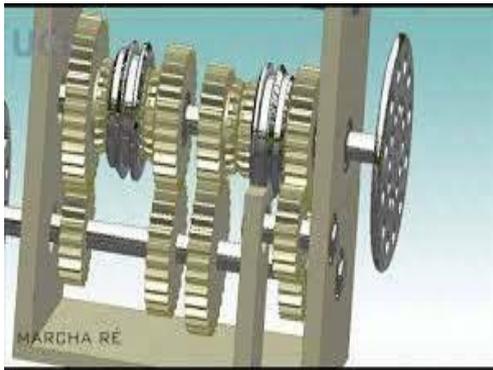
“Para esses gregos, o cosmos era um todo harmônico, organizado, inteligente, finito, eterno, animado e divino”. (Wolgrand, 2020). Repare que o aspecto divino se volta ao insondável, mas faz referência a algo ligado a uma inteligência superior e que

Archaic Period.svg:Este ficheiro foi derivado de: Greek Colonization Archaic Period-es.jpg;, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=69930451>

² A imagem por ressonância magnética funcional (fMRI, do inglês *Functional Magnetic Ressonance Imaging*), é uma técnica específica do uso da imagem por ressonância magnética (MRI, do inglês *Magnetic Resonance Imaging*) capaz de detectar variações no fluxo sanguíneo em resposta à atividade neural(https://pt.wikipedia.org/wiki/Imagem_por_ress%C3%B4nancia_magn%C3%A9tica_funcional acesso em 23/08/2020)

escapa ao senso comum.

Haveria então, nesse Cosmos, uma perfeita relação entre cada parte e seu todo, no qual cada parte cumpria sua função, sob pena de estar desajustada. Como também era característica desse cosmos ser inteligente e dinâmico, era ele dotado da capacidade de adaptar-se ou expulsar as peças que se mostrassem fora do ambiente harmônico.



Voltando aos dias atuais, imagine uma caixa de velocidades (ou caixa de marchas) existente nos veículos automotores (automáticos ou manuais). Se não houver perfeita harmonia entre as engrenagens que a compõem (um “dente” quebrado ou divergência de dimensões), o todo ou seja, a caixa de marchas não funciona, ou seja, não cumpre sua função. Repare que uma dessas engrenagens, por, não serve para nada.

Ela somente será útil se desempenhar sua função em harmonia com o todo (para facilitar, associe essa caixa de marchas ao cosmos). Quanto mais ajustada, durável, essa engrenagem for, maior será sua contribuição para o funcionamento perfeito desse mecanismo.

Para aos gregos, considerada o cosmos essa caixa de marchas, caberia a ele, por ser inteligente, provocar a adequação da anomalia, ou seja, em termos atuais, o reparo ou substituição da engrenagem defeituosa e dessa aforma, manter a harmonia que é sua característica.

Talvez seja esse um sonho de consumo dos tempos atuais: um veículo que se consertasse por si. Ao menos por enquanto, um sonho para nós, simples mortais.

2.3 Aristóteles

Aristóteles nasceu em Estagira (daí vem o fato de ser chamado Estagirita), reino da Macedônia, no norte da Grécia, por volta de 384 aC. Seu pai, Nicómaco, era médico real e deu ao filho condições para construir e solidificar seus estudos. Assim, aos 18 anos foi para Atenas, cidade-estado onde estudou com Platão na Academia,

então o maior centro do pensamento, vindo a se tornar o discípulo mais brilhante. Vinte anos mais tarde Platão veio a falecer e Aristóteles, dada sua condição de brilhantismo seria o sucessor natural na Academia. No entanto, por não ser ateniense nato e, portanto, não ser cidadão, foi impedido de assumir a Academia.

No ano de 343 a.C., Aristóteles voltou para a Macedônia e tornou-se professor e mentor intelectual do filho do Imperador Filipe II: Alexandre, que mais tarde se tornaria Alexandre, o Grande, que viria a tomar militarmente Atenas. No ano de 335 a.C., Aristóteles fundou o Liceu uma nova escola filosófica. (Wikipedia, 2020)

Platão defendia o INATISMO, teoria segundo a qual o homem já nasce pronto com ideias inatas, cuja origem está no mundo inteligível, local onde estão os seres humanos antes do nascimento, em franco contato com ideias que conhecem a verdade (Vasconcelos 2020). Numa analogia aos tempos atuais, seria o local de carregamento de nosso HD (hard drive) mental, depositário dessas ideias. O nascimento traria o ser humano para o mundo sensível no qual esse hipotético HD seria “destravado”, possibilitando o acesso a seu conteúdo. Esse acesso ocorreria de forma gradativa, à medida da evolução, ou seja, o ser humano começa a se lembrar das ideias que já possui.

Aristóteles (Pensamento, 2020), em respeitosa discordância de seu mestre, adotava uma filosofia conceitual, tendo como origem a experiência com base na dedução do particular para o universal, adotando rigoroso método, assim decomposto em partes:

- Definição do objeto;
- Busca das soluções históricas;
- Eleição das dúvidas;
- Propositura da solução
- Refutação das contrariedades.

Para Aristóteles (Furtado, 2020), a felicidade estava associada à eudaimonia (do grego: (eu) bem, verdade, bem-estar, qualidade do bem-disposto; (daemon) espírito, gênio, poder divino).

Nessa linha de pensamento, cada um de nós traz consigo uma carga de virtudes (um daimon) que associado a um propósito de colocar em prática esse conjunto de virtudes, levaria a uma vida virtuosa. Na mesma linha de pensamento, atingir o máximo de potencial individual de cada um levaria a uma vida feliz.

A afirmação de Aristóteles, que ainda encontra eco nos estudos modernos, leva à conclusão de que felicidade é uma questão associada às características individuais, potencialidades e limitações que vão determinar o potencial de realização de cada um. Esse pensamento leva a admitir a existência de uma hierarquia implícita entre os seres. Quanto mais esse daimon individual se ajustasse à perfeição do cosmos, mais seu exercício pleno seria considerado uma virtude.

Barros Filho (2015) faz uma analogia interessante. O daimon de uma semente de goiaba é resultar numa frondosa goiabeira que dê as melhores goiabas. Se plantada em condições ideais, há de florescer e produzir as melhores goiabas, ajustando-se assim ao que dela espera o cosmos. Por outro lado, se mantida em um bloco de gelo, há de morrer sem florescer nem produzir goiaba. Com esse exemplo, o professor estabelece a diferença entre uma vida virtuosa e uma vida sem virtudes.

Hoje é comum encontrar pessoas que, talvez em busca de uma estabilidade no emprego, sejam capazes de abdicar de grande parte da vida para ser aprovado em um concurso público. Também conhecemos pessoas que, uma vez aprovadas, não conseguem se adaptar à natureza do serviço público. Mas aí já será tarde.

Até aqui quero concluir que o nível de realização para que alguém se possa dizer feliz depende de cada um, de conhecer o seu daimon e de sua vontade de viver segundo essa daimon. Disso tudo resulta que a felicidade aristotélica depende de uma escolha, ou seja, escolha de realizar plenamente seu potencial ou fazer crescer esse potencial de realização. O pressuposto então é a vontade do candidato a feliz. Ninguém pode fazer alguém feliz sem o seu consentimento prévio.

Propomos que você olhe para você mesmo e pergunte: eu sou feliz?

Essa resposta depende de você conhecer o seu potencial de realização e trabalhar no sentido de sua plenitude.

Peço aqui sua licença para, num depoimento pessoal, dizer que venho buscando o conceito de felicidade há, no mínimo, 10 anos. Eu procurava a felicidade tal qual alguém que procura uma agulha em um palheiro. Queria algo material, algo palpável, visível, algo que me permitisse afirmar: eis aqui a felicidade. E se eu possuo a felicidade, por óbvio, eu sou feliz.

Até então, a melhor pista era procurar o tal do daimon pois, conhecendo esse dom divino e me dedicando a ele de corpo e alma, eu seria feliz. Em termos atuais, para ser feliz, é necessário, antes de mais nada, saber "...qual é a sua praia...!"

Dando um salto no tempo, chegamos a Sêneca³ que, de forma clara, defende a tese de que a felicidade está no interior do homem, ou seja, não pode estar em nada que lhe seja exterior. Com base nesse conceito de felicidade, já dá para começar a desconfiar que a simples posse de bens materiais não há de resultar, obrigatoriamente, numa vida feliz. Eu, particularmente, levei algo tempo (muito, para ser mais sincero) para chegar a essa conclusão.

Trazendo a aqui a alegoria construída por Barros Filho (2015), imagine que quando do seu nascimento, tenha sido plantada uma semente em você e nessa semente esteja residente toda a sua potencialidade, seus recursos naturais.

Para uma vida boa será necessário adequar suas escolhas a essas potencialidades. Em outras palavras, é necessário criar condições para essa semente a que Clóvis se referiu possa germinar em abundância, de maneira ótima.

Será então necessário estar consciente dessas potencialidades e agir de forma a tornar seu uso recorrente e otimizado.

Então, a felicidade não ocorre por acaso, na base do "...deixa a vida me levar..." de Zeca Pagodinho⁴.

A felicidade que, repita-se, é dependente do conhecimento do seu daimon e do ajuste dele às suas escolhas, não os privará de momentos de angústia, tristeza e luto mas criará melhores condições para que vocês possam resistir às dificuldades inevitáveis que o viver trará.

Mas e daí? Onde procurar esse daimon? Em um consultório médico, por meio de uma ressonância magnética? Em um confessionário, através de uma revelação divina? Talvez vocês estejam decepcionados com a proposta de Aristóteles pois, de prático, principalmente para os dias atuais, traz muito pouco. Coisa de filósofo.

2.4 A evolução do conceito de virtude

³ Lucius Annaeus Seneca (em português, Lúcio Aneu Sêneca, ou ainda Sêneca, o Jovem - Córdoba, Hispânia, Império Romano, 4 a.C. - Roma, Império Romano, 65 d.C.) foi um importante escritor e filósofo do Império Romano. Filho de um grande orador, Annaeus Seneca, o Velho, foi educado em Roma, onde estudou retórica e filosofia, tornando-se famoso como advogado. Foi membro do senado romano e depois foi nomeado questor, magistrado da justiça criminal. (<https://www.infoescola.com/biografias/seneca-filosofo/>, acesso em 07/09/2020).

⁴ Jessé Gomes da Silva Filho

Como já vimos, o conceito de virtude, tanto não é simples que continuou a ser objeto de estudo ao longo dos anos. Vejamos um resumo (Arns 2019).

Para Platão, as quatro virtudes cardeais eram:

- Temperança;
- Sabedoria;
- Coragem e
- Justiça

Aristóteles, discípulo de Platão, afirmava que virtude é "...a disposição para se comportar da maneira correta..." levando à discussão do que seria a chamada "...forma correta...".

Como se quisesse deixar uma dica, afirmou ainda que a virtude é o meio entre extremos de deficiência e excesso, que são vícios (Wikipedia 2020). A título de exemplo, digamos que a coragem é o meio termo entre a covardia e a imprudência.

Ainda em Aristóteles, temos que "Virtude é a excelência em ser humano" (Arns 2019).

Tem-se aqui o verbo "ser" e não o substantivo "ser".

O advento do cristianismo apresentou, no Velho Testamento, quatro virtudes cardeais:

- Temperança;
- Sabedoria;
- Coragem
- Justiça

A essas virtudes foram acrescentadas mais três virtudes teológicas⁵:

- Fé;
- Esperança;
- Caridade.

Repare que o Velho Testamento repetiu, ainda que em parte, as virtudes de Platão. São Tomás de Aquino⁶ elencou as sete virtudes celestiais.

⁵ São Paulo, Coríntios 1

⁶ Suma Teológica ou Summa Theologica (por vezes Summa Theologiæ) é o título da obra básica de São Tomás de Aquino, frade, teólogo e santo da Igreja Católica, um corpo de doutrina que se constitui numa das bases da dogmática do catolicismo e considerada uma das principais obras filosóficas da escolástica. Foi escrita entre os anos de 1265 a

- Humildade;
- Generosidade;
- Castidade;
- Paciência;
- Temperança;
- Caridade;
- Diligência.

Benjamin Franklin⁷ propôs o desenvolvimento da “perfeição moral” através da prática das seguintes virtudes:

- Temperança;
- Silêncio;
- Ordem;
- Resolução;
- Frugalidade;
- Indústria;
- Sinceridade;
- Justiça;
- Moderação;
- Limpeza;
- Tranquilidade;
- Castidade;
- Humildade.

2.5 A Psicologia

Cash (2018) afirma que “A psicologia pode ser definida como o estudo científico do comportamento humano e dos processos mentais. A psicologia tenta descobrir o que as pessoas fazem, além do porquê e de como fazem”.

Até o término da Segunda Grande Guerra, o grande objetivo da psicologia poderia, para fins didáticos, ser dividido em três, a saber: curar doenças mentais, aumentar a produtividade pessoal e desenvolver talentos. Com o término da Guerra e

1273. Nesta obra Aquino trata da natureza de Deus, das questões morais e da natureza do homem. https://pt.wikipedia.org/wiki/Suma_Teol%C3%B3gica, acesso em 12/09/2020.

⁷ Benjamin Franklin (Boston, 17 de janeiro de 1706 — Filadélfia, 17 de abril de 1790) foi um polímata estadunidense. Foi um dos líderes da Revolução Americana, conhecido por suas citações e experiências com a eletricidade. Foi ainda o primeiro embaixador dos Estados Unidos em França. <https://jornaldoempreendedor.com.br/destaques/inspiracao/as-13-virtudes-de-benjamin-franklin/>, acesso em 12/09/2020

o retorno dos veteranos em situações emocionais deploráveis, a cura das doenças mentais passou a ser o maior objetivo e os demais foram relegados a planos inferiores. O foco então era tratar o que estava ruim.

2.6 A Psicologia Positiva

Em 1998 o professor Martin E. P. Seligman foi eleito presidente da American Psychology Association (APA) e em seu discurso de posse afirmou: Corrêa (2016, p.47) “Eu olho para uma nova ciência social e comportamental que busca entender e nutrir as forças humanas que podem evitar a tragédia da doença mental”

Nota-se aqui uma alteração de viés, ou seja, passa-se de um viés curativo para um viés preventivo, ou seja, ao invés de curar doenças, a ciência passou a cuidar dos aspectos necessários à produção de uma vida melhor, numa abordagem que se volta para atividades de prevenção e promoção da **saúde**.

Assim, vamos a uma das diversas definições de Psicologia Positiva e aqui peço sua especial atenção para as expressões e palavras postas em destaque:

“A Psicologia Positiva é um seguimento da Psicologia que foca absolutamente no estudo científico e na comprovação empírica de ações que possibilitem identificar, medir, maximizar e melhorar as qualidades dos seres humanos, incluindo-se aí as virtudes, as forças de caráter, os talentos, a resiliência, a autoeficácia, o otimismo, entre tantas outras, de forma a permitir que suas vidas sejam mais felizes, plenas e significativas.” (Corrêa, 2016).

Os trabalhos na Psicologia Positiva primam pelo rigor científico e se apoiam em três objetivos: características individuais, instituições e comunidades.

Para ser fiel ao objeto deste trabalho, qual seja o de comparecer as ideias da antiguidade e da modernidade, vamos centrar foco no pilar das características individuais.

O marco teórico do estudo das virtudes está em Character Strengths and Virtues (Manual das Forças de Caráter e Virtudes) que, segundo seus autores, serve de contraponto ao DSM (Diagnostic and Statistical Manual of

Mental Disorders)⁸ e CID⁹ (Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), manuais de diagnósticos de transtornos mentais. Daí ser também chamado de Manual das Sanidades, ou seja, enquanto um centra seu foco na doença, outro o faz nos elementos da saúde.

A ideia de construção desse Handbook nasceu da necessidade de construir uma classificação científica do bom caráter. (Seligman, 2019).

Convidado por Seligman, Christopher Peterson dirigiu um grupo de pesquisadores que se debruçou sobre as obras de Platão, Aristóteles, São Tomás de Aquino, o Velho Testamento, o Talmude, Confúcio, Buda, Lao-Tze, o Bushido (um código samurai), o Alcorão, Benjamin Franklin e os Upanishads. O objeto era pesquisar o que todas essas fontes de conhecimento tinham em comum quanto à definição de virtude. A ideia era evitar a contaminação das conclusões pelas convenções sociais assim vigentes, buscando conceitos que existissem concomitantemente em todos os lugares, pessoas, coisas (ubiquidade).

Assim, chegou-se à conclusão de que as virtudes atemporais e universais são seis, a saber (Seligman, 2019):

- Saber e conhecimento;
- Coragem;
- Amor e humanidade;
- Justiça;
- Temperança e
- Espiritualidade e transcendência

Um dos méritos da Psicologia Positiva foi propor um conteúdo para cada uma das virtudes. Embora esses conteúdos se diferenciem quanto à extensão e profundidade, podemos considerar as seguintes propostas (Snyder e Lopez, 2009):

⁸ O Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais é um manual para profissionais da área da saúde mental que lista diferentes categorias de transtornos mentais e critérios para diagnosticá-los, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria. É usado ao redor do mundo por clínicos e pesquisadores bem como por companhias de seguro, indústria farmacêutica e parlamentos políticos.
<https://www.bing.com/search?q=DSM&cvid=7da9f1cce91d49a9ae358ae27363f95c&pglt=547&FORM=ANNTA1&PC=LCTS>, acesso em 17/09/2020.

⁹ A CID 10 fornece códigos relativos à classificação de doenças e de uma grande variedade de sinais, sintomas, aspectos anormais, queixas, circunstâncias sociais e causas externas para ferimentos ou doenças. A cada estado de saúde é atribuída uma categoria única à qual corresponde um código CID 10. (<https://www.medicinanet.com.br/cid10.htm>, acesso em 17/09/2020).

- Saber e conhecimento: características cognitivas fortes que possibilitam a aquisição e uso de novos conhecimentos;
- Coragem: qualidades emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir objetivos em face de oposição externa ou interna;
- Amor e humanidade: qualidades interpessoais que envolvem tomar conta e fazer amizades com outras pessoas;
- Justiça: qualidades cívicas que estão por trás de uma vida saudável em comunidade;
- Temperança: qualidades que protegem contra o excesso;
- Espiritualidade e transcendência: qualidades que forjam conexões com o universo mais amplo e proporcionam sentido.

Para levar uma vida virtuosa é necessário pôr em prática uma ou mais das virtudes identificadas na pesquisa já citada (Seligman, 2019) e para tanto, é necessário ter vontade. Embora necessária, é bem pouco provável que ela seja suficiente.

Assim, a Psicologia Positiva propõe um caminho a percorrer, qual seja, a prática de algumas das 24 forças de caráter que formam cada virtude e se expressam conforme temas situacionais. “Força é um traço, uma característica psicológica que pode ser observada em várias situações e ocasiões” (Seligman, 2019).

Niemiec destaca sete características dessas forças, a saber (Niemiec, 2019):

Linguagem comum: versada numa linguagem que atravessou culturas, as descrições dessas forças são usadas pelos mais diversos profissionais, tais como, coaches, terapeutas, líderes, professores, familiares. É uma forma de colocar todos na “mesma página” para usar uma expressão da moda.

Dimensionalidade e contexto: a manifestação de cada uma dessas formas depende do contexto a ser considerado. Tal percepção evita o perigo da rotulação do caráter: bom ou mau. Uma mesma força pode ser demonstrada em diversas dimensões. Como exemplo, citamos a bondade que pode ser manifestar sob a forma de compaixão, generosidade, cuidado, encorajamento, altruísmo ou gentileza. O fato de você não ter sido bom hoje, em determinada situação, não implica que você será mau pelo resto da vida. “O contexto é rei”.

Pluralidade: Essas 24 forças de caráter revelam-se nos seres humanos em

quantidade e qualidade diversas, resultando daí sua natureza plural. Levando essa possibilidade ao ramo da análise combinatória e considerando uma determinada quantidade de cada uma das 24 forças para cada pessoa, chegaríamos a um infinito de combinações possíveis. Resulta dessa característica a inexistência de dois seres perfeitamente iguais.

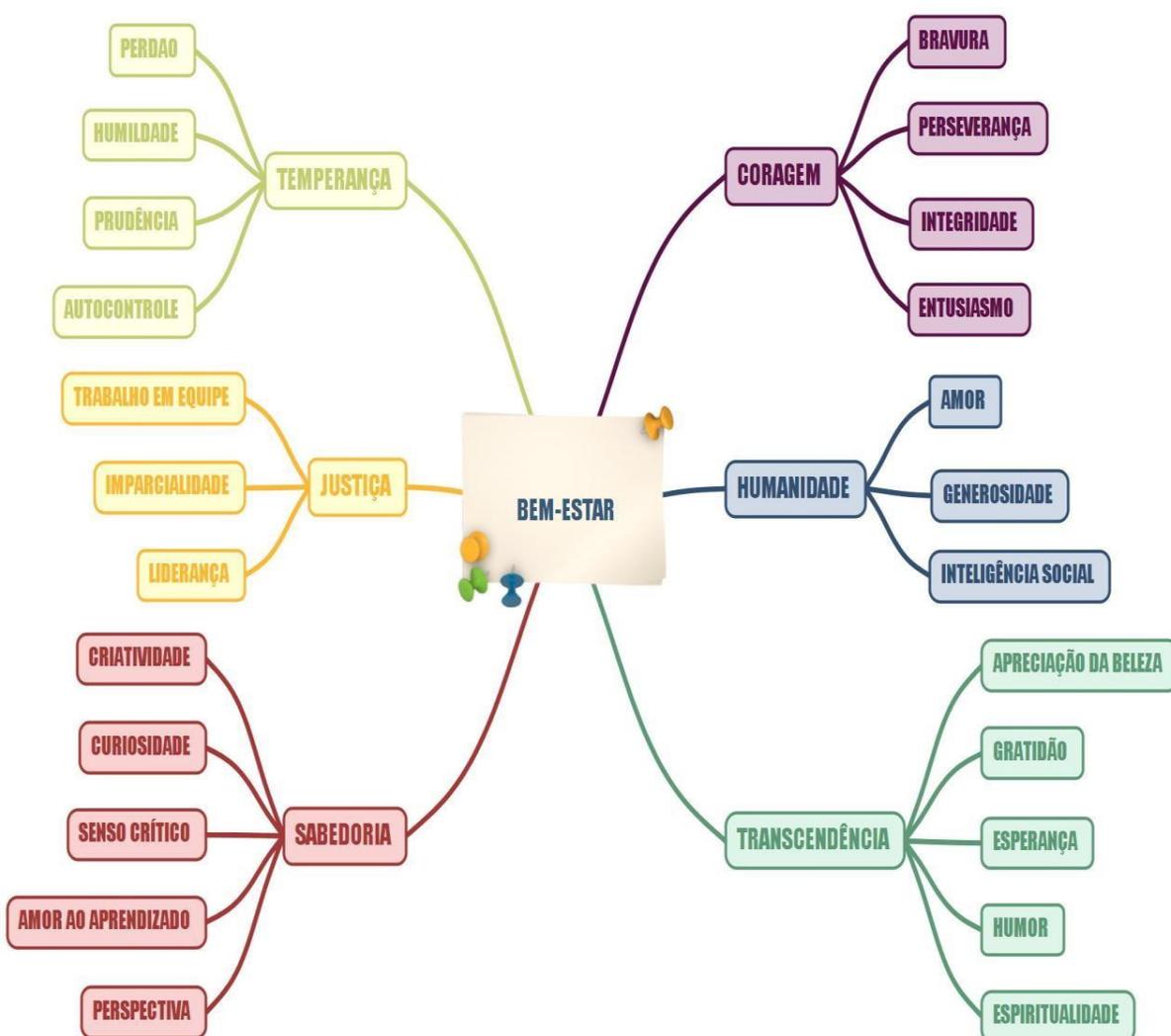
Todas as 24 forças de caráter importam: não há hierarquia entre essas forças e todas elas podem ser objeto de melhoria. Uma força pouco desenvolvida não se mostra como uma fraqueza.

Há diferentes tipos de forças:

- Talentos: o que fazemos bem naturalmente;
- Habilidades: o que treinamos para fazer;
- Interesses: nossas paixões;
- Recursos: apoios externos;
- Valores: o que guia nossas ações em virtude da estima mais íntima.

As forças de caráter podem ser desenvolvidas: tal um músculo trabalhado numa série repetida de exercícios físicos adequados vai se desenvolver (hipertrofiar, crescer), o exercício contínuo dessas forças implicará seu desenvolvimento.

Ser e fazer: essas forças são essenciais para o entendimento de que somos(ser) e como o que somos se manifesta (fazer).



3 A LEITURA DO TEXTO

A FELICIDADE sempre foi tão desejada quanto abstrata.

“Feliz Natal!”, “Feliz Aniversário!”, “Desejo a você toda a felicidade do mundo!”. Quem nunca ouviu manifestações como estas? O que seria um Feliz Natal? Bastaria uma quantidade de desejos, interiores ou exteriores? A expressão “...toda a felicidade do mundo!” traz o questionamento quantitativo da felicidade. Seria inesgotável? Seria consumível? Seria conservativa?

A ciência passou a oferecer respostas a algumas dessas indagações e, a partir daí, o tema passou ser objeto de estudo sério e aprofundado e assim algumas conclusões foram apresentadas trazendo elementos quantitativos.

Em um de seus cursos, o prof. Gustavo Arns¹⁰, firme nos estudos de Edward Diener¹¹, afirmou que as pessoas mais felizes:

- São mais sociáveis, cooperativas, generosas, altruístas;
- São mais criativas e tem maior produtividade;
- Tem mais amigos;
- Tem maior renda;
- Tem maior autocontrole para lidar com situações adversas;
- Possuem 50% mais anticorpos;
- Tem baixo risco de desenvolver doenças cardiovasculares, pulmonares, diabetes, resfriados;
- Vivem mais.

O World Happiness Report¹² sintetiza uma pesquisa realizada pela ONU que elenca 156 países tendo por critério de classificação o quão felizes os cidadãos desses países se sentem.

¹⁰ Gustavo arns de oliveira, além de idealizador do congresso, é fundador da escola brasileira de ciências holísticas, idealizador do festival de felicidade, coordenador do gba felicidade, professor da pós-graduação em psicologia positiva da puc-rs, professor convidado do wholebeing institute, formado em coach e consultor de empresas interessadas em implementar práticas ligadas à felicidade e bem-estar. Ademais é formado em quantum activist, tem phd em física amit goswami, certificado pela schumacher school em ciências holísticas e economia para transição, aluno da hsa – happinessstudiesacademy– e instrutor do método mente ronin. (<http://www.cmc.eb.mil.br/index.php/component/content/article?id=1532/>, acesso em 11/04/2020).

¹¹Edward f. Diener é um psicólogo, professor e autor americano. Diener é professor de psicologia da universidade de utah e da universidade da virgínia, e joseph r. smiley, professor emérito emérito da universidade de illinois, além de cientista sênior da gallup organization. Wikipedia (inglês) acesso em 11/04/2020

¹² [HTTPS://WORLDHAPPINESS.REPORT/ED/2020/](https://worldhappiness.report/ed/2020/)

No documento referente ao ano de 2020, o Brasil ocupa a 32ª posição. Vem perdendo espaço pois em 2017, ocupava a 22ª posição, em 2018, a 28ª e em 2019 a 32ª. Em 2020, as primeiras colocações ficaram a Finlândia, Dinamarca e Suíça.

O tema ganhou relevância institucional com a criação de um indicador sistêmico “ FELICIDADE INTERNA BRUTA (FIB) desenvolvido no Butão, um pequeno país do Himalaia. O conceito nasceu em 1972, elaborado pelo rei butanês Jigme Singya Wangchuck. Desde então, o reino de Butão, com o apoio do PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento), começou a colocar esse conceito em prática, e atraiu a atenção do resto do mundo com sua nova fórmula para medir o progresso de uma comunidade ou nação. Assim, o cálculo da “riqueza” deve considerar outros aspectos além do desenvolvimento econômico, como a conservação do meio ambiente e a qualidade da vida das pessoas. FIB é baseado na premissa de que o objetivo principal de uma sociedade não deveria ser somente o crescimento econômico, mas a integração do desenvolvimento material com o psicológico, o cultural e o espiritual – sempre em harmonia com a Terra.”¹³



No mundo corporativo, os estudos de Jessica Price-Jones¹⁴ concluíram que pessoas felizes são:

- 25% mais eficientes;
- 47% mais produtivos;
- 50% mais motivados;
- 82% mais satisfeitos;

¹³ [HTTP://WWW.FELICIDADEINTERNABRUTA.ORG.BR/SOBRE.HTML](http://www.felicidadeinternabruta.org.br/sobre.html), ACESSO EM 11/04/2020.

¹⁴ [HTTPS://IOPENERINSTITUTE.COM/](https://iopenerinstitute.com/)

- 108% mais engajados.

A questão aqui a ser enfrentada é investigar, com arrimo na literatura disponível, a possibilidade de a FELICIDADE ser uma possibilidade a ser buscada ou, ao revés, seria uma obra do acaso ou ainda de qualquer poder divino.

A relevância do tema é confirmada pelo fato de que o interesse editorial dos mais diversos folhetins já se propôs a apresentar testes simplistas que prometiam aferir o grau de felicidade individual. Num segundo momento, o movimento da autoajuda (e aqui não vai qualquer demérito a esse movimento) propôs soluções unificadas para todos.

Tem-se então por justificado interesse pelo estudo da felicidade.

O estudo, por si só, não levaria a resposta da pergunta mais angustiante que me já foi feita: “você é feliz?”

Aqui faço uma pausa para chamar sua atenção para o uso do verbo ser no presente, o que levaria a uma segunda indagação: é a felicidade uma situação permanente?

É possível trabalhar no sentido de aumentar a felicidade própria?

Talvez como forma de nos estimular, a sociedade nos condicionou a acreditar que a felicidade decorra sempre de algo que nos falta e que está no futuro. E dessa forma, imaginamos, sempre com base na falta, uma situação inexistente e cuja construção, sempre com muito esforço, há de nos fazer felizes. Para resumir, somos forçados a acreditar que a felicidade está fora de nós.

Lyubomirsky (2011) se propôs a analisar “...o que deveria fazer você feliz, mas não faz; o que não deveria fazer você feliz, mas faz.” e em sua obra desconstrói os seguintes mitos:

- Eu serei feliz quando me casar com a pessoa certa;
- Não poderei ser feliz se meu relacionamento terminar;
- Eu serei feliz quando tiver filhos;
- Não poderei ser feliz se não tiver um parceiro;
- Eu serei feliz quando encontrar o emprego certo;
- Não poderei ser feliz se estiver falido;
- Eu serei feliz quando for rico;

- Não poderei ser feliz se o resultado do exame for positivo;
- Não poderei ser feliz se souber que nunca jogarei pelos Yankees;
- Não poderei ser feliz se os melhores anos da minha vida já tiverem passado.

Reparem que todos esses mitos objeto de um processo de desrupção (palavra da moda) colocam a felicidade fora de nós mesmos e, em regra, em fatores sobre os quais não temos controle.

Já é possível desconfiar que, ao menos sob esse aspecto, fomos criados de forma equivocada e que se continuarmos a buscar a felicidade nesses mitos, é provável que não tenhamos sucesso.

Lanço a pergunta: onde podemos encontrar a felicidade?

Na busca da resposta, é necessário voltar aos tempos de Aristóteles, segundo quem a felicidade está na prática das virtudes. Nasce aí a ideia de que a felicidade nos é interior e não exterior. Anos mais tarde, Sêneca viria a confirmar essa ideia.

Bem! Pode até ser que, até aqui, vocês tenham aceitado a ideia de que a felicidade nos é interior, mas tal constatação não basta. É necessário buscar o daimon a que Aristóteles se referia. Reparem que, ao longo do tempo, vários pensadores elencaram as virtudes, mas não as definiram de forma objetiva.

Partindo do princípio da individualidade humana, ou seja, de que não existem dois seres humanos iguais e, portanto, dotados das mesmas virtudes em mesmos níveis de intensidade, percebe-se que o estudo teórico dessas virtudes não parece levar a resposta conclusiva.

Há cerca de vinte anos, ganhou força um movimento denominado Psicologia Positiva que, sob a liderança do prof. Seligman, passou a estudar (não só) a felicidade.

Entre os leigos, psicólogo é um profissional que tenta buscar justificativas para determinado comportamento atual em situações pretéritas, ou seja, naquilo que o passado deixou de danoso.

Não é por caso que psicólogos são tidos como profissionais da saúde mental, vale dizer, aqueles que buscam a restauração da saúde mental. Ora! Se buscam a restauração da saúde é porque ela não existe e, já que o futuro ainda não chegou, a razão da inexistência da saúde reside no passado.

Talvez seja por esse motivo que, desde os idos da Segunda Grande Guerra, com todos os malefícios por ela trazidos, a Psicologia tradicional se tenha ocupado

das doenças mentais. Em outras palavras, focando no que é ruim e tentando consertar o que estivesse de errado.

Em 1998, a Organização Mundial de Saúde definiu saúde não só como ausência de doença mas sim com um estado de completo bem-estar, considerando os aspectos físico, psíquico, social e espiritual. A partir de então, o papel da psicologia não é mais apenas a prevenção e a cura, mas também a promoção de saúde.

Para Seligman, a Psicologia tradicional falhou ao deixar de "...ajudar as pessoas a levar vidas mais produtivas e satisfatórias, bem como identificar e nutrir talentos humanos." (Omais, 2018)

Seligman (Seligman, 2019) foi firme ao diferenciar as duas abordagens nos seguintes termos:

"...os seres humanos, são frequentemente - talvez mais do que frequentemente movidos pelo futuro em vez de conduzidos pelo passado, e por isso a ciência que avalia e produz expectativas, planejamentos e escolhas conscientes será mais potente que a ciência dos hábitos, das motivações e circunstâncias. O fato de sermos movidos pelo futuro em vez, de apenas conduzidos pelo passado é extremamente importante e diretamente contrário à herança da ciência social e a história da psicologia. É, no entanto, uma premissa básica e implícita da psicologia positiva"

Em síntese, a premissa básica da psicologia positiva é a de que o homem é movido pelo futuro e não pelo seu passado, sendo ele chamado a ser protagonista da sua vida.

Então, buscar no passado os motivos pelos quais as pessoas são como são constitui uma abordagem inadequada ou, no mais das vezes, uma opção cômoda. Em outras palavras, o que se quer dizer é que parece ser mais fácil atribuir o estágio atual de infelicidade aos pais, cônjuges ou ao estilo da criação.

Conseguimos dizer quando estamos e quando não estamos felizes, mas nem sempre conseguimos identificar os fatores antecedentes desses eventos. (Ben-Sharar, 2018).

Como ferramenta para o conhecimento de suas Forças de Caráter, o VIA (Values in Action) INSTITUTE ON CHARACTER é uma organização sem fins lucrativos que se dedica à missão de levar o estudo das Forças de Caráter a todo o mundo. Assim, ele cria e valida pesquisas, apoia pesquisas e desenvolve ferramentas baseadas nos estudos dessas forças para uso pessoal e profissional.

O VIA SURVEY, o coração do VIA INSTITUTE, é um teste psicométrico validado cientificamente, avalia as Forças de Caráter Individuais. Conhecendo seus maiores pontos fortes, você pode usá-los para enfrentar os desafios da vida, trabalhar em direção aos objetivos e se sentir mais realizado tanto pessoal quanto profissionalmente.

O VIA SURVEY em números:

- 11 milhões de questionários respondidos;
- Versão para adultos em 49 idiomas;
- Versão para jovens em 29 idiomas;
- 500 estudos e pesquisas científicas;
- Questionários respondidos em 195 países;
- Há versões para jovens com idades entre 3 a 15 anos (teens) e 10 a 17 anos (youth)

Todo esse volume de informações confere um sentimento de universalidade aos resultados apresentados pelo Via Survey.

Está disponível em versões gratuitas e pagas, em diversos idiomas, em <https://www.viacharacter.org/>.

Uma das dúvidas que se poderia lançar sobre a estabilidade dos resultados apresentados já que as respostas às questões apresentadas podem variar ao longo do tempo e também das condições momentâneas de quem as responde.

Gustavo Arns (2019) enfrenta essa questão dizendo que ao se observar as notas para cada Força, da variação é muito pequeno e que em virtude disso, pode acontecer de a ordem na qual as forças se apresentam sejam alteradas. No entanto, como essas variações momentâneas não mudam a essência de quem responde, não é esperado que de uma oportunidade para outra, uma força de assinatura se mostre uma força baixa ou vice-versa.

3.1 Análise de um Caso

Seja um caso hipotético no qual se avaliam as virtudes e forças de caráter de José, um ser imaginário.

José respondeu ao questionário existente no sítio do VIA INSTITUTE, ou seja, uma série de perguntas com as seguintes opções, com cinco perguntas para cada Força:

- 5 – “muito parecida comigo”;
- 4 – “parecida comigo”;
- 3 – “nem parecida nem diferente de mim”;
- 2 – “diferente de mim”
- 1 – “muito diferente de mim”.

As forças de caráter podem ser classificadas (Niemiec, 2019) em grandes grupos, a saber:

FORÇAS DE ASSINATURA: são as definidoras da essência de José, ou seja, são aquelas cuja prática lhe é mais natural. São as cinco primeiras forças e nesta hipótese são:

- Humor;
- Espiritualidade;
- Amor ao aprendizado;
- Generosidade;
- Integridade.

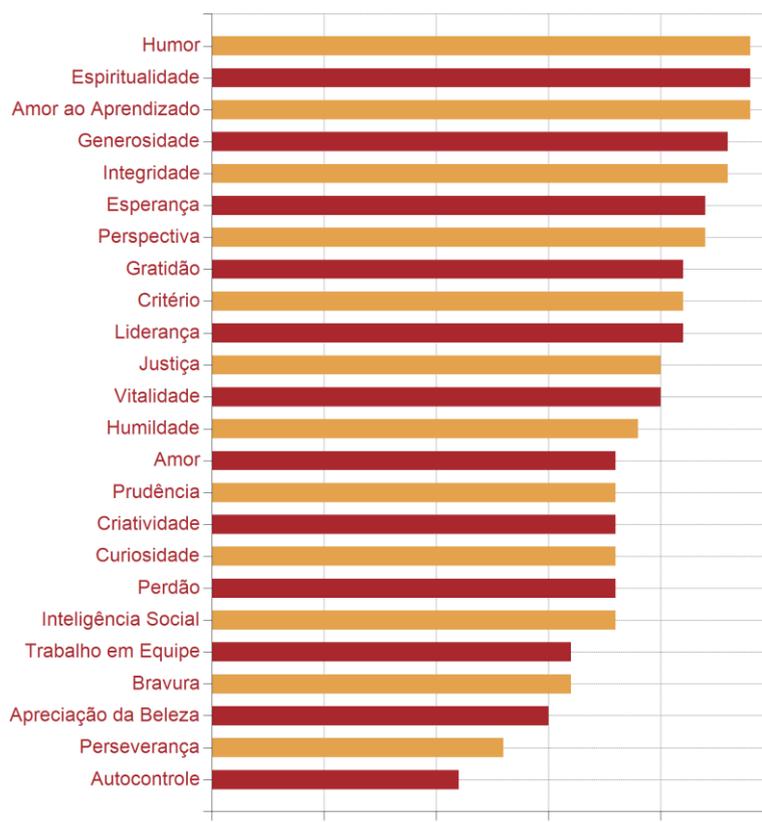
FORÇAS MAIS BAIXAS: não se confundem com fraquezas, mas são forças pouco desenvolvidas, o que não autoriza concluir a impossibilidade de seu desenvolvimento. São as últimas sete forças:

- Perdão;
- Inteligência social;
- Trabalho em equipe;
- Bravura;
- Apreciação da beleza;
- Perseverança
- Autocontrole.

FORÇAS MÉDIAS: também chamadas Forças Apoiadoras, encontram-se na porção média do ranking, ou seja, entre as forças de assinatura e as forças mais baixas:

- Esperança;
- Perspectiva;
- Gratidão;
- Critério;
- Liderança;
- Justiça;
- Vitalidade;
- Humildade;
- Amor
- Prudência
- Criatividade;

José teve acesso ao elenco de suas 24 forças de caráter, ordenadas segundo a intensidade de cada força.



Numa primeira vista dessa imagem, José concluiu que que não é dotado de autocontrole (um ser explosivo) ou dotado de pouca perseverança (não termina nada, desiste com facilidade). Conclusão precipitada e equivocada.

Lembre que todas as forças importam e se manifestam em conjunto, com intensidades diversas. Niemec (2019) chama a atenção para a existência de:

FORÇAS FÁSICAS, quais sejam, "...aquelas que emergem na ocasião, segundo a necessidade do momento;
FORÇAS ADORMECIDAS por um período, "...minadas pela consciência..." ou pela sua pouca utilização. Isso não implicar dizer que não existam ou que não possam ser desenvolvidas, mas requerem um grande esforço para sua prática.

FORÇAS DA FELICIDADE: possuem uma maior correlação à satisfação na vida:

- Entusiasmo;
- Esperança;
- Amor;
- Gratidão
- Curiosidade.

Para que se crie uma imagem, admita que vocês estão diante de uma estante com 24 prateleiras horizontais nas quais estão dispostas suas forças de caráter. A posição de cada força depende de sua natureza. Assim:

As FORÇAS DE ASSINATURAS estão no nível da visão e na altura de seus braços. Com pouco esforço é possível ter acesso a elas;
As FORÇAS MÉDIAS nas porções adjacentes às Forças de Assinatura, distribuídas entre as porções superiores e inferiores às posições onde estão as Forças de Assinatura. É possível ter acesso a elas, mas exige um esforço maior: curvar-se, ficar nas pontas dos pés ou esticar os braços;
As FORÇAS MAIS BAIXAS estão distribuídas entre as prateleiras superiores e inferiores. Para ter acesso a elas, é necessário usar uma escada ou curvar-se de forma perigosa.

Repita-se: todas as forças de caráter existem e importam. O que diferencia um ser do outro é a naturalidade com que tem acesso às suas respectivas Forças.

Relacionando as Forças de Assinatura de José que servem de caminho para prática às suas respectivas Virtudes, temos a seguinte correlação.

- Transcendência
 - ✓ Humor
 - ✓ Espiritualidade

- Sabedoria
 - ✓ Amor ao conhecimento

- Humanidade
 - ✓ Bondade

- Coragem
 - ✓ Integridade

Ao longo da revisão da literatura, houve críticas quanto à fragilidade dos conceitos das Virtudes e, o viés acadêmico e científico da Psicologia Positiva atenuou essa situação. Assim, com base em Krueh (2016) podemos definir as quatro virtudes dominantes de José nos seguintes termos:

- Transcendência – Forças que estabelecem significado com algo maior no universo e dão sentido;
- Sabedoria – Forças cognitivas que abrangem a obtenção e uso do conhecimento;
- Humanidade – Forças interpessoais que envolvem o cuidado com o próximo;
- Coragem – Forças emocionais que abrangem o exercício da vontade de alcançar objetivos mesmo em face de adversidades, sejam elas internas ou externas.

Até aqui podemos, com base na Psicologia Positiva, identificar o conjunto de Virtudes que compõe a essência de José. Assim, se voltarmos aos tempos de Aristóteles segundo quem a felicidade é a atividade virtuosa da alma, José será feliz ao se dedicar à prática dessas quatro virtudes.

Para que José possa trilhar o caminho que permitirá a prática dessas virtudes, é necessário que se aprofunde no conhecimento das suas Forças de Assinatura e com esse objetivo, Niemiec (2019) traz as seguintes informações:

- Humor
 - ✓ Características centrais: gostar de rir e provocar; fazer os outros sorrirem, ver o lado leve; fazer piadas;
 - ✓ Essência: oferecer prazer;
 - ✓ Dimensão: diversão;
 - ✓ Destaques das pesquisas:
 - Uma das cinco forças mais associadas à felicidade;
 - Conectada com emoções positivas;
 - Associada a benefícios a saúde;
- Espiritualidade
 - ✓ Características centrais: ter crenças coerentes acerca do propósito e significado do universo; saber onde você se encaixa dentro do grande todo;
 - ✓ Essência: Conectar-se com o Sagrado;
 - ✓ Dimensões: fé, religiosidade;
 - ✓ Destaques das pesquisas:
 - Definida pelos cientistas como a busca de comunhão com o Sagrado;
 - Relacionada com a compaixão, o altruísmo, voluntariado e filantropia;
 - Associada a baixos níveis de conflito conjugal, parentalidade mais consistente.
- Amor ao Conhecimento
 - ✓ Características centrais: Dominar novas habilidades, assuntos e conhecimentos por si mesmo
 - ✓ Essência: Ir fundo no conhecimento
 - ✓ Dimensões: Conhecimento
 - ✓ Destaques das pesquisas:
 - Ligada ao sucesso acadêmico
 - Predispõe ao bem-estar;
 - Aumenta a eficácia e competência.
- Bondade
 - ✓ Características centrais: favor favores e boas ações para outros, ajudá-los, cuidar deles.
 - ✓ Essência: Fazer para os outros;
 - ✓ Dimensões: Generosidade, atenção, cuidado;
 - ✓ Destaques das pesquisas:
 - Uma das forças mais prevalentes no mundo;
 - Protege contra efeitos do estresse e trauma;
 - Cria otimismo, vínculos sociais, diminui a ansiedade;
- Integridade
 - ✓ Características centrais: falar a verdade, de modo genuíno, sem parecer pretensioso, assumir responsabilidade pelos seus sentimentos e emoções;

- ✓ Essência: Ser verdadeiro
- ✓ Dimensões: Autenticidade
- ✓ Destaques das pesquisas:
 - Associada com autoconcordância: extensão em que suas metas representam de forma precisa seus valores;
 - Uma das cinco forças mais endossadas do mundo;
 - Permite uma autoavaliação mais precisa de suas intenções e compromissos, para si mesmo e para os outros.

Agora que José já conhece suas virtudes essenciais e suas forças de assinatura (caminhos para colocar as virtudes em prática), é necessário estar atento para os excessos e para as faltas na aplicação dessas Forças.

Buda já falava no Caminho do Meio (Wikipedia, 2020); Aristóteles (Wikipedia, 2020) dizia que a virtude está a meio caminho entre dois vícios. Mais modernamente, a letra de um samba afirma que “...água demais mata a planta”¹⁵ e, por outro lado, também a falta da água a faz morrer.

SUBUTILIZAÇÃO	FORÇA	SUPERUTILIZAÇÃO
SÉRIO DEMAIS	HUMOR	FRIVOLIDADE
ANOMIA	ESPIRITUALIDADE	FANATISMO
COMPLACÊNCIA	AMOR AO CONHECIMENTO	SABE TUDO
INDIFERENÇA	BONDADE	INTRUSIVO
FALSIDADE	INTEGRIDADE	ASPEREZA

Então, na busca da prática de suas forças, José deve cuidar para não desleixar nem exagerar.

3.2 A Título de Conclusão

Podemos sintetizar a conclusão desse esforço investigativo nos seguintes tópicos:

- O conceito de vida feliz com base no exercício das virtudes não mudou desde os tempos de Aristóteles;
- O elenco das virtudes foi se alterando ao longo, sem que definições precisas lhe fossem atribuídas;
- O advento da Psicologia Positiva lançou luzes de natureza científica sobre o tema;

¹⁵ Minha Filosofia – Aloísio Machado

- A criação do VIA SURVEY representou o nascimento de uma ferramenta válida em termos psicométricos que podem avaliar as Forças de Caráter individuais e, por consequência, o conjunto de virtudes da essência de cada um;
- Uma vida feliz depende de uma vontade pessoal de adequar suas ações às suas virtudes;
- Os usos das Forças de Caráter constituem o caminho para a prática das virtudes e, por consequência, de uma vida feliz;
- O autoconhecimento então é fundamental na busca dessa vida feliz.

Enfim, para resumir tudo num único mandamento, voltamos a Sócrates: CONHECE-TE A TI MESMO.

4. REFERÊNCIAS

ARNS, Gustavo. **Virtudes e Forças de Caráter**. PUC RS, 2019. Disponível em: <<https://educa.s3.amazonaws.com/pucrs/Aula/1803/Apresenta%C3%A7%C3%A3o%20Gustavo%20Arns.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAHQ4TIX2OOFPX2W2&Expires=1601411422&Signature=DBx7j3%2BagjWT1A0COhWN4E4mfM8%3D>>. Acesso em 30 set.2020.

BARRETT, Richard. **A Nova Psicologia do Bem-Estar Humano**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

BARROS FILHO. As teorias da educação. Youtube, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=fhcECpbioAI>>. Acesso em 30 set.2020.

BEN-SHARAR, Tal. **Seja mais feliz**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

CASH, Adam. **Psicologia para leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

CORRÊA, Andréa Perez. **Introdução à Psicologia Positiva: teoria e prática**. São Paulo: Leader, 2016.

DINUCCI, Aldo. **A relação entre virtude e felicidade em Sócrates**. Filosofia Unisinos, set/dez 2009: 254-264.

FOLLETO, Alexandre. **A felicidade para São Tomas de Aquino**. Universo da Filosofia, 2018. Disponível em < <https://universodafilosofia.com/2018/01/felicidade-para-sao-tomas-de-aquino/>. Acesso em 30/09/2020>. Acesso em 30 set.2020.

FURTADO, Carla. **O que é felicidade?**. PUC-RS, 2019. Disponível em <<https://s3.amazonaws.com/educa/educa/pucrs/CursoSecaoItem/Apresenta%C3%A7%C3%A3o+de+Apoio++Aulas+01+e+02++Carla+Furtado.pdf>>. Acesso em 30 set.2020.

GAZIRI, Luiz. **A ciência da felicidade**. São Paulo: Faro Editorial, 2019.

KARNAL, Leandro; BARROS FILHO, Clovis. **Felicidade ou Morte**. São Paulo: Papirus 7 Mares, 2017.

KRUEL, Ana. **Assessment das Forças de Caráter: Um Instrumento para Identificação das Qualidades Humanas**. Em **Psicologia Positiva - Teoria e Prática**. São Paulo: Leader, 2016.

LEVY, Joel. **História da Psicologia - sem as partes chatas**. São Paulo, SP: Cultrix, 2016.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **Os mitos da felicidade**. Rio de Janeiro: Odisseia, 2011.

NEVES, Daniel. **Grécia Antiga**. Brasil Escola, 2020. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/historiag/grecia-antiga.htm>>. Acesso em 30 set.2020.

NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com Forças de Caráter**. São Paulo: Hogrefe, 2019.

OMAIS, Sálua. **Manual de Psicologia Positiva**. Rio de Janeiro: Qualymark, 2018.

PENSAMENTO. **O Pensamento: a gnosiologia**. PUC-SP, 2020. Disponível em <<https://www.pucsp.br/pos/cesima/schenberg/alunos/paulosergio/filosofia.html>>. Acesso em :30 set.2020.

PETERSON, Christopher, e SELIGMAN, Martin E. P. **Character Strengths and Virtues** . A Handbook and Classification. Kindle, 2004.

SELIGMAN, Martin E P. **Felicidade Autêntica**. 2.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

Florescer: **Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SNYDER, C.R. e LOPEZ Shane J. **Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOMMERS, Sam. **O poder das circunstâncias**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

VASCONCELOS, Edjar Dias de. **O Princípio do Inatismo, Comparação entre Platão, Aristóteles, Descartes**. Recanto das Letras, 2014. Disponível em: <<https://www.recantodasletras.com.br/artigos-de-cultura/4848070>>. Acesso em 29 de set.2020.

WIKIPEDIA. **BIBLIOGRAPHY Aristóteles**. Wikipedia, 2020. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Arist%C3%B3teles>>. Acesso em 30 de Set. 2020.

WIKIPEDIA . **Caminho do Meio**. Wikipedia, 2020. Disponível em:<https://pt.wikipedia.org/wiki/Caminho_do_Meio>. Acesso em 30 de Set. 2020.

WIKIPEDIA. **Doutrina do meio-termo**. Wikipedia, 2020. Disponível em:<https://pt.wikipedia.org/wiki/Doutrina_do_meio-termo>. Acesso em 30 de Set. 2020.

WOLGRAND. **O cosmos grego**. Blog de Filosofia, 2020. Disponível em:<<https://blogdefilosofiadowolgrand.blogspot.com/2018/01/o-cosmos-grego.html>>. Acesso em 30 de Set. 2020.