

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA**

HUDSON FELIPE PERES DA SILVA

**FELICIDADE INDIVIDUAL(ISTA) E COLETIVA:**  
**Uma Análise da Psicologia Positiva**

Recife

2018

HUDSON FELIPE PERES DA SILVA

**FELICIDADE INDIVIDUAL(ISTA) E COLETIVA:**

**Uma Análise da Psicologia Positiva**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Sociologia.

**Área de Concentração:** Organizações, Espacialidade e Sociabilidade.

**Orientador:** Prof. Dr. Artur Fragoso de Albuquerque Perrusi

Recife  
2018

Catálogo na fonte  
Bibliotecária Maria do Carmo de Paiva, CRB4-1291

S586f Silva, Hudson Felipe Peres da.  
Felicidade individual(lista) e coletiva: uma análise da Psicologia Positiva /  
Hudson Felipe Peres da Silva. – 2018.  
81 f. ; 30 cm.

Orientador: Prof. Dr. Artur Fragoso de Albuquerque Perrusi.  
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, CFCH.  
Programa de Pós-graduação em Sociologia, Recife, 2018.  
Inclui referências.

1. Sociologia. 2. Felicidade – Aspectos sociológicos. 3. Bem-estar. 4.  
Psicologia positiva. 5. Individualismo. I. Perrusi, Artur Fragoso de Albuquerque  
(Orientador). II. Título

301 CDD (22. ed.)

UFPE (BCFCH2019-152)

HUDSON FELIPE PERES DA SILVA

**FELICIDADE INDIVIDUAL(ISTA) E COLETIVA:**

**Uma Análise da Psicologia Positiva**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Sociologia.

Aprovada em: 12/09/2018

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Gabriel Moura Peters (Presidente)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Profa. Dra. Eliane Maria Monteiro da Fonte (Examinadora Interna)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Profa. Dra. Lúcia Falcão Barbosa (Examinadora Externa)

Universidade Federal Rural de Pernambuco

Dedicado a todos os infelizes...

## AGRADECIMENTOS

Foi uma longa jornada, disso não tenho dúvidas. Quando em dois mil e doze ingressei no Bacharelado de Ciências Sociais, pela Universidade Federal de Pernambuco, não sabia ao certo quais eram meus planos. Seguir carreira acadêmica sempre foi uma opção, mas nunca uma certeza. O tempo passou e fui cada vez mais me aproximando desse caminho, e parecia cada vez mais lógico segui-lo.

Ser um universitário não é tarefa fácil, são tantos os desafios, prazos que se esgotam, textos intermináveis, trabalhos inacabados, crises existenciais e mais uma tonelada de pedras que caem no caminho. Não existem desvios ou atalhos, e a responsabilidade que se assume é assombrosa, pensar e refletir sobre o mundo em que vivemos, sobre os modos de vida que adotamos e pensar a sociedade como um todo, ao mesmo tempo em que se tem que lidar com problemas pessoais, que muitas vezes nos tiram a vontade e a determinação. Em momento algum essa tarefa me pareceu simples, hoje, depois desses breves passos que fui capaz de dar, posso atestar de que não é.

Mas assim como é justo chorar as derrotas, é justo sorrir a cada conquista, comemorar mais um passo dado adiante. Tive muitas dúvidas se seria capaz de chegar tão longe, e em muitos momentos quase desisti. Agora, posso respirar aliviado porque não o fiz.

Agradeço, portanto, a todos aqueles que direta ou indiretamente me ajudaram a seguir em frente. Professores e colegas, amigos e familiares. Gostaria de expressar minha imensa gratidão à meu orientador, Artur Perrusi, pela receptividade, paciência e pelos conselhos dados ao longo desses dois anos e meio. Agradeço à Capes pelo fomento da pesquisa e ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia da UFPE. Agradeço aos meus colegas de mestrado por compartilhar os medos e ansiedades e pela solidariedade demonstrada por todos. Agradeço por ter tido a possibilidade de vivenciar e aprender.

## RESUMO

Nunca antes esteve a felicidade tão em voga, a ponto da ciência torná-la objeto de estudo. Analisa-se suas relações com o mundo do trabalho, com os cuidados da saúde, da importância para a educação ou das relações com a política, sem falar no apelo que exerce para o consumo de serviços e produtos, de modo que é evidente o peso que ela assume nos modos de vida contemporâneos. A felicidade já é juridicamente reconhecida como um direito e é um conceito incorporado à noção de cidadania, enquanto culturalmente constitui quase um dever ético. Dentro desse panorama, a recém-nascida psicologia positiva desperta interesse em virtude do seu aparente uso instrumental da felicidade e valorização do indivíduo. De modo geral, tem-se a impressão que nos últimos tempos a saída passa pelo abandono das utopias coletivas em favor das teodiceias individuais. O objetivo deste trabalho é tentar formular uma possível abordagem da felicidade pensada como categoria sociológica, a partir da apreciação da concepção de felicidade segundo a psicologia positiva, que faz parte das práticas terapêuticas modernas, com o objetivo da promoção do bem-estar individual, que surgem nas últimas décadas, ao passo que a modernidade avança e em meio a ideologia individualista. Tendo como mote a relação com a hegemonia da ideologia individualista, posta em marcha com a adoção do projeto moderno, partimos da hipótese de que a psicologia positiva, mais que uma virada epistêmica, mantém uma forte relação com as transformações na estrutura psíquica dos atores sociais acionadas pelas mudanças socioculturais e as mudanças sociopolíticas que ocorreram ao longo do avanço da modernidade, encontrando um terreno fértil cultivado pelo individualismo.

Palavras-chave: Felicidade. Individualismo. Modernidade. Psicologia Positiva.

## **ABSTRACT**

Nowadays happiness has been so mainstream to the point of science making it object of study. It is analyzed in its relation with the worksphere, healthcare, its importance for education or relations with politics, not to mention the appeal it makes for the consumption of services and products, so it is evident the weight it assumes in contemporary ways of life. Happiness is already legally recognized as a right and is a concept incorporated into the notion of citizenship, while culturally constitutes almost an ethical duty. Within this panorama, the newborn positive psychology arouses interest in view of its apparent instrumental use of happiness and appreciation of individual. In general, it remains the impression that in recent times the way out is the abandonment of collective utopias in favor of individual theodicy. The objective of this work is to formulate a possible approach to happiness according to positive psychology, which is part of modern therapeutic practices, with the goal of promoting individual well-being, which appear in the last decades as modernity advances and amid individualistic ideology. Taking as its motto the relation with the hegemony of the individualism, put in march with the adoption of the modern project, we start from the point that positive psychology, more than an epistemic turn, maintains a strong relation with the transformations in the psychic structure of the social actors triggered along the advance of modernity, finding a fertile ground cultivated by individualism.

**Keywords:** Happiness. Individualism. Modernity. Positive Psychology.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>SOBRE AS ESCOLHAS TÉORICO-METODOLÓGICAS.....</b>	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>A PROPOSTA DA PSICOLOGIA POSITIVA: A Ciência Do Bem-Estar E Da Felicidade.....</b>	<b>18</b>
3.1	COMO NASCE A PSICOLOGIA POSITIVA: INFLUÊNCIAS TEÓRICAS E ANTECESSORES.....	26
3.1.1	<b>Negativo e Positivo: Cconsiderações Sobre o Projeto Positivo e a Psicologia Clássica .....</b>	<b>30</b>
3.1.1.1	Como a Felicidade se Torna Sinônimo de Bem-Estar.....	33
3.1.1.2	Mas Afinal, o Que é Felicidade Para a Psicologia Positiva? .....	36
<b>4</b>	<b>A FELICIDADE COMO CATEGORIA DE PENSAMENTO: Um Olhar Sobre A Contemporâneidade .....</b>	<b>40</b>
4.1	FELICIDADE NO MUNDO MODERNO: DA UTOPIA DO PROGRESSO ILUMINISTA À ERA DA REPRODUTIBILIDADE TÉCNICA DA FELICIDADE.....	46
<b>5</b>	<b>INDIVIDUALISMO E INDIVÍDUO NA SOCIEDADE MODERNA .....</b>	<b>56</b>
5.1	OS SABERES PSI E O REGIME DO SELF: NIKOLAS ROSE E A PSICOLOGIA COMO UMA TECNOLOGIA DE GOVERNO DO <i>SELF</i> .....	64
5.1.1	<b>Felicidade Individual: Relações Entre a Ideologia Individualista, o Regime do <i>Self</i> e o Ideário da Felicidade Positiva .....</b>	<b>69</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>75</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>78</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A felicidade já estava presente como uma preocupação humana desde o início da filosofia ocidental com os pré-socráticos ou sofistas. Como objeto de apreciação filosófica levantava questões sobre seu valor para a vida e para como vivê-la.

Hoje, a felicidade é também um objeto científico, e como tal, é definida em termos de propriedades, de causas e efeitos, de verificabilidade e de uso. É também mercadoria, quando sublimada em propagandas publicitárias ou “potente fertilizante orgânico” (FREIRE FILHO, 2010), quando incorporada às novas práticas terapêuticas. Está em tudo e é o Santo Graal da vida moderna.

De lá para cá, muita coisa mudou, pois não bastava, para os antigos, o acúmulo cego de conhecimento, “para os gregos, o saber autêntico deve contribuir para a felicidade, senão ficaria privado de sentido” (BOSCH, 1998).

Que o conhecimento deveria agir em prol da felicidade também foi um princípio adotado no Iluminismo, principalmente, com o utilitarismo. Em suas concepções modernas, felicidade pouco tem a ver com conhecimento, que foi confinado à esfera da ciência e tornou-se um fim em si mesmo, desvirtuando-se de sua nobre missão. Tendo em vista isso, como as pessoas buscam a felicidade no mundo contemporâneo? E por que isso importa para a sociologia?

A dificuldade em responder a esta pergunta passa antes por uma outra interrogação, “o que é Felicidade?”. Segundo Philippe van den Bosch (1998), há duas objeções em encontrar uma definição para a felicidade, a primeira é que todos nós sabemos o que é a felicidade – mas ninguém sabe dizer o que é. A segunda é que a felicidade é algo pessoal, ‘subjetivo’, por assim dizer, cada qual tem a sua. Esse duplo aspecto da felicidade reverbera nas tentativas de sua compreensão. A ciência na tarefa de defini-la objetivamente esbarra no seu aspecto subjetivo e naturalmente opositor da objetividade científica.

As ciências sociais têm, por motivos já bem discutidos, dificuldade em “definir” noções, como felicidade, que são “categorias de valor”. Como categoria de valor, a felicidade é noção polissêmica; assim, seria melhor analisar seus usos, isto é, seria melhor abordá-la do ponto de vista pragmático. Na nossa pesquisa sobre felicidade, evitamos defini-la, dando prioridade ao discurso nativo. Fizemos assim mapeamento das noções sobre felicidade, sem cotejá-las com a noção definida pela “ciência”, logo, a mais “verdadeira”.

Bosch completa seu pensamento concluindo que entre todas as diversas concepções de felicidade deve haver uma “essência”, algo que permite que englobemos todas sobre uma única terminologia e encontremos uma definição coerente de Felicidade.

Nesse ponto adianto-me em dizer que de modo algum compartilho dessa convicção e que não tentarei definir a felicidade por meio de um fundamento único ou uma origem. Assim, busco explorar o conceito em suas diversas dimensões, seja histórica, cultural ou política para possivelmente chegar à um entendimento sociológico.

compreenda-se, portanto, que não é objetivo desse trabalho chegar a uma definição absoluta de felicidade, uma que seja atemporal e universal, mas antes compreender como as formas sociais e o imaginário social, acerca da felicidade condiciona relações ou cria formas de organização de si, que se manifestam na sociedade contemporânea. O termo imaginário social, aqui, se refere ao sistema simbólico, as representações coletivas e ao que extravasa o campo do racional (SERBENA, 2003).

Nunca antes esteve a felicidade tão em voga, a ponto de a ciência torná-la objeto de estudo. Analisa-se suas relações com o mundo do trabalho, com os cuidados da saúde, da importância para educação ou das relações com a política, sem falar no apelo que exerce para o consumo de serviços e produtos, de modo que é evidente o peso que ela assume nos modos de vida. A felicidade já é juridicamente reconhecida como um direito e é um conceito incorporado à noção de cidadania, enquanto culturalmente constitui quase um dever ético.

Para o pensamento sociológico, nascido sob a luz do positivismo científico e em meio as transformações da modernidade, “*La sociología nace para responder a la inquietud provocada por la Revolución Francesa y sus consecuencias*” (MARTUCELLI & SINGLY, 2012). O olhar voltado para os clássicos revela, no entanto, que o tema da felicidade aparece de forma secundária ou sub-reptícia, ou até mesmo sequer utilizando o termo ‘felicidade’ de forma direta, sem instigar grandes projetos.

Para Durkheim os atores sociais deveriam perseguir a felicidade na forma de uma nova ordem moral definida pela comunidade e pelos rituais. Weber demonstrou como as ações marcadas pela ética protestante eram voltadas para a salvação na vida após a morte, garantindo assim a eleição do indivíduo por Deus e a felicidade no céu. Marx e Engels expuseram as contradições da luta de classes do capitalismo e sua capacidade de gerar infelicidade. Já para Simmel, o individualismo é o fundamento básico da felicidade (JUGUREANU, 2016).

Do ponto de vista científico, nota-se ainda um débil interesse por parte da sociologia, sendo o tema problematizado majoritariamente por outras áreas das humanidades, tal qual a psicologia, a economia ou a filosofia.

A relutância dos sociólogos e o ceticismo face a pesquisa sobre felicidade causa estranheza quando levado em consideração o contexto de longa tradição filosófica nessa área -desde filósofos orientais até os estóicos, chegando aos pensadores iluministas- e também no contexto das mais recentes contribuições da psicologia (JUGUREANU, 2016 -tradução do autor)<sup>1</sup>.

Tal fato pode indicar, por um lado a dificuldade de ver a questão como propriamente sociológica - dificuldade essa que deriva de um certo preconceito epistemológico que ainda rejeita a subjetividade, como nos lembra Gianetti (2002):

A felicidade, não importa como seja concebida, é uma preocupação universal da humanidade. Será que nós devemos então abandonar a pretensão de entendê-la e discuti-la racionalmente só porque ela, na medida em que pertence ao universo da subjetividade e ao mundo interior de cada pessoa, não se presta a um tratamento rigorosamente científico?

Para investigar a felicidade sociologicamente é preciso antes de mais nada, - com a devida licença do pleonasma – sociologizá-la. Tal tarefa, no entanto, esconde um grande desafio, dadas as muitas armadilhas conceituais. Desse modo procuro pensar a felicidade como uma categoria sutil - não normativa-, que articula discursos e é capaz de mobilizar o social.

Deve-se ter em mente a total abertura do conceito, antes de uma conceituação o objetivo aqui é uma apreciação de sua significação e suas articulações no campo social. Não cabe aqui dizer o que é ou não é a felicidade, mas reconhecer por quais mecanismos ela opera na construção da realidade social.

Para fins de esclarecimento, proponho um recorte da felicidade no contexto contemporâneo de sua reprodutibilidade técnica<sup>2</sup> pelo campo da Psicologia Positiva e numa

1 "Sociologist's reluctance and scepticism about happiness research seem odd when considered in the context of long standing philosophical traditions in this area -from Eastern philosophers and Ancient Greek stoics to Enlightenment thinkers- and also in the context of more recent psychological contributions." (Original)

2 . Expressão utilizada por João Freire Filho (2010) para se referir ao momento atual em que a felicidade se torna um imperativo, utilizada, antes de João Freire, por Benjamim para se referir ao estágio atual da arte.

dimensão específica, eliminando a possibilidade de um fechamento epistemológico, procuro jogar luz sobre uma dentre as variadas formas que assume no imaginário social.

Dentro desse panorãma, a recém-nascida Psicologia Positiva desperta interesse em virtude do seu aparente uso instrumental da felicidade, isto é, a felicidade como meio de potencializar a vida e o sucesso, e a valorização do indivíduo livre e autônomo. A psicologia positiva desponta como um fenômeno particular no cenário moderno, à medida em que se apresenta como uma conjunção do discurso solipsista da autoajuda e do discurso científico. No contexto atual, a felicidade torna-se obrigatória, uma exigência ética e moral que se impõe sobre os indivíduos, que devem ser segundo a ideologia moderna livres e autônomos.

A psicologia positiva, levando a cabo essa preocupação com a vida feliz, se coloca como uma tentativa científica de desvendar os segredos da felicidade, isolando os elementos necessários para que qualquer um seja capaz de florescer e atingir um certo estado de bem-estar subjetivo. Como fenômeno recente – a psicologia positiva nasce no final da década de 1990 -, seu crescimento chama atenção por sua dimensão e velocidade. Em poucos anos a psicologia positiva ganhou espaço na mídia, nas universidades, nas escolas, e em diversos setores da sociedade que almejam os benefícios prometidos.

De modo geral, tem-se a impressão que nos últimos tempos a saída passa pelo abandono da utopias em prol de projetos individuais, como afirma João Freire Filho (2010):

é rara ou inexistente a elaboração de utopias que descrevem uma cidade feliz, harmoniosa e justa, que possa funcionar como paradigma crítico do existente ou como símbolo de esperança na construção de um porvir significativamente distinto. No que se refere, entretanto, às expectativas de transformação individual, vivemos numa era de prodigioso otimismo: múltiplas fontes acadêmicas e midiáticas irradiam a convicção de que a ciência é capaz de indicar-nos, passo a passo, como robustecer os mananciais biológicos ou psicológicos de uma existência cronicamente feliz.

Nikolas Rose (2001) aponta para uma característica importante da psicologia e dos saberes psi, que incluem também a psiquiatria, a psicanálise e a psicoterapia, sua capacidade de assimilação e colonização dos discursos e práticas cotidianas, exercendo assim um papel constitutivo do *self*. “As disciplinas ‘psi’, em parte como consequência de sua heterogeneidade e falta de um paradigma único, adquiriram uma peculiar capacidade penetrativa em relação às práticas para a conduta da conduta”. Essa capacidade penetrativa pode ser observada e constatada na naturalidade em que termos e conceitos provenientes do

campo dos saberes ‘psi’ são utilizados sem estranheza no cotidiano, além das afinidades das “psicologias” com uma sociedade baseada no individualismo de massas.

Para Rose, as disciplinas psi têm sido não apenas capazes de fornecer toda uma variedade de modelos do ‘eu’ ou formas das pessoas pensarem a si enquanto seres portadores de uma psicologia, como também de fornecer receitas praticáveis para a ação, técnicas e tecnologias em relação ao governo da conduta, tanto de si quanto dos outros, exercido por diferentes profissionais portadores de uma expertise profissional legitimadora.

É importante destacar que o termo ‘positivo’, que aparece no título desse novo ramo, remete à ideia de positividade e não a corrente de pesamento, o positivismo – ainda que a corrente tenha um viés positivista. O foco nos aspectos positivos parte de uma crítica, elaborada pelo psicólogo norte-americano Martin Seligman, considerado o pai fundador da disciplina, à hegemonia do paradigma patogênico (negativo) na psicologia clássica em detrimento de um pensamento mais voltado à promoção do bem-estar, conceito que tornou-se central para a corrente.

Nesta perspectiva devem ser tomados em consideração os aspectos virtuosos dos seres humanos, como coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade (KOLLER & PALUDO, 2007). A felicidade passa a ser um dos focos principais dos estudos positivos, que representam não só um alegado giro epistemológico, mas também a adoção de uma ética orientada pelo bem-estar, que preconiza a melhora da qualidade de vida e a prevenção de doenças. Ao menos na visão dos defensores do movimento.

Tendo como mote a relação com a hegemonia da ideologia individualista posta em marcha com a adoção do projeto moderno, partimos da hipótese de que a psicologia positiva, mais que uma suposta virada epistêmica, mantém uma forte relação com as transformações na estrutura psíquica dos atores sociais acionadas pelas mudanças socioculturais e as mudanças sociopolíticas que ocorreram ao longo do avanço da modernidade, encontrando um terreno fértil cultivado pelo individualismo.

Esta conexão já era apontada por alguns estudiosos do movimento, ainda que de forma superficial. “O nascimento do individualismo eventualmente mudou a imagem de uma pessoa em maneiras que trouxeram alterações significativas em como as pessoas procuram pela felicidade”<sup>3</sup> (Baumeister, 1987, p. 18 - tradução própria).

3 “The rise of individualism eventually changed the image of a person in ways that brought significant alterations to how people search for happiness”.

Além de suas relações com o individualismo, que assumimos como uma hipótese a ser posta a verificação, partimos aqui como referencial o trabalho de Nikolas Rose e a análise da psicologia, e dos saberes psi, enquanto espaços de formação de técnicas para o governo de si e reprodutores do regime do *self* autônomo e livre, modelo predominante na sociedade contemporânea, principalmente nas sociedades democráticas e liberais.

O objetivo deste projeto é analisar como a noção de felicidade é operacionalizada dentro da Psicologia Positiva e o quê um olhar sociológico pode revelar sobre essa relação. Aprender, a partir da contextualização histórica do surgimento da psicologia positiva suas possíveis condições de existência, isto é, quais elementos presentes no momento histórico de sua formação permitiu que se desenvolvesse, e ao final ponderar sobre os caminhos que a sociologia pode tomar para contribuir de forma mais substancial para o estudo da felicidade enquanto objeto científico.

No primeiro capítulo, apresento o projeto da psicologia positiva, seus objetivos, suas ideias, seus pressupostos e sua justificação de um ponto de vista interno, como ela se define, em seus próprios termos. Forneço um breve resumo analítico de seu percurso histórico e de sua formação, como também contextualizo o movimento, centralizando o olhar nos principais autores. Discuto sobre as influências do movimento, desde os empréstimos mais antigos, advindos das teorias dos filósofos gregos, como Aristóteles, até sua ligação com a psicologia humanística, principal precursora da psicologia positiva. Questiono a divisão sugerida pelos psicólogos positivos entre a psicologia clássica e a psicologia positiva, fundamentada na distinção entre um paradigma negativo, voltado para a amenização do sofrimento, e um paradigma positivo direcionado para a promoção do bem-estar. Assim como analiso a passagem conceitual dentro da psicologia positiva da felicidade para o bem-estar e como podemos interpretar essa inversão terminológica. Por fim, reflito sobre como podemos apreender a ideia de felicidade a partir dos pressupostos da psicologia positiva, qual a natureza dessa felicidade, como ela se configura, do que ela necessita e como ela serve de base para a construção de projetos de aprimoramento individuais.

No capítulo que se segue, me ocupo da questão da felicidade enquanto fenômeno social na contemporaneidade e em como, ao longo dos últimos séculos, esta noção foi sendo moldada por transformações culturais, econômicas, políticas e ideológicas. Esta apreciação parte de uma curta observação da história das ideias e como mudanças no pensamento da sociedade ocidental, desde o advento da modernidade e do projeto iluminista, foram

moldando o imaginário social acerca do que significa ser feliz. Justifico essa discussão com base no argumento de que é tão relevante apreender essas mudanças históricas quanto quanto apreender a noção de felicidade unicamente no sentido atribuído pela psicologia positiva, dado que em última instância o que nos interessa é a própria felicidade enquanto fenômeno social contemporâneo. Desse modo, defendo uma abordagem construtivista, na qual a análise sociológica não deve prescindir da apreciação dos fenômenos em sua dimensão histórica.

Dou continuidade ao trabalho analisando algumas teorias sobre o indivíduo e o individualismo contemporâneo, assim como a questão da subjetividade. As principais referências teóricas aqui são a visão de Georg Simmel sobre a modernidade e o indivíduo, o trabalho do antropólogo Louis Dumont sobre o individualismo como ideologia da sociedade moderna, Ehrenberg e o culto da performance, e o trabalho de Nikolas Rose acerca do *self* e das formas de subjetivação. Tento refletir, portanto, como essas teorias ajudam a entender a psicologia positiva enquanto tecnologia da felicidade. Ao final, apresento as conclusões obtidas e os questionamentos levantados ao longo da pesquisa e que, eventualmente, não tenham sido respondidos, assim como novas questões que tenham surgido ao longo do processo.

## 2 SOBRE AS ESCOLHAS TEÓRICO-METODOLÓGICAS

O direcionamento teórico-metodológico seguiu o interesse de explorar o tema da felicidade de maneira qualitativa, com um modelo monográfico. Em princípio a categoria felicidade não constitui uma noção sociológica clássica e mesmo no campo da sociologia contemporânea sua literatura é escassa. O projeto partiu, portanto, dessa constatação de que a sociologia, por razão que seja, não dá devida atenção a um tema que se espalha por todo o universo social.

É notável a promoção da felicidade em todos os lugares, nas capas de revista, nas mídias sociais, nos outdoors, nas campanhas publicitárias de empresas que expressam sua responsabilidade social ou nas práticas terapêuticas e de lazer. A felicidade se tornou o *mainstream* da cultura cosmopolita e globalizada.

Assim como aponta João Freire Filho (2010) em alusão ao artigo de Denise Bernuzzi de Sant'Anna, no início do século XX, no Brasil, não era de bom tom aparentar felicidade, e a palavra raramente era usada na publicidade. Por outro lado, no cenário atual “convém aparentar-se bem adaptado ao ambiente, irradiando confiança e entusiasmo, alardeando uma personalidade desembaraçada, extrovertida e dinâmica” (FREIRE FILHO, 2010).

A psicologia positiva poderia muito bem ser eleita a garota propaganda desse universo da felicidade *mainstream*. É uma corrente que surge no final da década de 1990 nos Estados Unidos, que tem como obra inaugural um livro intitulado “Felicidade Autêntica: Usando a Nova Psicologia Positiva para a Realização Permanente” (2004<sup>4</sup>). A noção que o livro traz é algo que se aproxima da ideia de uma felicidade ao alcance de todos, não muito distante da ideia de que “Felicidade é só questão de ser”, verso bem conhecido da canção “Felicidade” do cantor e compositor Marcelo Jeneci e bem distante da melancolia nostálgica de um Tom Jobim. “Na visão ufanosa da psicologia positiva, *querer é poder*” (FREIRE FILHO, 2010).

Apesar de sua aparição recente, expandiu-se de forma vertiginosa nas suas duas décadas de existência. Não confinado ao ambiente acadêmico, a psicologia positiva se difundiu rapidamente por meio das mídias convencionais, em parte por um forte aspecto comercial que se propaga devido à seu caráter altamente compatível com os discursos de alta-ajuda veiculados frequentemente, porém coberta pela aura de cientificidade.

4. Data da publicação da versão traduzida no Brasil, o original é de 2002.

Mesmo sendo uma abordagem recente conta com um enorme acervo de artigos, livros e textos de cunho não acadêmico, que se multiplicam em ritmo constante. Este grande volume de material que se soma representou um desafio a análise, logo, uma das questões que se colocou foi como constituir o corpo de dados?

Nesse ponto encontra-se a importância de se identificar ramos centrais que pudessem corporificar o aporte teórico do movimento em meio a grande miríade de produções acerca do tema. De modo que tal tarefa foi realizada utilizando-se a técnica da bola de neve, que seguiu uma pesquisa de cunho exploratório partindo das obras e autores centrais do movimento.

Portanto, após a revisão bibliográfica e tomando em consideração o foco dessa pesquisa, (i.e. a felicidade), foi possível realizar a escolha que melhor suporta os objetivos pretendidos. Apesar da multiplicidade de abordagens e perspectivas, logo ficou claro a presença de um ramo central ou um fio condutor, que é a obra do fundador Martin Seligman. Certamente que não há a necessidade real de percustrar tudo que é produzido nesse campo, o que de forma geral interessa aqui são os fundamentos e as bases do movimento, isto é, quais os pressupostos estão no cerne dessa suposta virada paradigmática dentro da psicologia clássica.

### **3 A PROPOSTA DA PSICOLOGIA POSITIVA: A CIÊNCIA DO BEM-ESTAR E DA FELICIDADE**

“In spite of the many solutions offered throughout history, the question “What is happiness?” still plagues many people today. Positive psychology is the newest effort to answer that question” (COMPTON, 2005, p. ix).

Como aponta Compton, a psicologia positiva retoma uma das questões mais fundamentais na história filosófica e científica, não só o que é felicidade, mas também como promover a felicidade ou bem-estar. Neste capítulo, o objetivo é apresentar a Psicologia Positiva como fenômeno histórico-social, ao mesmo tempo em que exponho seus posicionamentos em torno do campo teórico, prático e conceitual da disciplina. Através desse exercício, minha intenção é esboçar sua trajetória, apresentar as principais ideias e jogar luz sobre o conceito de felicidade tal como apreendido pela corrente.

Antes de começar qualquer análise ou descrição sobre o movimento, julgo importante realizar uma observação, para fins de evitar o equívoco acerca do termo ‘positivo’, que dá nome à disciplina, e que não deve ser confundido com a ideia de positivismo, embora em seu âmago o pensamento positivista esteja presente e seja a Psicologia Positiva, de certa maneira, herdeira dessa tradição. A Psicologia Positiva tem como premissa ser uma ciência aos moldes clássicos das ciências naturais, isto é, objetiva, com bases empíricas rígidas, com resultados demonstráveis, reproduzíveis e universais, por isso que não se comete injustiça alguma em afirmar que é uma ciência positivista com foco no “positivo”, o sentido desse termo é de algo que coincide com a noção de bem, bom ou de algo que é favorável ao ser humano. De modo que o desafio que se coloca a psicologia positiva é de mapear a positividade enquanto caminho para a promoção do bem-estar e da felicidade.

Após um período de hibernação durante o século XX, o tema da felicidade volta com dois questionamentos principais, delimitar um conceito universal e investigar as causas da felicidades para, então, promovê-la (SEWAYBRICKER, 2017). É, principalmente, com esse segundo questionamento em vista que nasce a Psicologia Positiva. A felicidade não só volta a figurar entre os temas mais importantes na agenda pública, como também se torna matéria-prima para campanhas publicitárias, reportagens, documentários, livros e revistas. Toda essa atenção e consumo de conteúdos relacionados à temática instigou à retomada também no plano acadêmico-científico, que tem, cada vez mais, se apropriado do tema.

Embora se possa apontar diversos fatores, dois elementos da cultura moderna contribuíram de forma substancial para o resgate do tema, a publicidade e as transformações no mundo do trabalho. Por um lado, a publicidade, numa renovação estratégica, começa a associar produtos não às suas características de fato, mas sim aos ideais dos consumidores, tal como a felicidade (Ibidem). É o caso dos comerciais que associam a compra de um produto, tal como carros, bebida ou vestuário à ideia de sucesso, conseqüentemente satisfação e felicidade.

Nas décadas de 1960 e 1970, a crise no mundo do trabalho provocou transformações, tal como a fragilização do emprego formal, que culminaram com a adoção de modelos mais flexíveis de relações de trabalho, disso decorreu que novos métodos de gestão eram necessários, logo, “[T]eorias centradas no indivíduo e nas suas necessidades (profundas ou superficiais) ganharam espaço ao abordarem temas como qualidade de vida, motivação, satisfação, significado, sentido e também felicidade” (Ibidem). A Psicologia Positiva encontrou no mundo dos negócios um ambiente fértil para se desenvolver e foi incorporada como uma ferramenta para a administração organizacional (BINKLEY, 2010).

Contudo, é preciso ressaltar que estas não foram as únicas influências, mas sim que por seu amplo alcance e capacidade de atingir todas as camadas sociais foram, talvez, mais determinantes para esse processo. Sem esquecer que a crítica pós-moderna mostrou que no mundo contemporâneo as fronteiras entre as diversas dimensões, cultural, política, econômica e social como um todo, se entrecruzam em um movimento de esvanecimento de fronteiras entre reinos anteriormente bem delineados.

Em função desse renovado interesse pelo tema, a utilidade da felicidade se tornou novamente uma questão pertinente e, desde o final da década de 1990 vem instigando numerosas pesquisas científicas (FREIRE FILHO, 2010).

A psicologia positiva origina-se na universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, onde hoje está instalado o Centro de Psicologia Positiva, órgão que concentra e coordena as atividades relacionadas à pesquisa e divulgação. O marco inicial é convencionalmente atribuído ao psicólogo norte-americano Martin Seligman, por volta do ano de 1998, que ao assumir a presidência da *American Psychological Association* (APA), juntamente com o psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi (AZAR, 2011; BINKLEY, 2010) dá início ao projeto.

Seligman "[d]efiniu como objectivo para a APA, no ano da sua presidência, explorar a região norte do nível zero, procurar o que activamente faz as pessoas sentirem-se preenchidas, envolvidas e significativamente felizes" (NUNES, 2007). O que ele quer dizer com “região norte do nível zero” está relacionado com a concepção de que existe um estado de neutralidade que separa o bem-estar ou felicidade(região norte) do mal-estar ou depressão (região sul), Sendo assim, o papel da psicologia positiva, complementando a psicologia clássica que, segundo Seligman, só se preocupou em combater a negatividade, é conduzir o indivíduo desse estado neutro para um estado de positividade. “O intuito de compreender o bem-estar e produzir as condições capacitadoras de vida de modo algum se iguala ao de compreender o sofrimento e desfazer as condições debilitantes da vida” (SELIGMAN, 2012).

Seligman é amplamente conhecido pelo seu trabalho sobre o desamparo aprendido e posteriormente por seu trabalho com otimismo aprendido, conceitos que remetem ao estudo do comportamento, enquanto Csikszentmihalyi é mais conhecido por seu trabalho com o *flow*, a psicologia da experiência otimizada.

Ainda que as duas figuras citadas desempenhem um papel central, não se excluem outras participações na construção dessa nova corrente, nomes como Ken Sheldon, Barbara Fredrickson, Kevin Rathunde, Robert Emmons, Carol Ryff, Jon Haidt, Sonya Lyubomirsky entre outros bastante conhecidos entre os iniciados (SCORSOLINI-COMIN et al, 2013).

Desde sua fundação, a psicologia positiva cresceu e foi tema central de centenas de novos artigos de pesquisa, livros, diversos novos jornais acadêmicos foram publicados, a exemplo do Jornal de Psicologia Positiva, a Psicologia do Bem-Estar, o Jornal de Estudos sobre Felicidade e o Jornal Internacional do Bem-Estar, e uma Associação Internacional de Profissionais (International Professional Association - IPPA) foi estabelecida (GREENVILLE-CLEAVE, 2012).

Apesar de seu desenvolvimento recente, final da década de 1990, a psicologia positiva cresceu de forma vertiginosa nos últimos anos, “não é exagero referir-se a um movimento da felicidade com a psicologia positiva na liderança” (BINKLEY, 2010). Em vista disso é interessante se perguntar, em uma época na qual a felicidade assume um valor tão elevado, por que determinado modelo cresce mais do que outros? O que a psicologia positiva tem, em detrimento de seus precursores, como a psicologia humanística, que a permite atingir tamanho crescimento e se tornar tão influente?

Não se confinando ao ambiente acadêmico, a psicologia positiva difundiu-se rapidamente por meio também das mídias convencionais, jornais, revistas, internet, em parte talvez por um forte apelo comercial que se justifica devido à seu caráter altamente compatível com os discursos de autoajuda veiculados frequentemente nesses canais, porém coberto por uma aura de cientificidade, “num cruzamento perfeito entre a pesquisa universitária profunda e a autoajuda” (FREIRE FILHO, 2010).

Sua principal promessa é de ajudar indivíduos infelizes a se tornarem indivíduos felizes, por intermédio do desvelamento dos segredos das pessoas felizes. Implícita na psicologia positiva se encontra a ideia da possibilidade de aprimoramento do ser humano, por meio do desenvolvimento de pontos fortes, como resiliência, coragem ou otimismo (Ibidem). Mais do que isso, não só o indivíduo tem a capacidade de aprimorar-se, como também é responsável pelos eventuais prejuízos de sua incapacidade se não o faz.

Esse aprimoramento pessoal é feito através do cultivo de emoções positivas e recebe o nome de florescimento, e corresponde ao estado que consiste em atingir o mais alto potencial humano. Segundo Paludo e Koller, “florescimento significa um estado no qual os indivíduos sentem uma emoção positiva pela vida, apresentam um ótimo funcionamento emocional e social e não possuem problemas relacionados à saúde mental, o que não quer dizer ser um “super-homem ou super-mulher”, mas indivíduos considerados em pleno florescimento são aqueles que vivem intensamente mais do que meramente existem”.

Essa distinção entre viver intensamente e meramente existir, é um reflexo da concepção contemporânea de que a felicidade é uma meta acima de todas, que os indivíduos deveriam buscá-la à todo custo e de que cabe a cada um tomar a iniciativa. Essa concepção, por sua vez, se ancora no tipo específico de indivíduo que é fomentado pela cultura contemporânea, isto é, um *self* autônomo e livre, responsável por si e dotado de uma capacidade quase infinita de se desenvolver.

Há um elemento importante aqui, a noção de que o indivíduo exerce um papel fundamental na construção de sua trajetória de vida, se comparado com as tradições da antiguidade, nas quais os indivíduos, em sua grande maioria, estavam à mercê do destino, aqui o indivíduo não só é um agente ativo do destino, como deve agir em função disso.

Dentre as várias definições possíveis de serem encontradas para o movimento dada pelos grandes nomes é de que a psicologia positiva é o estudo científico do funcionamento

humano de maneira ótima e tem como objetivo descobrir e promover fatores que possibilitem à indivíduos, comunidades e sociedades prosperarem e florescerem (COMPTON, 2005).

Em outra formulação, de Greenville-Cleave (2012) “psicologia positiva é o estudo científico do ótimo funcionamento humano e das coisas que fazem a vida valer a pena. Em outras palavras, é a psicologia das características, condições e processos que levam ao florescimento” (tradução direta).

O termo florescer ganhou vital importância para a psicologia positiva, quando Seligman determina como o objetivo da disciplina fazer com que os indivíduos e a sociedade floresçam. Para compreender o que significa florescer nessa concepção, Seligman determina que um indivíduo para florescer deve ter como características essenciais, emoções positivas, engajamento, interesse, sentido e propósito. E ao menos três dentre as seis características adicionais, que são autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos. Chama atenção que, de acordo com a definição proposta, somente uma das onze características – relacionamentos positivos - não está direcionada para o indivíduo, e ainda é possível abrir mão desta.

Seligman, no entanto, não é o único autor a propor modelos para mostrar as pessoas o caminho para a felicidade, Sonja Lyubomirsky, uma outra autora do campo da psicologia positiva, apresenta um método científico para a obtenção da felicidade. Este método é constituído por exercícios estratégicos para promover emoções positivas, como por exemplo gratidão, cultivo do otimismo e relações sociais positivas, controle do stress e das adversidades, desenvolver foco no presente e comprometimento com metas. Estas características devem ser exercitadas como um programa de treinamento que visa uma felicidade real e duradoura. Outros estudos seguem a mesma linha, tal como o trabalho de Daniel Kahneman sobre modelos hedonísticos de felicidade (SCORSOLINI-COMIN, 2012).

Segundo Power (2016) há uma relação entre a psicologia positiva e a tendência cultural que se desenvolveu de negação de emoções negativas, premissa que era central para a psicologia positiva em suas primeiras concepções, de modo que se reverbera no imaginário social a crença de que é preciso se livrar de todas emoções negativa, enquanto se cultiva emoções ditas positivas, promovendo no limite uma cultura do hedonismo, à medida em que a fronteira entre os aspectos eudaimônicos e hedônicos da felicidade não se encontra claramente determinada.

Se o papel dos terapeutas convencionais é de minimizar o sofrimento, por meio de remédios ou intervenções, trabalhando as emoções negativas, como ansiedade raiva e depressão, o do terapeuta positivo é ensinar a “funcionar bem mesmo quando se está triste, ansioso ou bravo” (SELIGMAN, 2012). E quando isso não é possível, o problema é relegado ao próprio indivíduo, agora não por sua falta de positividade, mas por predisposição biológica, isto é, de uma maneira ou de outra o indivíduo se torna culpado. “É provável que a depressão, a ansiedade e a raiva venham de traços de personalidade herdados que só podem ser aliviados, mas não inteiramente eliminados” (Ibidem).

As emoções e os traços de personalidade negativos têm limites biológicos muito fortes, e o máximo que um clínico pode fazer com a abordagem cosmética é levar seus pacientes a viver na melhor parte de sua faixa definida de depressão, ansiedade ou raiva. Veja o caso de Abraham Lincoln e Winston Churchill, dois deprimidos graves. Ambos eram seres humanos que funcionavam muitíssimo bem e que lidavam com seus “cães pretos” e seus pensamentos suicidas. (Lincoln chegou perto de se matar em janeiro de 1841.) Ambos aprenderam a funcionar extremamente bem mesmo quando estavam em depressão profunda. Portanto, uma coisa que a psicologia clínica precisa desenvolver à luz da teimosia herdada das patologias humanas é a psicologia do “enfrentamento”. Precisamos dizer a nossos pacientes: “Olhe, a verdade é que em muitos dias — por mais bem-sucedidos que sejamos na terapia — você vai acordar se sentindo triste e achando que a vida não tem esperança. O que você tem de fazer é não apenas lutar contra esses sentimentos, mas também viver heroicamente: funcionar bem mesmo quando está muito triste (Ibidem).

A psicologia do “enfrentamento” de Seligman coloca sobre o indivíduo o fardo de ser produtivo seja em boas ou más condições, o direito de fracassar está tolhido e a lógica se assemelha a lógica de mercado, que exige do sujeito uma racionalidade que beira a desumanização.

Anuncia ainda que é a área da psicologia responsável por estudar as bases psicológicas do bem-estar e da felicidade, assim como o mapeamento dos pontos fortes e virtudes humanas (SELIGMAN, 2012). Composta por três pilares fundamentais, referentes ao seu nível de atuação, nível subjetivo ou básico, nível individual e nível grupal, Cada nível tenta abarcar uma dimensão da felicidade ou bem-estar, no básico seus elementos formativos, no individual suas manifestações na forma de traços positivos, e no grupal as virtudes cívicas e instituições com características de funcionamento positivo que induzem o indivíduo a felicidade (LISBOA et al, 2012).

A proposta da Psicologia Positiva é de levar o indivíduo um estágio adiante, já que não se trata de retirá-lo somente de um estado de negatividade e conduzi-lo a um estado neutro, mas sim de levá-los de um estado neutro para um estado positivo. Daí que se justifica a necessidade da psicologia positiva enquanto campo de saber. Nega a ideia de que retirar um indivíduo de um estágio de sofrimento é automaticamente devolvê-lo o bem-estar, seria ainda necessário, portanto, mostrá-lo o caminho para um estado de positividade.

Parece banal, mas não é. Os comportamentalistas da primeira metade do século XX eram otimistas: eles acreditavam que se fosse possível livrar o mundo das condições debilitantes da vida — pobreza, racismo, injustiça —, a vida humana seria transformada para melhor. Ao contrário de seu otimismo despreocupado, o que acontece é que muitos aspectos do comportamento humano não mudam de forma duradoura (SELIGMAN, 2012).

Para efetuar essa mudança a Psicologia Positiva prescreve exercícios psicoterapêuticos, práticas cotidianas, e testes para avaliar o nível de bem-estar subjetivo. Alega ter o diferencial de um tratamento duradouro, enquanto outras terapias não se autorreforçam e perdem assim sua eficácia, em seu caso os efeitos podem perdurar em virtude de sua facilidade, ludicidade e autosustentação. O mesmo vale para os psicofármacos, “quando você deixa de tomá-los, você volta à estaca zero, e a recorrência e a recaída são a regra” (SELIGMAN, 2012).

Nega ainda que tanto à indústria farmacêutica quanto as psicoterapias convencionais tenham como objetivo a cura do paciente toda a psicologia e a psiquiatria estariam, em função do rigor dos serviços de saúde, voltadas unicamente para o alívio dos sintomas ao invés de processos curativos. “Resumindo, eles removem as condições debilitantes da vida. Remover essas condições debilitantes, no entanto, não é o mesmo que construir as condições propícias da vida” (SELIGMAN, 2012).

A psicologia positiva se coloca como uma abordagem nova para o tratamento de indivíduos, assim como se vê como uma revolução dentro da psicologia. Há motivos para crer que ela não seja nem um nem outro, o que pretendo abordar mais adiante. Em meio a um oceano de exigências e frustrações, que é a vida moderna, a psicologia positiva se propõe a revelar o segredo para fugir da vida infeliz. Coloca-se como uma virada epistemológica em relação psicologia clássica, ao mesmo tempo que une fórmulas das terapias de autoajuda com

técnicas científicas, criando um híbrido entre o conhecimento que se fundamenta no senso comum e a ciência.

Nota-se um tom apocalíptico no discurso da Psicologia Positiva, que se apresenta de maneira heróica como única alternativa, já que, alegadamente, afirma que as outras não funcionam. Concebe o indivíduo como pleno de capacidades e escolhas, como se tudo fosse uma questão de continuar remando enquanto o barco afunda, na esperança que mais a frente apareça um banco de areia salvador.

Apesar da defesa da psicologia positiva de que esta constitui um projeto novo e revolucionário, a análise não tão profunda da história da psicologia é capaz de revelar que o empreendimento da psicologia positiva já tinha sido assumido por outras correntes e por outros psicólogos, que antecederam seu surgimento. A originalidade do projeto da psicologia positiva só se sustenta diante de um olhar enviesado, que convenientemente esquece de prestar honras à seus precursores intelectuais. Contudo, se a psicologia representa uma novidade, esta reside na sua capacidade de penetração nos mais diversos âmbitos da vida social, tornando-se um verdadeiro fenômeno da cultura pop.

### 3.1 COMO NASCE A PSICOLOGIA POSITIVA: INFLUÊNCIAS TEÓRICAS E ANTECESSORES

Suas influências teóricas vão desde a obra dos filósofos antigos tal como Platão e Aristóteles - notadamente o segundo-, até a psicologia humanística da metade do século XX, passando pelo trabalho de William James no final do século XIX (GREENVILLE-CLEAVE, 2012), cuja obra já continha os elementos principais da psicologia positiva (FROH, 2004).

Segundo Snyder & Lopez (apud SCORSOLINI-COMIN, 2013) e Froh (2004), a primeira aparição do termo Psicologia Positiva se deu em 1954, por Abraham Maslow, no título de um capítulo da sua obra *Motivation and Personality*, chamado *Toward a Positive Psychology*. Maslow fez parte de uma corrente que pode ser considerada como precursora da psicologia positiva, a psicologia humanística.

De acordo com Binkley (2010), os psicólogos positivos tem dois grandes antecessores, a psicologia humanística e a psicologia cognitivo-comportamental. Dos primeiros, herda o otimismo e o foco nos potenciais humanos, nas virtudes e forças vitais, se afastando assim do “pessimismo” da psicologia tradicional. No entanto, da psicologia cognitivo-comportamental a psicologia positiva teria herdado a prática terapêutica desengajada das relações sociais, ao invés o foco se dá no indivíduo e no desenvolvimento de suas emoções positivas, pela manipulação de si, considerando que os pensamentos do cotidiano determinam os estados emocionais.

Froh (2004) expõe as críticas de de Rich e Taylor de que a psicologia positiva se nega a dar o devido crédito à psicologia humanista, se colocando muitas vezes como uma corrente totalmente inovadora, quando na realidade grande parte de suas ideias foram empréstimos tomados de movimentos e autores do passado.

Desde a década de 1930 autores da psicologia norte-americana orbitaram o tema da felicidade, a exemplo de Jung, Terman e Watson, e na década de 1950 Maslow e Allport (SEWAYBRICKER, 2017). Em 1958, Allport manifestava interesse pelas características positivas que compunham o repertório humano (NUNES, 2007). Na década de 1960 é que germina a semente da Psicologia Positiva, quando os estudos sobre positividade aumentam e se tornam mais abrangentes. O termo felicidade começa, então, a aparecer de maneira periférica nos temas de pesquisa (SEWAYBRICKER, 2017).

Dois estudiosos tiveram um papel importante ao abordarem diretamente a felicidade, ainda na década de 1960, Wilson (1967) e Bradburn (1969). No âmbito dos Estados Unidos, Wilson realizou estudos sobre “felicidade manifestada”, referente ao modo como as pessoas se consideravam felizes ou não, enquanto Bradburn observou que afetos positivos e negativos eram independentes, premissa que reverbera até o momento presente na Psicologia Positiva. Disso se tem como consequência principal a ideia de que positivo e negativo não formam uma dualidade complementar, isto é, se o indivíduo não está em um estado positivo, não significa que esteja em um estado negativo ou vice-verso, entre eles se interpõe um estado de neutralidade. Este é um dos principais argumentos de Seligman para afirmar a necessidade dos estudos positivos (Ibidem), para preencher uma lacuna deixada pela psicologia clássica.

Assim como Wilson, outro pesquisador teve participação nos estudos que buscavam identificar a felicidade a partir do relato pessoal dos sujeitos. Estas pesquisas foram, gradativamente, transformando a felicidade em um verdadeiro objeto científico de pesquisa. Até então esses estudos figuravam como da Psicologia Clínica ou Social, quando a Psicologia Positiva aparece e reivindica para si a prerrogativa do tema (Ibidem).

A partir dessa institucionalização da área, o tema passou a ganhar maior relevância e mobilizar maior quantidade de pesquisadores. Um ano depois, em 1999, foi realizado o primeiro encontro da Psicologia Positiva. Em janeiro de 2000, Seligman e Csikzentmihalyi publicaram uma edição especial sobre a Psicologia Positiva na revista *American Psychologist*, além de uma seção especial na edição de janeiro de 2001 da mesma revista. A primeira conferência internacional, por sua vez, ocorreu no ano seguinte (Compton, 2005), mesmo ano em que Snyder & Lopez (2002) editaram o primeiro handbook da recém inaugurada área (SEWAYBRICKER, 2017).

Abraham Maslow e Carl Rogers, juntamente com outros nomes, estão associados ao desenvolvimento do movimento da psicologia humanística, que assim como a psicologia positiva tinha como foco as virtudes humanas e a psique individual. "Como tentativa de romper esse viés negativo sobre o desenvolvimento humano, surgiu, na última década do século XX, com raízes na Psicologia Humanista, o movimento da Psicologia Positiva" (NUNES, 2007). Contudo, de acordo com o próprio Seligman (2000), à psicologia humanística faltou uma base empírica sólida e o movimento acabou se desfazendo em uma “miríade de livros de auto ajuda” sem alcançar muita projeção.

Acontece que a psicologia humanística, tinha como questão principal ampliar o entendimento do desenvolvimento humano assim como das suas condições de existência, para

melhor compreender os aspectos positivos, motivo pelo qual se volta para a fenomenologia e o existencialismo. Entrando em conflito com a psicanálise e o behaviourismo. A psicologia humanística desejava garantir um conhecimento mais profundo do ser humano, fugindo do reducionismo e da visão mecanicista das outras correntes (FROH, 2004).

Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apontam ter sido a falta de rigor metodológico e a inconsistência dos resultados como os principais fatores responsáveis pelo enfraquecimento da psicologia humanística -talvez por isso a psicologia positiva, como herdeira da psicologia humanística, empenhe-se de forma tão veemente em se afirmar como uma disciplina com bases científicas sólidas. No entanto, as diferenças estariam mesmo na metodologia, e não no rigor metodológico, como afirma Froh (2004). O método da psicologia humanística incluía a fenomenologia, que a afastava do positivismo crasso adotado pela psicologia positiva.

Em conformidade com as ideias aristotélicas (1153b) de que: ‘Those who say that the victim on the rack or the man who falls into great misfortune is happy if he is good are . . . talking nonsense’. A noção de que é preciso antes preencher as necessidades básicas e somente depois buscar ideais mais elevados está presente em muitas teorias da psicologia humanista e é central para a forma como se mede hoje a qualidade de vida (POWER, 2016).

One crucial point that we must make about the positive psychology movement is that surely it must be annoying to older generations to see some of their ideas repackaged and recycled? Wasn't that a positive psychology movement back in the 1950s when the great (and, of course, subsequently very rich) Norman Vincent Peale wrote classics such as *The Power of Positive Thinking*, *The Power of Positive Living*, *The Amazing Results of Positive Thinking*, *The Power of Positive Thinking for Young People*, and, my favourite title of all, *Stay Alive All Your Life*? I guess you begin to get the idea (POWER, 2016).

Seligman justifica o início do movimento positivo<sup>5</sup> como uma crítica à psicologia tradicional, segundo ele com o objetivo de apresentar uma outra abordagem que desse conta dos aspectos negligenciados da disciplina. “O objetivo da psicologia positiva é começar a catalisar uma mudança de foco, da preocupação somente em reparar as piores coisas da vida para também construir qualidades positivas” (SELIGMAN, 2000 - tradução própria)<sup>6</sup>.

Contudo, é preciso lembrar o trabalho de William James (1842-1910), destacado filósofo e psicólogo norte-americano, considerado por alguns estudiosos como o primeiro

5 O termo “positivo” é aqui empregado sem nenhuma relação com o Positivismo, e sim em referência à Psicologia Positiva.

6 *The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities.*

psicólogo positivo. James defendeu que para se estudar o funcionamento humano em seu estado ótimo, é preciso levar em consideração a experiência subjetiva de um indivíduo, além do que na presidência da American Psychological Association (APA), levantou a questão por que alguns indivíduos são capazes de utilizar ao máximo seus potenciais enquanto outros não (FROH, 2004). É preciso desviar o olhar para negar as similitudes entre os projetos apresentados e a psicologia positiva.

As evidências apontam que a psicologia positiva é menos original e revolucionária do que afirmam seus seguidores. É muito menos uma virada epistemológica do que uma retomada de projetos e argumentos antigos.

Os psicólogos positivos alegam que até então, o direcionamento da psicologia tradicional havia sido para a descoberta de causas para patologias mentais e a amenização do sofrimento. A psicologia tradicional se configurou como uma ciência do patológico, que parte de uma concepção normativa de normalidade de conduta e elabora toda um campo de conhecimento médico baseado no binômio normal/patológico, o próximo tópico pretende discutir esta questão..

### 3.1.1 Negativo e Positivo: Considerações Sobre o Projeto Positivo e a Psicologia Clássica

Foucault, em seu texto “A Psicologia de 1850 a 1950”, nos apresenta um panorâma do desenvolvimento da psicologia como campo de saber ao longo de um século. A psicologia do século XIX, aponta ele, sofre influência da *Aufklärung* (Esclarecimento), que Kant define como a saída do homem de sua menoridade, ou a capacidade deste servir-se de seu próprio entendimento. Nasce alinhada ao modelo positivista clássico e por isso tem nas quantificações e na empiria suas bases metodológicas, além da forte influência das ciências naturais. “[A] psicologia nasceu como uma disciplina científica, como um conhecimento positivo do indivíduo e como uma forma particular de falar a verdade sobre os humanos e de agir sobre eles” (ROSE, 2001).

Durante muito tempo, argumenta Foucault, a psicologia ficaria marcada por sua raiz positivista, tendo somente um ponto de virada em Freud, com a descoberta do sentido no final do século XIX. “foi no interior do sistema freudiano que se produziu essa reviravolta da psicologia; foi no decorrer da reflexão freudiana que a análise causal transformou-se em gênese das significações, que a evolução cedeu seu lugar à história, e que o apelo à natureza é substituído pela exigência de analisar o meio cultural” (FOUCAULT, 2006, pp.141-2).

Antes disso ela seria marcada por preconceitos metafísicos e morais. O homem era tomado como um ser natural, e como tal deveria, portanto, ser determinado pelo natural, assim se partia em busca no homem da extensão das leis naturais que regiam o universo. A descoberta do sentido foi um marco que fez com que a ideia de que o homem era determinado pela natureza fosse contestada e assim passou-se a buscar nele o que em si escapava da natureza, o homem passou a ser um objeto histórico.

Freud em “O mal-estar na civilização” (1930) toma como questão central o porquê é tão difícil ser feliz, questionamento que a princípio é feito pensando o contexto moderno, mas que sem dúvida é atemporal, Para Freud o propósito de ser humano é ser e permanecer feliz, que ele chama de princípio do prazer, que encontra no mundo (ou princípio da realidade) seu opositor, pois este não se dobra ou se molda à vontade individual, causando no ser profundo sofrimento (FREIRE FILHO, 2010). A psicologia positiva rompe com o pensamento freudiano, se afasta do inconsciente, e institui a ideia de que é possível ser feliz por meio do

autocontrole, em um modelo que segue indiretamente as noções de condicionamento dos behaviouristas.

O Behaviourismo foi uma escola de pensamento dominante para a psicologia que se desenvolve ao longo do século XX, em especial nos Estados Unidos, que somente foi contraposta com o surgimento da psicologia cognitiva e computacional, que o levaram a um acentuado declínio. Os princípios nucleares do behaviourismo são o prazer e a dor que fornecem as bases de aprendizado, seja em um modelo mais clássico, como o de Pavlov, ou de condicionamento operante, como seguido por Skinner (POWER, 2016).

Até meados do século XX, os psicólogos relutavam em estudar a felicidade, porque o paradigma behaviorista reinante nas ciências sociais sustentava que emoções subjetivas eram vagas demais para que fossem objetos apropriados de pesquisa científica. Mas à medida que o ‘empirismo árido’ no meio acadêmico foi amainando nas últimas décadas, permitindo que a importância das experiências subjetivas pudesse ser novamente reconhecida, o estudo da felicidade foi retomado com um novo vigor (Csikszentmihalyi, 1999).

no entanto, o homem apesar de não mais fazer parte do mundo natural, ainda continua tendo em si um estado natural, isto é, o homem histórico se torna o normal e tudo aquilo que desviava se torna patológico.

A psicologia como ciência do comportamento humano busca encontrar explicações na exceção, no desviante, em tudo aquilo que torna o comportamento anormal. A ideia que se tinha era de que a psicologia era uma ciência corretiva, capaz de consertar as falhas de caráter do ser humano. "sem forçar uma exatidão, pode-se dizer que a psicologia contemporânea é, em sua origem, uma análise do anormal, do patológico, do conflituoso, uma reflexão sobre as contradições do homem consigo mesmo" (FOUCAULT, 2006, p. 135). o que pode-se supor é que a psicologia esteve sempre influenciada pela concepção de homem, natural ou histórico, e a sua abordagem derivou de acordo com as variantes dessa mesma concepção.

A psicologia positiva é, teoricamente, uma tentativa de contraposição à tendência que dominou os saberes ‘psi’ durante décadas. Ela parte de uma crítica à hegemonia do paradigma patogênico na psicologia em detrimento de um pensamento mais voltado à promoção da qualidade de vida, tanto que o conceito de bem-estar tornou-se central para a corrente. Nesta perspectiva devem ser tomados em consideração os aspectos virtuosos dos seres humanos, como coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade (KOLLER & PALUDO, 2007).

Segundo o próprio Seligman, a falta de estudo dos aspectos positivos e virtuosos dos seres humanos na psicologia tradicional, deu-se pelo fato de que o pensamento dominante foi sempre direcionado para o estudo dos aspectos "anormais" dos indivíduos. Será que foi somente isso? uma simples e pura tendência em se interessar pelo que constitui exceção, anormalidade, pelo que é bizarro? Não se deve descartar o fato de que isso não procede em sua totalidade, se a ciência comportamental se focou até então nesses aspectos foi em virtude também da necessidade de controle, de disciplina, como muito bem demonstrou Foucault na totalidade de sua obra, e mais recentemente Nikolas Rose.

Em todo caso, a felicidade passa a ser um dos focos principais dos estudos positivos, que representam, segundo a concepção interna do movimento, não só um giro epistemológico, mas também a adoção de uma ética da positividade, que preconiza a melhora da qualidade de vida e a prevenção de doenças.

Seligman (2002) salienta a II Guerra Mundial como um marco importante para o estudo focado somente nas patologias. Antes desse acontecimento, a Psicologia possuiria três pilares: curar as doenças mentais; tornar a vida das pessoas mais produtiva e mais feliz; e, identificar e criar talentos. O que o autor afirma é que, após a guerra, as duas últimas missões foram esquecidas. Além disso a necessidade de cuidar dos veteranos e a fundação do Instituto Nacional de Saúde Mental nos Estados Unidos propiciaram vantagens econômicas, profissionais e sociais aos psicólogos e pesquisadores que se dedicassem à causa.

Contudo, o que pode-se concluir é que a psicologia positiva aborda a história da psicologia de forma rasa e imprecisa, negligenciando suas próprias raízes e enviesando os acontecimentos. Seu projeto há muito já estava sendo desenvolvido, enquanto que a maior parte das questões as quais se dedica a psicologia positiva já haviam sido formuladas por William James e os psicólogos humanísticos. A forma com que a psicologia positiva se fundamenta é com apresentação de argumentos, na maior parte das vezes, sem nenhuma referência empírica ou falta a acuidade necessária à comprovação dos fatos.

### 3.1.1.1 Como a Felicidade se Torna Sinônimo de Bem-Estar

A Psicologia Positiva não só incide seus raios sobre a questão da felicidade como também, frequentemente, seus adeptos a autodenominam “ciência da felicidade”. O termo ‘felicidade’, inicialmente pedra-de-toque do movimento, devido as querelas conceituais, foi posto de lado por alguns representantes da disciplina em favor do termo ‘bem-estar’. Esta mudança na terminologia, no entanto, pouco modificou o projeto da psicologia positiva, que segue utilizando o termo felicidade, ora como uma dimensão do bem-estar, ora como sinônimo. De fato, como afirma Sewaybricker (2017), a questão não se resume à mera troca terminológica:

[...]a polissemia da felicidade continua operante nos estudos da Psicologia Positiva mesmo quando o conceito de “bem-estar”, pouco referido no campo filosófico, é utilizado. Aqueles mesmos problemas enfrentados pelos filósofos em relação à variabilidade da felicidade, à dificuldade de se avaliar a vida como um todo e à definição do que tem mais importância para a vida continuam a interferir na definição dos conceitos científicos.

Sem forçar uma exatidão, pode-se dizer que na base dessa permuta conceitual está a abundância polissêmica do conceito de felicidade, cuja dimensão subjetiva inescapável torna-se um obstáculo para a subjetividade científica. Logo, como uma tentativa de tornar a teoria mais palatável, opta-se pela introdução de um termo mais neutro, ainda que o efeito seja meramente metonímico. Para Seligman (2012), assim como para outros representantes da Psicologia Positiva, felicidade é um termo impraticável para a ciência:

Destes monismos<sup>7</sup>, minha visão original se aproximava mais à de Aristóteles — segundo a qual tudo o que fazemos tem como objetivo nos fazer felizes —, mas, na verdade, detesto a palavra felicidade, que é usada com tanto exagero que se tornou quase sem sentido. É um termo impraticável para a ciência, ou para qualquer objetivo prático, como a educação, a psicoterapia, a política pública ou a simples mudança da vida pessoal. O primeiro passo na psicologia positiva é dissolver o monismo da “felicidade” em termos mais exequíveis. Para fazer isso bem, é preciso muito mais do que um mero exercício de semântica. Compreender a felicidade requer uma teoria...

7 . Os monismos a que se refere Seligman são: “Tales achava que tudo era água. Aristóteles achava que toda ação humana visava encontrar a felicidade. Nietzsche achava que toda ação humana visava obter poder. Freud achava que toda ação humana pretendia evitar a ansiedade” (SELIGMAN, 2012).

Nesta passagem é possível vislumbrar o porquê da mudança de 'felicidade' para 'bem-estar', e fica clara a tentativa de tornar o conceito de 'felicidade' mais operacionalizável. A psicologia positiva tem como premissa ser uma ciência objetiva de base empírica rígida, neste sentido tornou-se necessário lidar com as ambiguidades e complicações teóricas em se trabalhar com a ideia de felicidade e a solução encontrada foi redução do conceito à uma dimensão hedônica de satisfação dos desejos.

Eu achava que o tema da psicologia positiva era a felicidade, que o principal critério para a mensuração da felicidade era a satisfação com a vida e que o objetivo da psicologia positiva era aumentar essa satisfação com a vida. Hoje penso que o tema da psicologia positiva é o bem-estar, que o principal critério para a mensuração do bem-estar é o florescimento, e que o objetivo da psicologia positiva é aumentar esse florescimento (SELIGMAN, 2012).

A felicidade é substituída aqui pelo bem-estar, a satisfação é substituída pelo florescimento, mas qual é a diferença real entre esses elementos? ou seria apenas um jogo linguístico com a função de mascarar as contradições?

Ao definir o bem-estar, Seligman (2011) inicia da definição clássica de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde em mil novecentos e quarenta e seis. À ausência de doenças, Seligman acrescenta a presença de emoções positivas, encaminhando-se para uma situação de efetivo bem-estar (SCORSOLINI-COMIN, 2012).

Seligman (2012) afirma que, enquanto o bem-estar é um construto, e como tal tem diversos elementos mensuráveis, a felicidade, por sua vez, seria uma coisa real que, juntamente com outras coisas reais igualmente mensuráveis como engajamento, sentido ou resiliência, dão a capacidade de medir o bem-estar. Como se a felicidade fosse a coisa-em-si, portanto, incognoscível, e o bem-estar o fenômeno, esse sim apreensível ao olhar da ciência. Há nessa concepção dois problemas, a redução da felicidade à um subproduto do bem-estar, e uma definição vaga que é incapaz de dar conta da polissemia dos termos. Seligman associa a felicidade simplesmente com a ideia de satisfação pessoal e assume uma visão hedonista da felicidade, isto é, mais voltada à satisfação dos desejos e à busca do prazer.

O conceito de bem-estar subjetivo, sob a ótica de investigadores se apresenta como o epicentro de uma convergência histórica singular de teorias distintas. “Nesse sentido, identifica-se uma primeira herança nos movimentos sociais inspirados no Iluminismo e no Utilitarismo, que impulsionaram a investigação na área da Qualidade de Vida” (NUNES, 2007).

As duas obras fundantes de Seligman, “Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente” (2004) de um lado, e a obra “Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar” (2011) do outro, corporificam esta passagem conceitual, prescindindo contudo de uma problematização adequada. Inicialmente a teoria da “felicidade autêntica” (2004), posteriormente é reformulada com o nome de “teoria do bem-estar” (2011) (SCORSOLINI-COMIN, 2012), mas com exceção da adição de alguns elementos teóricos insalubres, mal é possível afirmar que se trata de uma nova teoria.

Compreendo, portanto, que a reformulação teórica empreendida pelos psicólogos positivos é, antes de mais nada, uma forma de esquivar-se às ambiguidades conceituais de seu objeto, a felicidade. Com isso, ocorre que a psicologia positiva renova sua capacidade de articulação de técnicas para o controle do *self*, por meio da inserção de novos jogos de linguagem, isto é, articula novas formas de organizar a experiência.

### 3.1.1.2 Mas Afinal, o que é Felicidade Para a Psicologia Positiva?

Não há como definirmos de forma precisa e objetiva o sentido do termo, tampouco é essa a intenção, contudo, ainda assim este subtópico está direcionado para uma avaliação, não da definição, mas sim como a categoria felicidade atua segundo os atributos à ela conferidos pela psicologia positiva. Como ponto de partida, vale a pena reproduzir o que diz o pesquisador brasileiro João Freire Filho (2010), “para a psicologia positiva, a *felicidade* é um dos sinônimos possíveis para os diferentes níveis de satisfação que obtemos ao explorar (nas diversas acepções da palavra) *o melhor de nós mesmos*, prosperando a cada dia, em qualquer situação”.

“Explorar o melhor de nós mesmos” parece ser uma condição *sine qua non*, tanto para a Psicologia Positiva quanto para a concepção moderna de felicidade em suas variantes, me refiro às flutuações de sentido em torno de elementos recorrentes acionados quando se fala em felicidade, tal como liberdade, autonomia ou sucesso. Esse potencial deve ser explorado pelo indivíduo e para o indivíduo.

Em suas sedutoras vestes contemporâneas, a felicidade não se afigura como cortesia dos deuses, nem como o resultado de um árduo esforço coletivo para a transformação de circunstâncias externas. Não estaria atrelado à sorte (triunfo da aleatoriedade), ao destino (manifestação de uma ordem preestabelecida) ou à recompensa final por uma vida virtuosa. Tampouco dependeria, substancialmente, das ações distributivas ou assistenciais do Estado. A felicidade se insinua, no imaginário popular e científico, como um projeto de engenharia individual, orientado por uma legião de especialistas na reprogramação da mente, na turbinagem do cérebro ou no retoque da aparência (FREIRE FILHO, 2010).

Um dos predicados centrais da noção contemporânea de felicidade é, indubitavelmente, o próprio indivíduo. A existência de um sujeito livre e comprometido consigo mesmo, autônomo, é a base desse modelo hegemônico, que Rose (1996) chama de regime do *self*. O projeto da Psicologia Positiva é um projeto individual, ou passível de ser realizado sem interferências externas, e impossível de ser realizado de fora pra dentro, isto é, algum agente externo o realize por mim. O indivíduo é uma figura central e imprescindível para a psicologia positiva, é dotado de virtudes e forças pessoais que o permitem e o impelem a agir de maneira a modificar sua própria condição de infelicidade. “No longer do dominant

theories view the individual as a passive vessel responding to stimuli; rather, individuals are now seen as decision makers, with choices, preferences, and the possibility of becoming masterful [and] efficacious. (Seligman & Csikszentmihályi, 2000, p.8)

Seguindo o pensamento de Seward (2017), que os indivíduos sejam autônomos e iguais entre si de forma alguma surpreende, se a proposta é balizar um manual de felicidade capaz de abranger todos os sujeitos, caso não houvesse essa condição de igualdade e a felicidade não for um objeto isolável e aplicado universalmente, não haveria precisão na avaliação da felicidade, nem seria possível aplicar os resultados em um modelo científico rígido.

À medida em que a felicidade se torna responsabilidade de cada um, torna-se cada vez mais um empreendimento, um objetivo a ser constantemente trabalhado e buscado. Se partirmos do modelo positivo para alcançar a felicidade ou bem-estar, veremos que se assemelha bastante à um projeto, que exige planejamento e investimento, cuja equipe é composta de um único indivíduo e os recursos são seu corpo e mente.

O bem-estar ou o ser feliz recebem um significado salutogênico, ser positivo não só impacta nas suas relações sociais, nas suas conquistas profissionais ou a alcançar suas metas pessoais, é também uma forma de cuidado com o corpo e com a saúde. "As emoções positivas podem ser consideradas como factores de protecção contra as doenças, uma vez que, de uma forma complexa, fortalecem o sistema imunitário (sistema responsável pela protecção do organismo contra qualquer fenómeno estranho ao mesmo)" (NUNES, 2007).

Em relação à natureza dessa felicidade positiva, ela é terrena, isto é, não está voltada para o além-mundo, mas é realizável aqui e agora, ao longo da vida e o quanto antes. "para a psicologia positiva, a conquista da felicidade prescinde das espinhosas jornadas que conduziam – consoante os relatos da filosofia prática grega, dos evangelhos cristãos e da literatura romântica – à vida virtuosa, ao encontro com o Criador ou ao reencontro consigo mesmo" (FREIRE FILHO, 2010).

É também uma felicidade liberal, isto é, que preza pela autonomia do indivíduo. De acordo com Binkley (2010), a Psicologia Positiva faz parte de um discurso da felicidade que se insere na lógica de governo das democracias liberais. Segundo a visão desse autor, a felicidade assume um caráter tecnológico, que a coloca sobre a égide da reprodutibilidade

técnica, como acontece na Psicologia Positiva. Assim, fomenta-se o autocontrole ou o governo de si próprio de maneira à reproduzir a lógica neoliberal.

Rose é responsável pela tese de que, nas democracias liberais, os saberes psi formam tecnologias do *self*, particularmente, pela concorrência do discurso político com o discurso disciplinador da psicologia, que goza de uma posição de autoridade em virtude do acesso que tem a interioridade do indivíduo, ou melhor dizendo, da legitimidade científica de ser uma ciência do indivíduo. As disciplinas que se encaixam no grupo psi, tiveram e continuam a ter um papel fundamental na construção da relação dos indivíduos consigo mesmos e com os outros. Se na contemporaneidade vivemos um regime do *self*, como espaço centralizado de uma essência delimitada por um corpo, uma natureza que habita um espaço virtual chamado de psiché, se nos compreendemos e nos relacionamos enquanto seres psicológicos, portadores de uma identidade coerente, tudo isso passou pela influência dos saberes psi. Hoje, a ideia hegemônica do que representa ser um indivíduo toca noções como liberdade e autonomia, de identidades fechadas em torno de um *self*. Os psicólogos positivos não escapam à essa lógica e reverberam essa noção de indivíduo, “A psicologia positiva, do modo como a concebo, tem a ver com aquilo que escolhemos por si mesmos” (SELIGMAN, 2012).

Nos textos de “neoliberais” como Hayek e Friedman, o bem-estar das existências política e social deve ser garantido não por planos centralizados e burocracia, mas através de atividades “empreendedoras” e escolhas de entidades autônomas – negócios, organizações, pessoas –, cada uma se esforçando para maximizar sua própria vantagem e promovendo novos projetos por meio de cálculos de estratégias e táticas individuais, locais, custos e benefícios (ROSE, 2008).

A dimensão moral da felicidade assume um aspecto instrumental na visão da Psicologia Positiva, fazer bem se torna um ato reflexivo, que antes de ter como finalidade o desenvolvimento das virtudes individuais, assume o papel de estimulante pessoal. “— Stephen, você parece irritado. Por que você não sai e vai ajudar alguém? Empiricamente, a máxima da mãe de Post foi rigorosamente testada, e nós, cientistas, descobrimos que praticar um ato de bondade produz um aumento momentâneo no bem-estar maior do que qualquer outro exercício que já tenhamos testado” (SELIGMAN, 2012).

Não há uma reflexão moral que embase esse argumento, o fazer o bem se justifica simplesmente pelo aumento de bem-estar, não se pratica a bondade para alcançar um estado de virtude, ou para elevação espiritual, mas como tudo na psicologia positiva, pela possibilidade de gerar bem-estar para si. Assim como em Kant, a felicidade está separada da moral<sup>8</sup>, a vontade e o desejo estão acima da ética, tudo se resume ao indivíduo. A ação social é autodirigida, de acordo com Seligman(2012), agimos em função daquilo que nos importa, e não da ética em si:

A ética e as coisas com que nos importamos não são, de modo algum, a mesma coisa. Posso ser um mestre do raciocínio ético, um mago da filosofia moral, mas se o que realmente importa para mim é fazer sexo com crianças, meu comportamento será desprezível. Ética são as regras que você aplica àquilo que importa para você. O que importa para você — seus valores — é mais básico do que a ética. Não há uma disciplina filosófica ligada àquilo que importa para nós, e há exatamente a mesma lacuna na psicologia.

De forma geral, a felicidade ou bem-estar na psicologia positiva está voltada para o indivíduo, à medida que se materializa como um projeto pessoal, tem um caráter utilitário, o valor das ações e das relações sociais é medido em função do bem-estar que é capaz de produzir para o indivíduo. Necessita que o ator social tenha liberdade para agir segundo sua vontade, isto é, requer autonomia. É vista como um objeto separado da ética e da religião.

Mais adiante faço uma apreciação dos pontos debatidos até aqui, sob a ótica da sociologia de Niklas Rose, e analiso o problema em função dos conceitos e ideias trazidas pelo autor no seu projeto de realização de uma genealogia da subjetividade. Contudo, antes de entrar nessa discussão, analiso a felicidade enquanto parte do imaginário social ao longo da história.

8 . A natureza desse comentário revelar-se-á no próximo capítulo.

## 4 A FELICIDADE COMO CATEGORIA DE PENSAMENTO: Um Olhar Sobre A Contemporaneidade

Desde o princípio da filosofia ocidental ressoam as vozes no eco do pensamento humano “o que é felicidade?”. Se para os sábios da antiguidade a chave para desvendar esse mistério se encontrava na relação do homem com o mundo material e metafísico, na contemporaneidade parece ser a relação do indivíduo com si mesmo.

As abordagens atuais acerca da felicidade exploram os mais diversos aspectos, desde sua relação com a economia e o consumo, com a cultura de massas e os meios midiáticos , com as políticas públicas e os direitos sociais ou com o ethos e a ideologia contemporâneos .

Lipovetsky(2007) categoriza cinco diferentes tipos de inteligibilidade ou paradigmas do prazer e da felicidade no século XXI. O primeiro, denominado de *Pénia* (pobreza), descreve a relação entre o contínuo estímulo à cultura consumista como promessa de realização pessoal, e o adoecimento psíquico dos indivíduos como consequência dessa marcha desenfreada pelo consumo. O segundo modelo, representado pela figura do deus grego *Dionísio*, prevalece o espírito hedônico, a felicidade é vista como satisfação dos desejos e pelo princípio do prazer. O terceiro paradigma reconhece os valores da ascese puritana, o valor máximo da sociedade é o desempenho, “tudo não é mais que demonstração de poder, exploração máxima dos potenciais, superação de si”. A competição excessiva e os conflitos humanos, a disputa pelo sucesso e a lógica mercantil se reproduzindo nas relações sociais, esse é o modelo de *Nêmesis*, deusa grega da vingança. Por fim, um modelo que tem como base a individualização extrema das sociedades modernas e dos modos de vida. O processo de emancipação do indivíduo posto em marcha leva a um excesso de investimento na vida privada, nos gozos pessoais, “uma nova cultura, na qual o consumismo, os cultos do corpo e do psicologismo, as paixões por autonomia e realização individuais fizeram da relação consigo mesmo uma dimensão dotada de um relevo excepcional”. Este último paradigma tem como figura emblemática *Narciso*.

É evidente que esses modelos ou paradigmas não ocorrem de maneira isolada no cotidiano, concorrem entre si, atuando todos conjuntamente, ora com mais, ora com menos intensidade. Contudo, enquanto todos esses modelos passam pela noção de indivíduo todos eles apresentam em comum uma característica, o excesso. A sociedade contemporânea é uma sociedade de excessos.

O desenvolvimento do individualismo como ideologia hegemônica da sociedade moderna (DUMONT, 1985) nasce de rupturas no pensamento clássico e em consequência desenvolvem-se projetos de felicidade cada vez mais atomizados e separados das grandes utopias. Os estados modernos procuram garantir as condições necessárias para que cada indivíduo, como portador de direitos, como cidadão, reconhecendo suas diferenças dentro da igualdade, tenha acesso aos meios necessários para buscar sua felicidade. A noção de indivíduo torna-se imprescindível, “*De ahora em más, es en referència a sus experiencias que lo social obtiene o no sentido*” (MARTUCELLI, 2007):

É em termos dessa noção de eu, por exemplo, que funciona grande parte de nossos sistemas penais, com suas idéias de responsabilidade e intenção. Nossos sistemas de moralidade são, de forma similar, historicamente incomuns em sua valorização da autenticidade e em seu emotivismo. Não menos incomuns, historicamente, são nossas políticas, ao colocarem tanta ênfase em direitos, escolhas e liberdades individuais" (ROSE, 2001).

A passagem das sociedades modernas de um modelo holístico de sociedade para um modelo individualista abriu um leque de possibilidades para novas formas de organização, sociabilidade e subjetividades, as fronteiras entre o público e privado tornaram-se bem menos sólidas. Louis Dumont (1985) distingue uma sociedade holista e uma individualista pelo valor atribuído em cada uma delas ao indivíduo, no caso das sociedades individualistas o indivíduo é um valor absoluto, acima da comunidade. Com isso estamos falando de um modelo em que o indivíduo, ao invés de ser um agente em favor da coletividade, constitui um ser independente, subordinado senão à sua própria vontade, o que não quer dizer isolado ou desprendido do meio social.

Nas últimas décadas o tema da felicidade germina novamente nos campos férteis da ciência, a maioria dos filósofos contemporâneos da segunda metade do século XX tinham quase a esquecido completamente (COMTE-SPONVILLE, 2001). Hoje, ela é objeto de todas as ciências humanas e interessa a todos os sujeitos. Na era da liberdade, de maneira contraditória, ser feliz não é uma escolha, senão uma obrigação. Temos todos os direitos com exceção do direito de não ser feliz (BRUCKNER, 2010).

O mito da realização pessoal ou a crença de que é possível viver uma vida plena é real, e mais importante, não está mais condicionada a uma existência transcendental, nos planos metafísicos da tradição judaico-cristã, e sim ao *ethos* individual. Submeter-se ou não à uma autoridade divina é uma escolha do indivíduo, ao menos nos estados democráticos em que a

liberdade religiosa é um direito garantido – ainda que haja preconceito contra determinados segmentos, como as religiões de matriz africana no Brasil. De fato, ocorre que, com o esmaecimento das autoridades clássicas, que restringiam a vida dos indivíduos, nascem outros tipos de autoridade, que seguem outros modelos de legitimidade. É o caso do que Foucault chamou de tecnologias pastorais, na qual a autoridade está baseada na posse de um conhecimento técnico específico, como na relação do médico ou do terapeuta com o paciente.

Essa inflexão no pensamento ocidental, como veremos, foi fundamental para a formação do imaginário felicítico contemporâneo, isto é, para a formação da felicidade enquanto realidade simbólica, assim como, para o modelo de felicidade presente na psicologia positiva e em tantos outros modelos contemporâneos. Ora, se a felicidade reside na transcendentalidade da vida após a morte, não há razão para persegui-la no mundo material. Assim, a crença na possibilidade de realização do ser feliz enquanto projeto de vida é fundamental para os modelos de felicidade prescritiva, que dizem “faça isso e será feliz!” ou que, afirmam não prescrever, mas descrever e dizem “este é o caminho!”. “O acréscimo da vida realizadora também enfatiza que a tarefa da psicologia positiva é descrever, em vez de prescrever, o que as pessoas efetivamente fazem para obter bem-estar” (SELIGMAN, 2012).

As transformações da era moderna ampliaram o horizonte social de sociabilidade, ao mesmo tempo que tornou as relações mais impessoais. Tanto a relação do indivíduo com os outros, quanto a relação deste consigo mesmo, sofre drásticas mudanças. Na distinção de Tönnies (MARTUCELLY & SINGLY, 2012) entre comunidade (*Gemeinschaft*) e sociedade (*Gesellschaft*), na sociedade o indivíduo não é obrigado a relacionar-se com os outros, uma realidade que se impõe a cada dia, principalmente, com o avanço tecnológico e o crescente uso do ciberespaço. Contudo, o aumento da liberdade é contrabalanceado pelo aumento das responsabilidades, o eixo liberdade-responsabilidade forma um elemento fundamental para o governo das pessoas nas sociedades democráticas e liberais (ROSE, 1996).

A responsabilidade age tanto no sentido civil, do indivíduo para com o meio e os outros, quanto no sentido pessoal, na necessidade do indivíduo de dar conta de sua realidade, de desenvolver-se enquanto ser (*self*) autônomo e livre, gerando, frequentemente, frustração e, conseqüentemente, depressão nervosa quando o indivíduo é incapaz de lidar com todas as demandas da vida contemporânea. “A proclamada sociedade da felicidade gradualmente se torna uma sociedade assombrada pela angústia, perseguida pelo medo da morte, de doenças ou do envelhecimento. Mascarada por um sorriso, identifica em todo canto um insuportável

odor de desastre” (BRUCKNER, 2010 – tradução própria<sup>9</sup>). Habitante de uma realidade multifacetada, metabolizada em um ritmo nunca anteriormente vivenciado, nas palavras de Simmel (2005), a vida na metrópole é a “intensificação da vida nervosa”, é a vida à flor da pele.

A sociedade moderna produz em um único dia mais informações do que fomos capazes em um par de milênios. A fragmentação das identidades, a incerteza do devir histórico, o fim das grandes narrativas e das utopias, a ameaça ecológica, a erosão da autoridade institucional; e no vértice dessas problemáticas vivemos sob a égide do imediatismo, ser feliz “Hoje!”, eis a questão.

De um lado o capitalismo deixou de ser um sistema de produção e transformou-se em um sistema de consumo. A equação do capital que agora inclui o prazer transforma o desejo no motor do desenvolvimento. Por outro lado o indivíduo se libertou das amarras da coletividade, ao menos em parte, e adquiriu uma autonomia sem precedentes (BRUCKNER, 2010). Não que se fale do mesmo indivíduo transhistórico, mas o que se entende por indivíduo é o que se transforma. Na realidade, o indivíduo é mais uma invenção da modernidade do que uma entidade transcendente, senão uma realidade que se desenrola muito mais em termos linguísticos e de práticas. O indivíduo é um ser cultural e histórico (ROSE, 1996).

Em contraposição à cultura clássica e tradicional, o sujeito moderno pode ser visto como um valor que se equivale à sociedade, à medida em que é capaz de projetar-se no mundo (DUMONT, 1993). Esta é uma asserção que toma ares de hipótese. Em outros termos, a questão da felicidade na modernidade se confunde com a questão do indivíduo? Ser feliz passa pelo desenvolvimento de uma individualidade plena? Parto do pressuposto que sim, a crise vivenciada é uma condição a qual o próprio sujeito moderno se condiciona ao reivindicar sua existência na forma indivíduo, de uma unidade centralizada portadora de um *self* único, livre e autônomo.

De fato, a felicidade é um tema ubíquo na sociedade ocidental moderna, enquanto para a ciência se revela uma categoria com bastante potencial heurístico. Mas em termos gerais o ideal da felicidade ordinária costuma girar em torno de um certo padrão do que representa a boa vida ou a vida satisfatória. Para a maioria das pessoas isto significa ter boa saúde, ter uma condição financeira agradável, alcançar realização profissional, ter muitos amigos, encontrar o parceiro ideal ou um simples passeio no parque em um domingo.

9 “the proclaimed society of happiness gradually becomes a society haunted by distress, pursued by the fear of death, illness, or aging. Masked by a smile, it detects everywhere an unbearable odor of disaster” (p. 37).

A felicidade tornou-se infinitesimal, é um projeto de vida ao mesmo tempo em que não vale a pena se não for vivida a cada momento, nos pequenos acontecimentos. A noção de experiência ganha um significado singular, basta observar como convencionou-se dizer que uma boa comida não é uma refeição, é uma “experiência”. Estamos sempre em busca de novas experiências. Nas palavras da psicologia positiva, um indivíduo que floresce vive uma vida intensa, não meramente existe. O ideal bucólico, de uma vida regrada a dias no campo e tranquilidade mórbida parece não mais mobilizar os indivíduos. Essa necessidade de se viver ao máximo se expressa nas práticas e ideias contemporâneas mais cotidianas, vide o uso constante da palavra *Gourmet* no vocabulário do mundo do consumo, de origem francesa, originalmente tinha o sentido de uma “cozinha mais elaborada, enriquecida, que corresponde às exigências por parte do consumidor de algo que, à priori, não se restringe apenas a quantidade mas, e principalmente, a qualidade e apresentação do produto que irá ser consumido” (“O que significa gourmet?”, 2010). Ser feliz, hoje, significa querer o melhor e ser o melhor, aproveitar a vida ao máximo. E para isso é preciso ser livre.

A felicidade é, frequentemente, equiparada à liberdade no mundo contemporâneo, colocada como condição fundamental para a boa vida, muito diferente de uma corrente que se desenvolveu entre os gregos, o estoicismo. Para os filósofos estoicos “a felicidade seria ter tudo o que eu desejo; a liberdade, fazer tudo o que eu quero; o homem, escravo dos seus desejos, não tem nem felicidade, nem liberdade” (BOSCH, 1998), o segredo da felicidade para esses pensadores residia no controle dos desejos e da vontade e no *amor fati*. Se só desejo aquilo que está ao meu alcance, nunca sofrerei por não poder ter o que desejo. O *amor fati*, é o amor ao destino, ou a aceitação daquilo que é e não pode ser modificado pela minha vontade. A concepção de felicidade dos estoicos é o oposto do que a sociedade contemporânea valoriza, o estoicismo termina por conduzir o indivíduo ao fatalismo e inação. Os indivíduos modernos, e o discurso da psicologia positiva se alinha com essa visão, deve sempre buscar modificar sua realidade, buscar aquilo que deseja, eliminar o que quer que o faça infeliz, preservar o que o faz sentir bem, por meio da domesticação do corpo e da mente. Autonomia, persistência, dinamismo, adaptabilidade, acertividade, todos são valores apreciados nas sociedades modernas. A maneira como os sujeitos passam a se relacionar consigo mesmos passa a seguir um modelo empresarial, na qual o lucro são doses de felicidade.

Ainda que, em função do grau de liberdade individual que é oferecido ao indivíduos hoje, os ideais de felicidade naveguem entre matizes, muitas vezes de maneira contrastante, e que existam tantos projetos de felicidade quanto indivíduos, mesmo que um determinado modelo de felicidade se assemelhe ou não à de outros, ainda assim, a despeito dessas diferenças nos modelos particulares, sobressaem-se valores como sucesso, autonomia, autenticidade, iniciativa e resiliência, valores esses que intermedeiam a relação do indivíduo com o eu e com os outros. A ênfase na autonomia individual e na liberdade, no entanto, não impede que modelos e receitas de felicidade se disseminem e se multipliquem, e a cada semana um novo “segredo” para a vida feliz é revelado.

Diante desse quadro, parto do pressuposto que a felicidade é, sobretudo, mais um valor partilhado socialmente, com forte relação com as noções éticas e morais vigente e com o imaginário social em determinado momento histórico. Concordo com Bruckner (2010) quando ele afirma que: “[F]elicidade pode ter uma história. Se resume na forma que em cada período, cada sociedade, esboça os contornos de sua visão do que é desejável e distingue o prazer do intolerável” (tradução própria)<sup>10</sup>. O intolerável, hoje, é abrir mão de seus sonhos, não correr atrás de seus objetivos, deixa-se levar pela maré.

Gilberto Velho (2010) em sua compreensão da felicidade como fenômeno social afirma que ela faz parte de um amplo processo da *construção social da realidade* que dá origem a valores éticos, morais e estéticos tanto quanto políticos econômicos e afetivos.

No século XXI, a felicidade torna-se um conceito infinitesimal, o ‘ser feliz’ reside nos momentos efêmeros, nas experiências marcantes e inesquecíveis, nas nossas realizações duradouras. A felicidade está em toda parte e ocupa todas as esferas da vida, não é mais algo a ser deixado ao sabor do destino ou para os heróis, a mitologia da autorrealização proclamou a todos a necessidade de sermos super-homens (EHRENBERG, 2010).

A felicidade tornou-se um dever ético, uma necessidade do homem moderno, racional e pragmático. “sustentado pela nova religião do melhoramento contínuo das condições de vida, o maior bem-estar tornou-se uma paixão de massa, o objetivo supremo das sociedades democráticas, um ideal exaltado em todas as esquinas” (LIPOVESTKY, 2007). Um ideal encarnado também pelos psicólogos positivos e por seus adeptos de maneira incisiva.

10 . “happiness can have a history. It is summed up in the way in which each period, each society, outlines its vision of the desirable and distinguishes the pleasant from the intolerable” (p. 35).

#### 4.1 FELICIDADE NO MUNDO MODERNO: DA UTOPIA DO PROGRESSO ILUMINISTA À ERA DA REPRODUTIBILIDADE TÉCNICA DA FELICIDADE

O objetivo deste trabalho é apreender, a partir da análise crítica da psicologia positiva, que faz parte das práticas terapêuticas que visam a promoção do bem-estar individual, a noção de felicidade como categoria sociológica, observando sua relação com o avanço da ideologia individualista na modernidade e com o regime do *self* contemporâneo.

O seguinte capítulo apresenta um resgate, por meio da história das ideias, de quais transformações estruturais e intelectuais ocorridas na conjuntura e pensamento ocidental podem ter criado base para o desenvolvimento da noção de felicidade contemporânea e, em contrapartida, como a psicologia positiva, enquanto discurso, alinhada com essas transformações culturais e nos padrões de sociabilidade, encontra um solo pronto para germinar. “[C]om o advento do Século das Luzes, a felicidade desce do céu para novamente habitar a terra e as consciências” (COMTE-SPONVILLE, 2010). A crença de que é preciso alcançar um estado de plenitude no plano material, pois o paraíso já se tornou uma incerteza metafísica, foi de fundamental importância para a construção dos projetos modernos de felicidade e até mesmo para o projeto da modernidade. No ocidente essa ideia data do século XVII e XVIII (MCMAHON, 2009), quando após as revoluções americana e francesa, a felicidade se torna uma paixão peculiar no Ocidente (BRUCKNER, 2010).

No período iluminista europeu se intensifica o debate sobre a felicidade, as ideias sobre progresso e a fé na razão deram origem a uma onda de otimismo em relação ao futuro da sociedade, definindo o período como um verdadeiro divisor de águas no pensamento ocidental (GIANETTI, 2002). A Era das Luzes revoluciona o *zeitgeist* da idade média e a felicidade torna-se um ideal do aqui-e-agora, liberta-se de sua condição mórbida, na qual o indivíduo só poderia alcançar um estado de plenitude no Além-mundo (MORAES, 2015).

Anteriormente, no século XVII, a felicidade era vista como sorte, virtude ou como favor divino. Até mesmo a raiz etimológica da palavra, em suas variantes indo-européias, como *Happiness*, *bonheur* ou *Glück*, remetem à ‘sorte’ ou ‘chance’. (MCMAHON, 2009).

Durante o fim da idade média a satisfação total era algo da divindade, somente Deus poderia concedê-la, de modo que era necessário mostrar aos mortais que os prazeres humanos são insignificantes quando comparados com aqueles que os esperam no Paraíso. Em contrapartida, o século XVIII seculariza a felicidade (BRUCKNER, 2010).

O Iluminismo ressignificou a ideia de felicidade, à medida que acrescentou à equação o progresso e a prosperidade (DARNTON, 1995). As perspectivas do que esperar para a vida foram completamente deslocadas. A ideia de progresso suplanta a de eternidade e o futuro passa a ser o lugar de conciliação (BRUCKNER, 2010).

Pela primeira vez em toda história do pensamento humano aflorou a ideia de que seria possível fugir a inescapável lei do sofrimento, que seria possível viver uma vida prazerosa, boa e com satisfação (MCMAHON, 2009). É de Voltaire (Le Mondain – 1736) a seguinte frase: “O paraíso terreno está onde eu estou”, que agrega todo o sentido em que a noção moderna de felicidade está baseada (BRUCKNER, 2010).

Os iluministas inverteram o ideal estóico de libertação dos desejos e o substituíram pelo princípio da transformação do mundo para garantir a máxima satisfação (GIANETTI, 2002). O espírito científico e a ideologia do progresso alimentaram a utopia da felicidade. Através do uso da razão o ser humano seria capaz de dominar a natureza e assim tornar o mundo mais dócil.

É preciso assim, do ponto de vista teórico e por uma questão de método, inscrever a demanda por ser feliz e a construção do projeto social à felicidade como imperativos no campo das transformações políticas ocorridas na tradição ocidental, desde a emergência histórica da modernidade. Assim o que se passa então na contemporaneidade é um desdobramento dos impasses que foram tecidos pelo próprio projeto da modernidade (BIRMAN, 2010).

Ora, podemos nos perguntar se, essa súbita necessidade gerou as tensões e ansiedades da vida moderna, ou é justamente o contrário, os sonhos e devaneios nascidos do progresso científico e tecnológico deram luz à ilusão irresoluta de que podemos finalmente ser felizes?

Essa é uma dupla relação, histórica e dialética, na qual a infraestrutura e a superestrutura se transformam mutuamente. No entanto, intuir a existência de uma relação não é o mesmo que determinar sua natureza, esta é uma tarefa bem mais severa e esta é a superfície que pretendo arranhar.

O projeto iluminista incluía ainda, além do domínio da natureza, a perfectibilidade humana, que é a capacidade de aprimoramento do ser humano pela educação e pela criação de um meio propício para seu desenvolvimento, e o governo racional, que era a capacidade de fomento do bem-estar geral com a política e uma legislação voltada para esse fim (GIANETTI, 2002).

Dessa forma, é justo dizer que o projeto iluminista, apesar de ter falhado em sua proposição principal, de que o progresso seria capaz de levar a humanidade a um estado de felicidade nunca antes vivenciado, continua vivo. Quase todas as ideias iluministas, perfectibilidade humana, criação de um meio propício para o desenvolvimento do ser humano e o governo racional, ainda circulam nos tempos atuais, em outros termos, todavia presentes. Não podemos esquecer que Weber, em sua análise da modernidade, identifica o problema da racionalidade, o cálculo excessivo da vida cotidiana regradada a números, horários, projetos e planejamentos, que de lá para cá continuou em contínuo processo de avanço, sofisticando-se e assumindo novas formas e mecanismos de atuação. “toda a história do século XVIII é perpassada pela busca da felicidade intelectual promovida tanto pelas leituras e descobertas astronômicas e científicas, como pelos argumentos filosóficos e políticos” (COMTE-SPONVILLE, 2010). Toda a ciência se fundamenta numa visão racionalizada do homem, assim como também o faz a psicologia.

É a partir daí que a noção de felicidade passa a influenciar política, social e culturalmente como parte do imaginário da sociedade ocidental, assumindo um aspecto mais ativo na construção da realidade social e na agenda política. “Na aurora do pensamento moderno, sob o efeito inebriante da “tripla revolução” (científica, industrial e francesa), a crença no progresso foi aos céus” (GIANETTI, 2002). Foi um período de intensas transformações no qual os pilares do mundo moderno foram erigidos.

Não é que antes desse período não se desse valor ou não se buscasse o ser feliz, mas se trata das ressignificações desse conceito e de seus desdobramentos no âmbito social.

Por que a felicidade no mundo contemporâneo assume um caráter de obrigatoriedade? Por que discursos como o da psicologia positiva se mostram tão sedutores? Para tentar compreender melhor o aspecto imperativo da felicidade um olhar sobre a história das ideias pode ajudar a refletir essas questões. Evidentemente, o esforço de apreciar a história em todos os detalhes está além da capacidade deste projeto, portanto, somente alguns pontos considerados relevantes serão trazidos para apreciação na tentativa de traçar uma narrativa coerente.

Como mencionado podemos eleger a modernidade como o ponto de partida no qual o mundo atual começa a ser moldado. É o projeto moderno que inicia o processo de transformação que desemboca na ordem social contemporânea. Desse modo, por questões

metodológicas, todas as querelas anteriores serão reservadas, quem sabe, para um outro projeto.

Segundo apreciação do historiador norte americano Robert Darnton (1995), a Era das Luzes deu nova vida à ideia da felicidade. Foi nesse período que o mundo viu surgir um conjunto de pensadores que sob o signo da razão, e influenciados pelas conquistas da física newtoniana, buscaram criar um projeto de sociedade que refletisse as novas ideias.

O Iluminismo promoveu uma confiança na ciência, na educação e no comércio e que logo a era de ouro da humanidade seria atingida, profetizada por Saint-Simon em 1814. Além de uma certeza que a própria humanidade é sua némesis e sendo assim, responsável por corrigir suas falhas, sem necessidade de rogar por entidades ou leis metafísicas (BRUCKNER, 2010).

Quando o protestantismo emerge na Europa, surge no campo da filosofia novas ideias que buscavam dar novas explicações para a realidade da época. As ideias de Hobbes acerca do indivíduo e a Reforma Protestante, forneceram um campo fértil e prepararam o terreno para que o iluminismo pudesse brotar em solo europeu (SEWAYBRICKER, 2012).

A Reforma deu um passo fundamental para que o indivíduo se tornasse um ser autônomo, à medida que Lutero, no século XVI retira da igreja o papel de mediadora entre os planos terreno e divino. Assim o indivíduo ganha a liberdade de se dirigir direto à Deus e recebe junto maior responsabilidade pela sua ação (MANCEBO, 2002).

Já falamos de uma das mudanças no pensamento sem a qual não seria possível chegarmos às concepções contemporâneas de felicidade, isto é, a noção de que a felicidade poderia se dar em vida. Citando Bruckner (2010), “Felicidade não é mais uma quimera metafísica, uma meta implausível a ser buscada por meios dos complexos mistérios da salvação; é aqui e agora, agora ou nunca” (tradução própria).

A segunda transformação necessária ocorre nas definições ontológicas legadas pelas escolas de pensamento medievais, no qual o próprio corpo era somente um invólucro para a alma, portanto, objeto de desconfiança e degradação. A partir do momento que o ser humano se emancipa da tutela divina deve se reconciliar com o corpo (BRUCKNER, 2010).

De capital importância foi a filosofia do direito natural que, ao longo dos séculos XVI e XVII, formulou teorias sobre a formação do estado que se baseavam nos direitos universais próprios da natureza humana (MANCEBO, 2002). As definições antropológicas de Hobbes aproximavam o ser humano da autonomia racional que tornar-se-ia pedra de toque para os

filósofos iluministas. Ele formulou uma noção de indivíduo independente e egoísta, que se opunha ao homem político de Aristóteles. O ser humano hobbesiano era movido pelo desejo de poder, contrabalanceado pelo medo da morte. Pregava ainda que a moralidade deveria ser deduzida das características naturais inerentes ao ser humano (Ibidem).

A presença da Razão como elemento natural e identitário da condição humana faz a balança da ética que pendia para o lado da filosofia teológica inverter-se em direção à uma secularização da moral.

Locke, através de suas ideias sobre a propriedade privada e o trabalho, influencia a visão instrumental da natureza. Em seu pensamento já estava presente a noção de que a natureza deveria ser transformada para atender aos desejos do ser humano. Para Locke, os prazeres mundanos teriam igual valor em relação aos prazeres divinos, apesar disso ele acreditava que são as virtudes que proporcionam o maior prazer. A ação humana estava fundamentada dessa forma (Ibidem).

As ideias de Adam Smith foram importantes para retirar do trabalho o caráter religioso, isto é, dar ao trabalho uma outra fundamentação ética que não a do protestantismo. O trabalho se tornou justificável por ser a atividade que conferia valor a todas as coisas, tornando-se assim um campo moral independente (Sewaybricker, 2012).

Esses três pensadores foram cruciais para o nascimento dos valores da ideologia moderna, segundo Louis Dumont, autonomia, igualdade e o indivíduo. Hobbes por dar as bases do pensamento para o indivíduo, Locke para a igualdade e Smith para a autonomia.

A ideia de felicidade como uma articulação de aspectos interiores do ser humano vai, paulatinamente, perdendo espaço para noção de que para ser feliz era preciso transformar o mundo exterior. Logo, o modo como a exterioridade era compreendida passa a ter um peso tanto quanto a transformação dos aspectos individuais e subjetivos. O conhecimento tecnológico suplanta o auto-conhecimento. Até o aparecimento do Iluminismo a busca da felicidade individual se dava aos moldes ascéticos e meditativos legados pelos epicuristas e estóicos, com a diferença que predominava a ideia de que a felicidade dependeria de outros indivíduos. E é nesse ponto que se realiza uma grande mudança, a felicidade torna-se possível não só a partir do esforço individual como também a responsabilidade de sua busca e realização passa a ser de cada um e deixa de ser uma consequência de fatores externos que em sua maioria dependiam da sorte muito mais que da determinação e da força de vontade. De lá

para cá o peso dessa responsabilidade não diminuiu, pelo contrário, a sua carga só aumentou ao ponto de se tornar uma exigência moral (SEWAYBRICKER, 2012).

Na esteira dessas transformações dois filósofos iluministas foram responsáveis por importantes desenvolvimentos na concepção de felicidade. O primeiro deles foi Jeremy Bentham e o segundo Immanuel Kant.

No século XVIII surge um novo humanismo com base no reconhecimento de que a busca por felicidade deveria ser um direito humano reconhecido e objetivo, quando Thomas Jefferson na declaração da independência dos Estados Unidos o institucionaliza (STEWART, 2014). É sintomática a afirmação do líder revolucionário francês St. Just, durante a revolução jacobina em 1794, que declara “felicidade é uma ideia nova na Europa” (MCMAHON, 2009).

Bentham foi o fundador da filosofia utilitarista, que tentou transformar a felicidade em um projeto de sociedade. O princípio do utilitarismo determinava que a o governo da sociedade deveria estar voltado para a promoção da maior felicidade possível para o maior número possível. Mais do que isso, Bentham via no prazer e na dor dois princípios orientadores da vida humano. O pensamento utilitarista foi o que melhor expressou a máxima de que o progresso deveria estar voltado para a promoção da felicidade. A razão e as leis deveriam atuar como uma fábrica de felicidade. Dessa forma Bentham contribuiu com a transposição para o plano político do atomismo individual (Ibidem).

Tomado por John Stuart Mill e outros, com algumas modificações, a abordagem utilitarista serviu de base fundacional para a criação da economia do bem-estar. Nela está presente a noção do indivíduo racional, responsável por pesar suas próprias escolhas, garantindo assim a possibilidade de escolha estaria também o maior bem-estar possível assegurado (STEWART, 2014).

Por sua vez, a contribuição de Kant ocorre pelo fato de que foi o primeiro a sistematizar uma concepção de felicidade desatrelada da moral. Para ele, o ser humano não era dotado de capacidade de compreender a felicidade em virtude desta ser um objeto metafísico, inapreensível pela razão.

No entendimento kantiano os homens deveriam estar prontos a sacrificar o seu bem-estar presente tendo em vista a felicidade de uma comunidade ideal futura que eles jamais chegariam a presenciar. A felicidade, no entanto, não é o bem supremo ou o fim último a qual se subordinam todas as normas e todos os princípios da moralidade. Para ele havia uma convergência entre autonomia e bem-estar (GIANETTI, 2002).

Kant e Bentham foram, em grande medida, responsáveis por despir a felicidade de valores religiosos. Segundo McMahon, a felicidade recebeu o legado cristão da esperança universal. Por outro lado, o fracasso do projeto iluminista em produzir uma sociedade mais feliz criou uma frustração, que se expressou principalmente no idealismo romântico. Rousseau é considerado um dos precursores das ideias do movimento, que promoveu um resgate do ascetismo moral. O prazer e a dor passam a ser como potencializadores terrenos e o sofrimento passa a ser uma parte intrínseca da felicidade (SEWAYBRICKER, 2012).

Tão importante quanto, as ideias de Darwin foram uma virada no pensamento ocidental. Freud chamou a descoberta de Darwin de segunda ferida narcísica, devido ao peso que teve no pensamento ontológico do homem. A primeira dessas feridas, segundo Freud, foi com Copérnico, a descoberta de que o planeta não é o centro do universo e a terceira foi dada pelo próprio pai da psicanálise com a descoberta do inconsciente.

As noções darwinistas promoveram uma reviravolta filosófica que atingiu o conceito de felicidade. O próprio Darwin não via contradição, mas filósofos se concentraram em elaborar explicações entre o animal interior e o pensamento racional.

Nietzsche aparece e dá o golpe de misericórdia no otimismo remanescente, pois para ele o pensamento socrático havia acabado com a catarse da tragédia grega ao equivaler virtude e felicidade. Nietzsche acreditava que o homem deveria se reconciliar com a sua natureza, isto é, o animal interior, abraçar seu primitivismo, só assim o ser humano estaria apto a ser feliz. Para o autor da filosofia do martelo, “Existe uma “necessidade pessoal de infelicidade” e todos aqueles que desejam nos preservar disso não contribuem necessariamente para nossa felicidade” (COMTE-SPONVILLE, 2010).

Freud negava a possibilidade de ser feliz no plano material, pois o mundo representaria um obstáculo a concretização da felicidade. “É da parte em constante crescimento de seus desejos que o indivíduo deve abrir mão em detrimento da vida em sociedade, todas as culturas sendo baseadas na renúncia dos instintos” (BRUCKNER, 2010).

O homem busca ser feliz movido pelo princípio do prazer, que, por sua vez, é limitado pelo princípio da realidade. A civilização com suas regras é contrária a realização de uma vida plena. Em Freud ganha importância a busca pela felicidade, independente de sua realização. Outro aspecto fundamental era de que para Freud apesar da felicidade individual ser irrealizável, é possível almejar o aumento da felicidade coletiva.

No pensamento clássico já estava presente a noção de que a felicidade pode ser alcançada pela vontade (epicurismo/estoicismo), mas a grande diferença está no fato de que para a maioria desses filósofos a felicidade nunca era somente um estado de espírito, senão uma condição duradoura, que ao contrário do hedonismo contemporâneo aceitava a dor como elemento necessário. A felicidade não era um estado emocional, mas sim um desdobramento da moral (Aristóteles – felicidade é uma vida vivida de acordo com a virtude).

No século XXI a felicidade passa de tema filosófico para tema científico. A abordagem quantitativa ganha peso com essa mudança. O mundo do trabalho se torna fundamental para as noções de felicidade. A felicidade ganha um sentido instrumental de motivação do trabalho. Este interesse do mundo do trabalho expandiu a felicidade como objeto científico.

Dentre essas transformações na cultura do ser, prevalece uma característica que dá certa identidade ao fenômeno na época presente, trata-se da noção de que ser feliz é uma obrigatoriedade. Sem dúvida, um dos elementos mais palpáveis das noções contemporâneas de felicidade que permeiam o imaginário social é seu caráter compulsório, é um aspecto ideológico fundamental das sociedades ocidentais contemporâneas, podemos chegar a dizer que virou, em certa medida, fato social, no sentido durkheimiano, isto é, produz coerção moral. Essa dimensão imperativa encontra poucas ou quase nenhuma objeção. Suspeito que um dos motivos para isso seja o fato de que a felicidade é uma coisa amorfa ao mesmo tempo capaz de assumir qualquer forma, à todos cabe um modelo determinado de felicidade, se alguém afirma que deseja ser infeliz, logo aparece alguém para dizer que a felicidade desse sujeito consiste em ser infeliz, o que torna a felicidade inescapável.

O ser feliz é hoje um imperativo aos moldes do imperativo categórico, nos termos definidos por Kant na sua *Crítica da razão prática* (BIRMAN, 2010). Isto é, para Kant, o imperativo categórico se refere uma máxima moral, que diz respeito a ação, de modo que o agir deve estar de acordo com aquilo que se deseja que se torne uma lei universal.

A felicidade é um dever, uma obrigação, à medida que na segunda metade do século XX, se desenvolve-se uma ideologia particular na qual tudo é avaliado em termos de prazer e desprazer, que clama por uma euforia que aqueles que não respondem a esse chamado só resta a vergonha e o incômodo (BRUCKNER, 2010). O bem-estar tornou-se o objetivo supremo das sociedades democráticas (LIPOVETSKY, 2007). É a prevalência do que poderíamos chamar, sem querer formar conceitos, de princípio da ação, isto é, a noção de que

os indivíduos, como seres autônomos, devem agir em função de si, ao invés de esperar pela providência divina ou outro elemento externo, não necessariamente com base no egoísmo, mas sim na responsabilidade que cada um carrega sobre si. Este “princípio”, que vigora sempre na psicologia positiva, com muita facilidade escorre para o campo dos julgamentos morais:

[À]s vezes as pessoas são realmente vítimas (estou escrevendo isso no dia seguinte ao horrível terremoto no Haiti, onde hoje centenas de milhares de vítimas genuínas estão sofrendo ou mortas), mas com frequência elas são responsáveis por suas ações, e suas escolhas inconvenientes brotam de seu caráter. Responsabilidade e livre-arbítrio são processos necessários dentro da psicologia positiva. Quando a culpa recai sobre as circunstâncias, a responsabilidade e a vontade do indivíduo são minimizadas, se não eliminadas. Quando, ao contrário, a ação emana do caráter e da escolha, a responsabilidade individual e o livre-arbítrio são, pelo menos em parte, suas causas (SELIGMAN, 2007).

A ação individual assume um peso demasiado segundo a visão sócio-antropológica da psicologia positiva, as condições sociais são minimizadas em detrimento da capacidade de julgamento de cada indivíduo, que dotado de capacidades racionais e da liberdade necessária qualifica-se como tomador de decisões e deve portanto assumir a responsabilidade de suas ações. Somando-se isso a imperatividade da felicidade, cria-se um ambiente hostil ao fracasso, que exige que busque de maneira solipsista a realização pessoal, com alto índice de ansiedade e frustração, naqueles que não conseguem atender as elevadas expectativas, além de depressão generalizada.

Bruckner (2010) consegue captar em uma curta passagem o sentimento de uma época: “Seja feliz, porque nos dias de hoje não se tem mais filhos com a intenção de transmiti-los valores ou uma herança espiritual, mas sim aumentar o número de indivíduos realizados plenamente na Mundo” (tradução própria)<sup>11</sup>. Essa obsessão por realização, por sucesso, por autonomia e por uma identidade coerente, é típica da sociedade em que vivemos, e as tecnologias da felicidade como a psicologia positiva a reproduzem amiúde, numa reafirmação dos valores modernos. “De fato, conforme Wright (2013), Kingfisher (2013) e Christopher (1999) apontam, essas duas características (individualidade e ação) são centrais para a Psicologia Positiva” (SEWAYBRICKER, 2017).

11. “Be happy, because nowadays we no longer have children in order to transmit to them values or a spiritual heritage but rather to increase the number of fully realized individuals on Earth” (p. 2).

O indivíduo é um elemento inescapável para essa concepção moderna. Este se torna o epicentro de toda a atividade que vise a felicidade. Independente da chave interpretativa que se adote, o indivíduo está no centro. A principal justificativa disso é o fato de que se tornou responsabilidade dos sujeitos cuidarem de si mesmos. A autonomia subjetiva é, na ética contemporânea um valor soberano. Ser feliz não é mais presente dos deuses, nem da sorte ou do destino, mas sim um “projeto de engenharia individual” (FREIRE FILHO, 2010).

Felicidade é um aspecto fundamental da estrutura psíquica dos indivíduos para o pensamento contemporâneo, não é só mais uma utopia dos antigos, tornou-se leitmotiv cultural. Políticas públicas, campanhas publicitárias e projetos inteiros de vida se fundamentam no princípio de que a felicidade é o Santo Graal da vida moderna (ibidem, 2010). Não é de se espantar, portanto, que discursos como o da psicologia positiva sejam recebidos com tanto entusiasmo.

## 5 INDIVIDUALISMO E INDIVÍDUO NA SOCIEDADE MODERNA

Nos próximos tópicos do presente capítulo, discutir-se-á algumas teorias modernas sobre a categoria de indivíduo e sobre o individualismo. Vimos como desde o Século das Luzes os princípios de igualdade e liberdade promoveram uma maior autonomia do indivíduo como consequência das conquistas políticas e sociais. Com esse exercício pretende-se esclarecer o porquê a psicologia positiva é uma reafirmação dos valores modernos ancorada na ideia de um indivíduo livre e autônomo e com base no individualismo como ideologia hegemônica da sociedade contemporânea.

Para Louis Dumont, antropólogo francês falecido no final da década de 1990, o individualismo moderno é um fenômeno particular no curso histórico. Em seu estudo da ideologia moderna, Dumont observou a ascensão de um tipo de individualidade específica determinada a partir da relação do homem com o mundo transcendental. “O mundo ideológico contemporâneo é tecido da interação de culturas que teve lugar desde, pelo menos, o final do século XVIII, é feito das ações e reações do individualismo e de seu contrário” (1985).

O individualismo é, para o autor, a ideologia moderna por excelência, que ele define como o “sistema de valores e ideias características das sociedades modernas” (DUMONT, 1985). Para apreender como esse sistema se desenvolveu até o estado atual, Dumont recorre à três momentos históricos, o primeiro foi a Reforma, quando o indivíduo volta-se para o mundo e torna-se menos dependente da religião. O segundo momento ocorre no século XVIII com a emancipação da categoria política e o nascimento do Estado moderno. E um terceiro momento que tem início no século XVII e culmina na emancipação econômica.

É interessante notar que a noção de indivíduo na concepção apresentada pelo autor é uma entidade bidimensional, uma dimensão empírica, na qual o indivíduo constitui um valor fora de nós, que representa o sujeito em si enquanto exemplar da espécie humana. Por outro lado, há uma segunda e mais importante dimensão do indivíduo, que é o ser moral, ou o indivíduo como um valor. Este último é o que “se encontra em primeiro lugar em nossa ideologia moderna do homem e da sociedade”.

É quando essa dimensão do ser moral atinge o ponto em que o indivíduo constitui o valor supremo, fala-se em sociedade individualista. Sem dúvida, vivemos em uma época na

qual o indivíduo goza de um status que nunca no passado lhe foi delegado, a liberdade se tornou um dos valores mais sacralizados nas sociedades democráticas, a maioria das sociedades hoje está voltada para a criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento individual. Não que a ideia de coletividade tenha sido destituída de sua importância, mas esta noção de coletivo reflete em si os direitos individuais.

Para que essa mudança ocorresse, isto é, as antigas sociedades holistas (quando o valor se encontra na sociedade como um todo) evoluíssem para modelos individualistas de sociedade, foi necessário uma série de mudanças históricas, principalmente políticas e culturais, para se chegar à conjuntura atual.

Aplicando o pensamento de Dumont à psicologia positiva, vemos que esta se alinha com as ideias do antropólogo. O indivíduo é sem dúvida o valor supremo, a felicidade e o bem-estar estão a serviço do indivíduo antes da sociedade como um todo. A noção de que os sujeitos tem a capacidade de desenvolver-se independente do ambiente desloca a atenção para a ação individual ao invés do foco nas condições de existência. “No longer do dominant theories view the individual as a passive vessel responding to stimuli; rather, individuals are now seen as decision makers, with choices, preferences, and the possibility of becoming masterful and efficacious” (Seligman & Csikszentmihályi, 2000).

Essa transformação no entendimento do indivíduo também interessa à sociologia. Na sociologia clássica prevalecia a noção de personagem social, isto é o significado da ação individual aparece no contexto social, e o indivíduo é só uma fração da sociedade. O ator social é compreendido a partir de sua posição dentro do conjunto (MARTUCELLI, 2007A). Seguindo-se à crise desse modelo ocorre o processo de individuação, que Martucelli assim define: “*La cuestión no es entonces saber como el individuo se integra a la sociedad por la socialización o se libera por medio de la subjetivación, sino de dar cuenta de los procesos históricos y sociales que lo fabrican em función de las diversidades societales*”. Em suma, o caminho proposto é pela análise da relação *sui generis* entre história e biografia.

Dentro da sociologia clássica o problema do individualismo foi também objeto de reflexão. Para Durkheim o individualismo é uma religião na qual o indivíduo é ao mesmo tempo devoto e divindade. Ele reconhecia dois tipos de individualismo, o individualismo negativo (ou egoísmo), enquanto o individualismo positivo (ou abstrato – deriva da noção de que somos todos seres iguais, homens *in abstracto*) respeita cada um como representante da humanidade e da razão.

No primeiro tipo, o individualismo é visto como um fenômeno nocivo à sociedade a medida em que destrói os laços sociais. No segundo caso, como um desenvolvimento da autonomia individual (VARES, 2011). Apesar das interpretações mais aceitas da obra de Durkheim apontarem para uma ausência do indivíduo em sua obra, levando em consideração que o social precede o individual, interpretações alternativas da obra de Durkheim sugerem que ele foi capaz de reconhecer a importância do indivíduo para compreender a sociedade moderna. Durkheim acreditava que o esmaecimento da consciência coletiva como fruto do aumento e da complexificação da divisão do trabalho concorreria para uma maior liberdade dos indivíduos, que nas sociedades modernas se tornam um valor quase religioso. Desse processo ocorre que a racionalidade se torna um elemento predominante, fruto do individualismo moral, o que permite ao indivíduo maior liberdade de ação e capacidade de tomar decisões. O aumento da divisão do trabalho, juntamente com o avanço dos ideais democráticos tenderia, portanto, a fortalecer o culto da personalidade, no qual a autonomia se torna um fator chave para o indivíduo (VARES, 2011).

Para Ferdinand Tönnies as relações entre grupos e indivíduos pode assumir a forma de “comunidades” ou “sociedades”, no primeiro caso os indivíduos estão ligados por pertencimento a um grupo de forma orgânica, no segundo os indivíduos não se ligam organicamente, ficando a cargo de cada um se relacionar com o grupo ou não. *“En esta perspectiva paradójica, el individuo de una “sociedad” es un ser más emancipado que un miembro de una “comunidad”, pero arriesga ser menos feliz, puesto que sus deseos infinitos están poco limitados”* (MARTUCELLI & SINGLY, 2012).

Nesta visão de Marucelli e Singly, a medida que o indivíduo se emancipa sua ambição aumenta, quanto mais liberdade lhe é delegada maiores são suas exigências, de modo que a felicidade se torna um ideal mais distante. A forma de sociedade permite ao indivíduo uma experiência mais solipsista ou mais *blasé*, conceito do sociólogo alemão Georg Simmel. Na realidade, podemos até mesmo afirmar que a própria noção de indivíduo está de certa forma condicionada à este modelo, à medida em que numa comunidade muito coesa o coletivo termina por encobrir os indivíduos.

A sociologia de Simmel é a sociologia das formas sociais, procura compreender o todo a partir das formações socioculturais e dos efeitos dessas sobre a estrutura psíquica dos indivíduos em sociedade. Simmel enfatiza a monetarização da vida cotidiana, a objetificação

da cultura e as personalidades fragmentadas, as consequências da vida na metrópole etc. Estava preocupado em entender como esses elementos afetam o processo de formação individual. A visão de Simmel é de que a individualidade só existe na presença de liberdade pessoal e que os indivíduos só se reconhecem como tal à medida que atingem um certo grau de autonomia em relação aos mecanismos de controle externo.

Simmel ao longo de seus escritos sempre tocou na questão do indivíduo e da individualidade, procurando compreender como as formas sociais de determinada época poderiam influenciar na formação dos indivíduos. Deu importância enfática ao dinheiro e aos efeitos da economia monetária, como a quantificação das relações e o aumento gradativo da impessoalidade. Na modernidade, Simmel observa que a metrópole é o lugar por excelência da individualidade, ao mesmo tempo que provoca nos indivíduos um distanciamento.

Do início ao fim, Simmel esteve continuamente absorvido pela análise dos diferentes tipos de individualismo e pelos processos através dos quais ele surgiram. Sua última palavra sobre o assunto apareceu num fragmento póstumo, “*Das Individuum und die Freiheit*” [O indivíduo e a liberdade] no qual analisou os dois tipos principais de individualismos desenvolvidos nos séculos XVIII e XIX (LEVINE, 2015).

Estão presentes dois tipos de individualismo em Simmel, da independência individual e da elaboração da diferença pessoal, sem hierarquia entre ambos. Independência individual corresponde ao individualismo *in abstracto* de Durkheim, no qual o indivíduo não é definido *a priori* por pertencimentos sociais herdados. A diferença pessoal parte da busca de cada um por uma definição original de si mesmo, “*El individuo solo puede convertirse en una persona (individualismo personal) si y solamente si tiene las condiciones objetivas y no ha sufrido discriminación (individualismo abstracto)*” (MARTUCELLI & SINGLY, 2012).

A primeira concepção de individualismo elaborada por Simmel remete a sociedade do século XVIII, sua motivação é a liberdade, enquanto sua fundamentação é dada pela noção de igualdade universal fundada seja na natureza, pela razão ou na condição humana. Simmel identifica que na época referida o homem abstrato interessa mais do que o homem histórico. Na base desse individualismo está, portanto, a noção de que todos os homens são iguais, portadores de uma mesma essência. Por meio da liberdade o indivíduo se protege dos desconfortos e se autoafirma frente a sociedade, assumindo uma posição menos passiva e mais autônoma. A liberdade individual cresce como consequência da liberação do indivíduo

das amarras das instituições religiosas, políticas e econômicas, que constituem um entrave que impede que o indivíduo possa se desenvolver de maneira natural. Esta forma de individualismo, que Simmel compreendeu como da independência individual, corresponde ao individualismo positivo de Durkheim em sua forma. Implica o *laissez faire*, o *laissez aller* é um produto do liberalismo racional da Inglaterra e da França de então (RODRIGUES, 2014).

No século XIX, da contradição entre liberdade e igualdade, isto é, dos paroxismos emergentes da tentativa de manter um discurso de igualdade diante das evidentes desigualdades sociais, surge um novo tipo de individualismo, com ênfase na desigualdade e tendo a liberdade como denominador comum. Nesse modelo cada indivíduo, como entidade única, procura desenvolver aquilo que o torna singular. Para Simmel o segundo tipo pressupõe a existência anterior do primeiro, isto é, para que o ser buscasse a desigualdade como forma de diferenciação, era preciso que o sentimento de igualdade e universalidade estivesse presente. em outras palavras, à medida que o indivíduo se torna mais livre em relação às instituições clássicas que o constroem, vai surgindo a necessidade de distinguir-se dos outros. As relações interpessoais tornam-se um caminho para si mesmo. Esse tipo de individualismo seria fruto do espírito germânico (Ibidem).

A formulações desses conceitos por Simmel interessa à medida em que é capaz de fornecer uma base de interpretação para o individualismo contemporâneo. O processo de individualização em Simmel está intimamente conectado às formas socioculturais existentes na sociedade. Na modernidade, a predominância do espírito objetivo direciona a vida para um estado de exaustão psíquica do indivíduo. Simmel analisou aquele que é, por excelência, o espaço da vida moderna, a metrópole, e observou que existem elementos únicos que transformam o processo de individualização. O indivíduo moderno, habitante da metrópole, vive um tipo específico de individualidade, derivada das formas sociais monetarizadas e impessoalizadas da cidade, da hipertrofização da cultura objetiva, da intelectualização exacerbada e emotividade amputada, e da intensificação dos impulsos nervosos.

A vida na metrópole exige do indivíduo que lide com uma infinidade de estímulos, constantemente, de forma que o sujeito se vê sobrecarregado diante das forças externas e internas que o assolam. Para Simmel a pleora de impulsos nervosos produz uma certa forma de individualidade específica e uma estrutura psíquica que fragmenta-se diante da

impossibilidade de processar todos os conteúdos cotidianos. Para lidar com o frenesi externo o indivíduo moderno desenvolve uma mentalidade intelectualizada, reduzindo sua capacidade emotiva ao mínimo necessário para a manutenção de relações sociais, “O homem urbano reage com a cabeça não com o coração” (SIMMEL, 1973: 13). Como consequência dessa intelectualidade funcional emerge uma forma social, típica da modernidade, que Simmel vai denominar de atitude *blasé*.

Nesse fenômeno, os nervos encontram na recusa a reagir a seus estímulos a última possibilidade de acomodar-se ao conteúdo e à forma da vida metropolitana. A autopreservação de certas personalidades é comprada ao preço da desvalorização de todo o mundo objetivo, uma desvalorização que, no final, arrasta inevitavelmente a personalidade da própria pessoa para uma sensação de igual inutilidade (SIMMEL, 1973).

Indiferença e intelectualidade apática são o que moldam a atitude *blasé*, novamente é a abundância de estímulos nervosos que obriga o sujeito a se fechar para preservar sua personalidade, seu *self*. Para manter sua individualidade o indivíduo se “reserva”, torna-se uma ilha.

Para Ehrenberg, o indivíduo comum na modernidade se tornou um empreendedor. Esta metáfora vem do mundo do trabalho, numa analogia entre a forma como se encara a vida similar à um empreendimento, no qual as escolhas pessoais são vistas como investimentos e os outros como recursos. Assim como Ehrenberg, Nikolas Rose vê no problema da psicologização da sociedade, a presença de uma noção do indivíduo como empreendedor, "humanos considerados como eus dotados de autonomia escolha e auto-responsabilidade, equipados com uma psicologia que aspira à auto-realização, efetiva ou potencialmente levando suas vidas como um espécie de empresa de si próprios" (ROSE, 2001).

O mundo dos esportes assumiu o papel de ação modelo em virtude de seu caráter proativo, é o que Ehrenberg chama de mitologia da autorrealização. “exige-se dele (indivíduo comum) que aceda verdadeiramente à individualidade por meio de uma passagem à ação” (EHRENBERG, 2010). Dessa transposição dos modelos do mundo dos esportes e do mundo do trabalho para a vida pessoal, que se reflete na importância da ação pessoal como forma de autotransformação, nasce a chamada Era do Heroísmo.

O homem moderno como herói da vida cotidiana e a modernidade como tempo de heroísmo é uma concepção que nasce com o poeta francês Charles Baudelaire, como está presente no pensamento de Walter Benjamin. “A intuição baudelairiana tornou-se o modelo de cada um, sobrepondo, à proeza obscura, o dever de aparecer – nem que seja apenas diante dos próprios olhos, como o nobre que deveria manter sua categoria até mesmo na miséria” (Ibidem). Essa necessidade de se mostrar vitorioso, heróico, o tempo todo causa uma teatralização de si mesmo. O indivíduo cria uma imagem ideal de si mesmo que se sobrepõe à sua imagem real para esconder suas falhas indesejadas.

O problema se dá quando, pela falta dos reparos e meios institucionais que permitiram ao indivíduo enfrentar a aventura empreendedora da vida em sociedade, tem origem uma crise de identidade maior e, frequentemente, uma depressão nervosa. “Daqui pra frente, os erros se pagam de pronto. O florescimento pessoal e a singularização de cada um em uma sociedade em que a concorrência não tem um lado de fora se pagam com a depressão nervosa generalizada” (Ibidem). Para Ehrenberg, essa depressão generalizada é a razão do alto consumo de medicamentos psicotrópicos (tranquilizantes e hipnóticos), assim como o aumento da responsabilidade pessoal.

As obsessões da vida moderna de ganhar, de vencer, de ser alguém, associadas ao consumo em massa de medicamentos formam uma cultura da ansiedade. No processo de empresarização da vida, o indivíduo está sob perfusão. O indivíduo é o deus da sociedade democrática, à ele são dedicados todos os ritos todas as oferendas e sacrifícios. “Hoje, cada um, independentemente de onde venha, deve realizar a façanha de tornar-se alguém por meio de sua própria singularização” (Ibidem).

Nietzsche acreditava ser o indivíduo capaz de responsabilizar-se integralmente por sua própria vida, livre dos costumes, da religião e da tradição. Esse momento parece ter chegado com o surgimento de um novo credo, de que os indivíduos devem se tornar “empreendedores de suas próprias vidas” (BENDASSOLLI, 2005). O sucesso é o resultado da construção de uma identidade pessoal que dependa unicamente de sua ação pessoal. Este constitui o primeiro fundamento da vida moderna, o segundo é de que a identidade pessoal deixou de ser algo que se adquire e passou a ser um construto. Isso se deu pelo fato de que a tradição como elemento cultural fundante do indivíduo, segundo Ehrenberg o espaço vazio foi preenchido pela empresa e pelo esporte, resultando no culto à performance. "A idéia de empresa liga uma

sedutora ética do “self”, uma poderosa crítica à realidade institucional e política contemporânea e um design aparentemente coerente para a transformação radical de planejamentos sociais contemporâneos" (ROSE, 2008).

Uma das consequências disso é o que o sociólogo norte-americano Frank Furedi chamou de cultura da terapia. A necessidade de reinvenção constante do indivíduo obriga-o a recorrer ao conhecimento especializado, que oferece apoio na forma de terapia, coaching ou consultoria.

Frank Furedi é professor de sociologia na Universidade de Kent, no Reino Unido. Seu livro: “Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age” [Cultura da terapia - cultivando a vulnerabilidade em uma Era de Incerteza], aborda os ataques à liberdade individual pela invasão da esfera pública por questões da esfera privada, por meio do que o autor chama de “emocionalismo”. Ele observa a tendência das mídias de massa e da literatura especializada para descrever as condutas da vida cotidiana no vocabulário médico-psicológico. “A seu ver, o que melhor esclarece a natureza da medicalização psicologizante dos comportamentos sociais é a perda de sentido moral da esfera pública” (COSTA, 2003).

Dois fenômenos estão no centro desse processo, para o autor o emocionalismo e a vitimização. “o emocionalismo é a prática cultural que incentiva a expressão de afetos privados em público”. o emocionalismo faz parte do processo de alfabetização emocional, isto é, o processo no qual o indivíduo aprende a falar em público sobre suas fragilidades psicológicas. Com essa publicização dos sentimentos explode uma classe de especialistas em emoções, enquanto o indivíduo passa de cidadão a cliente. já a vitimização se define como um novo padrão de ação coletiva, que consiste no exercício da confissão pública como forma de se colocar automaticamente como vítima da sociedade, ou ainda, da família. Segundo Furedi, o fenômeno da vitimização está ligado a demonização moral da família. “A ideologia emocionalista, de um só golpe, espremeu a sociedade em um sala-e-dois quartos, fez da cena pública um espetáculo para alcoviteiros e, da vida privada, um laboratório improvisado de obviedades do senso comum, enunciadas como descobertas científicas” (COSTA, 2003).

## 5.1 OS SABERES PSI E O REGIME DO SELF: NIKOLAS ROSE E A PSICOLOGIA COMO UMA TECNOLOGIA DE GOVERNO DO *SELF*

Nikolas Rose, professor de sociologia da *King's College London*, também diretor do *Department of Social Science Health and Medicine* e co-diretor do *Centre for Synthetic Biology and Innovation (CSynBI)*, desenvolve estudos na área das ciências sociais acerca da questão, qual o papel que as ciências psi e as ciências da vida, isto é, as ciências que se ocupam do estudo dos organismos vivos, como a biologia, zoologia, microbiologia, bioquímica etc, exercem na formação e transformação de conceitos sobre a identidade humana.

Na sua obra, *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood (1996)*, Rose analisa as técnicas e tecnologias de governo do *self* e o papel da psicologia e das ciências psi para sua formação e mecanismos de atuação nas sociedades contemporâneas. Seu principal argumento é de que os saberes psi, tal como a psicologia, a psiquiatria e a psicoterapia tiveram, e tem, um papel fundamental na “invenção do *self*”, modificando o modo como nós nos relacionamos, nos entendemos e agimos consigo mesmos e com os outros, principalmente com as figuras de autoridade, não só políticas ou policial, mas também médicos, terapeutas e qualquer um que exerça algum tipo de poder disciplinar sobre o indivíduo.

Desde a segunda metade do século XIX, os saberes psi criam, moldam e delimitam novas formas do ser humano compreender-se e pensar suas ações. Estes são responsáveis pela criação de técnicas e tecnologias para o governo de si, isto é, o aparato conceitual criado que sustenta a concepção que temos do que constitui um ser humano. Rose parte da premissa de que a noção do que é um ser humano, compreendido como uma entidade formada por um centro psicológico, o *self*, confinada dentro de um envoltório, o corpo, é histórica e geograficamente determinada. Em outras palavras, o que se entende por indivíduo é uma construção sociocultural e, portanto, um problema a ser explicado.

What I wish to show in these studies is that, over a particular and limited historical period and geographical dispersion, the languages, techniques, forms of expertise, and modes of subjectification constitutive of modern liberal democracies – indeed of the very meaning of life itself – have been made possible by, and shaped by, the modes of thinking and acting that I term Psy. Most crucially, I suggest, psy has infused the shape and character of what

we take to be liberty, autonomy, and choice in our politics and our ethics; in the process, freedom has assumed an inescapably subjective form (ROSE, 1996).

Quando fala em regime do *self*, Rose considera que existe uma normatividade, uma semelhança familiar entre as ideias reguladoras do comportamento das pessoas em sua diversidade, de acordo com os atributos do seu *self*. O governo da conduta diz respeito a “*ideals concerning our existence as individuals inhabited by an inner psychology that animates and explains our conduct and strives for self-realization, self-esteem, and self-fulfillment in everyday life*” (1996). Com isso ele afirma que a relação dos indivíduos com si mesmos é antes histórica do que ontológica, a nossa própria ideia de *self*, como livre e autônomo, é uma invenção moderna. O regime do *self* é uma sistemacidade criada por uma série de projetos distintos de como governar a si mesmos como se fossemos *selves* de um certo tipo.

O *self* é, no mundo contemporâneo, um valor acima de qualquer suspeita. Nossos padrões de consumo, padrões estéticos ou identitários, até mesmo nossos gostos e preferências subordinam-se ao *self*, e a ideia de uma essência que nos identifica enquanto indivíduos. Rose defende que uma ética baseada na concepção de *self*, fundamentada na liberdade e na autonomia, interfere e molda o maneira como o indivíduo moderno se define e como vivência a si e a o mundo. Rose, na esteira do pensamento de Foucault, busca traçar a genealogia desse regime do *self*, isto é, mapear os modos de operação característicos desse regime, as capacidades e demandas que nos são atribuídas, e contestar essas certezas presentes na forma de compreender o ser humano enqual tal. Desse modo, ele busca nos processos históricos, que deram origem a esse regime, aberturas para repensar o que se entende por natural nessa noção e que se tem como incontestável. Essa preocupação, diz o autor, emerge da constatação de que, se por um lado os valores atribuídos ao *self* contemporâneo, concede-lhe toda sorte de capacidades, direitos e privilégios, ao mesmo tempo provoca uma cisão nos indivíduos, impondo-lhes fardos e empurrando-os ansiedades e desapontamentos, em geral, pelas suas próprias promessas.

Rose vai dizer que, ser um *self* significa não ser um tipo específico de ser, senão estar em posse de um certo tipo de teoria. Esta asserção se justifica e é derivada da abordagem wittgensteiniana, uma abordagem construtivista voltada para a psicologia, na qual as

atribuições e predicados do *self* são compreendidos como jogos de linguagem, que delimitam formas de vida possíveis. Isto implica dizer que o indivíduo é um ser de linguagem, pois somente através da linguagem o *self* se torna inteligível. Seja por razões epistemológicas, seja por razões ontológicas – não temos acesso ao nosso domínio interior, assim como as entidades construídas pela psicologia não constituem entidades reais, ou o ser humano real-, a análise unicamente possível é do reino exterior da linguagem, que atribui estados mentais, tais como crenças, atitudes, personalidades e apetência aos indivíduos. Desse modo o *self* se revela como uma construção social e cultural, sendo questionado e fragmentado, a heterogeneidade se torna condição permanente e consequência inescapável do processo discursivo no qual se forma o *self*.

A teoria social relativizou culturalmente e historicizou a ideia de *self*. As teorias de gênero, raça, classe e principalmente o feminismo, revelam-no como nossa ilusão, um elemento de poder que enquanto permite a uns existirem, nega a outros o direito de existir. O feminismo fez severas críticas à essa ideia de um *self* único, centralizado, afirmando que esse modelo é posto como universal, mas serve somente a um tipo específico de sujeito, o masculino. Rose retoma o argumento de Charles Taylor que atribui a ideia de um *self* centrado, capaz de governar a si mesmo à valorização do indivíduo promovida pelo romantismo, assim como do naturalismo a ideia do homem como ser biologicamente determinado e passível de ser explicado pela razão científica.

A psicologia, assim como os saberes psi, incluindo a psicanálise, a psiquiatria, e a psicoterapia, são tecnologias intelectuais, ou seja, formas de tornar visível e inteligível certas condutas, comportamentos e relações interpessoais. Rose admite que os saberes psi são parte fundamental na construção do *self*, mais precisamente, de tipos específicos de *selves*, partilhados na contemporaneidade. A psicologia ocupa um lugar especial entre as disciplinas, devido ao fato de que é, reconhecidamente e por excelência, a ciência do indivíduo, responsável por deslindar o sujeito em sua interioridade. À psicologia é atribuída uma expertise sobre o indivíduo, uma capacidade de técnicas e métodos relacionada a administração pessoal e das relações interpessoais, assim como fornecer recursos para a manutenção de pessoas em instituições e na vida social em geral. Desse modo, segundo o autor, o crescimento das práticas e tecnologias intelectuais oriundas da psicologia e dos saberes psi conecta-se ao exercício do poder político em democracias liberais contemporâneas, notadamente, na Europa e América do Norte.

Nessa conjuntura, o ser é constituído historicamente como experiência. O conceito de experiência, tal como formulado por Foucault e adotado por Rose, define-se como a “correlação entre campos de saber, tipos de normatividades e formas de subjetividade em uma cultura particular” (ROSE, 1996). Assim os saberes psi estão em ligação com a organização e reorganização do poder político, central para a formação da nossa experiência contemporânea. O outro conceito fundamental trazido por Rose, ainda numa concepção foucaultiana, é o de governo, uma maneira de conceitualizar todos programas, estratégias e táticas para a conduta da conduta, mais ou menos racionalizados, para agir sobre a ação dos outros e atingir certos fins. Rose chama a atenção para importância do conhecimento institucionalizado para o governo da conduta, ou conduta da conduta, na qual sua legitimidade deve obrigatoriamente passar por uma incorporação num sistema epistêmico racionalizado. Em sociedades democráticas e liberais, nas quais o indivíduo é livre, o governo dos outros é feito por meio do jogo entre liberdade e responsabilidade.

The perspective of government draws our attention to all those multitudinous programs, proposals, and policies that have attempted to shape the conduct of individuals, not just to control, subdue, discipline, normalize, or reform them, but also to make them more intelligent, wise, happy, virtuous, healthy, productive, docile, enterprising, fulfilled, self-esteeming, empowered or whatever (ROSE, 1996).

A partir dessa afirmação de Rose, podemos começar a pensar na relação dessa teoria com a psicologia positiva. Essas formas de governo que visam moldar a conduta do indivíduo, não só agem no sentido de controlá-lo ou discipliná-lo, como também para fazê-lo mais produtivo, virtuoso, realizado e feliz. A forma que os indivíduos experienciam a si mesmos não é moldada exclusivamente pelos saberes psi, no entanto, estes ocupam posição particular, à medida em que se colocam como conhecedores dos determinantes internos da conduta humana.

A psicologia impacta em toda formação do pensamento moderno ao longo do século XX, assim como continua a contribuir com o pensamento e comportamento dos indivíduos no século XXI. Ao longo desse processo nossas ideias foram sendo reformadas em termos psicológicos. É normal falar de si em termos psicológicos, assim como a crença de que somos dotados de um espaço psicológico no qual habita nossa personalidade. Para Rose, o processo

de individualização foi acompanhado do processo da psicologização da sociedade. No princípio, a psicologia nasce como uma tecnologia da individualização, com foco na criação de mentes calculáveis e indivíduos administráveis, isso porque as normas da psicologia são derivadas de normas requeridas pelas instituições sociais.

A psicologia tem em comum com a cultura política moderna o individualismo. Ela se define como uma ciência do indivíduo e segundo Rose, assim se insere nas técnicas de regulamentação do indivíduo. O ser humano é um artefato histórico e cultural, essa é uma especificidade de nossa concepção moderna e ocidental, que predispõe a existência de um "eu" livre e autônomo, no qual se inscrevem as experiências individuais.

A liberdade nas sociedades contemporâneas foi articulada em normas e princípios de organização da nossa experiência de mundo e de si mesmos. As formas de liberdade que nós mobilizamos estão intrinsecamente conectadas com um regime de subjetivação, na qual os sujeitos não são meramente “livres para escolher”, senão obrigados a serem livres, ainda que essa liberdade se manifeste de maneira que uns a exerçam enquanto outros são privados do direito de escolher.

No século XIX a psicologia inventou o indivíduo normal, por meio da definição do anormal. Na primeira metade do século XX foi uma disciplina do sujeito enquanto ser social. Agora, os psicólogos elaboram complexas técnicas emocionais, interpessoais e organizacionais, de acordo com a ética do *self* autônomo. Rose fala de uma mudança de autoridade, se por um lado nos tornamos menos dependentes de autoridades políticas e religiosas (tecnologias disciplinares), por outro novos tipos de autoridades se impõem sobre os indivíduos, como do saber médico especializado (tecnologia pastoral). Assim nasce a psicologia como um conhecimento positivo (no sentido positivista) do indivíduo, como uma forma particular de falar a verdade sobre os seres humanos e agir sobre eles.

### **5.1.1 Felicidade Individual: Relações Entre A Ideologia Individualista, o Regime do *Self* e o Ideário da Felicidade Positiva**

A psicologia é uma disciplina que tem no sujeito seu principal pilar de sustentação, à medida em que se coloca como capaz de reconhecer os determinantes internos da conduta. Enquanto a filosofia se ocupa da natureza ontológica do homem, a antropologia da alteridade e a sociologia das relações e processos sociais, a psicologia persiste em desvendar os mistérios da consciência e do inconsciente, o comportamento humano, os processos cognitivos e afetivos.

No entanto, a psicologia negligencia uma problematização adequada do indivíduo, tomando-o como algo dado *a priori*, seja no que concerne a suas formulações teóricas ou desdobramentos prático-profissionais. (MANCEBO, 2002). Essa constatação parece não cometer injustiça alguma quando se trata da psicologia positiva, que se vale do individualismo pragmático da modernidade sem se preocupar em discutir o conceito de indivíduo em si.

Para tentar ilustrar a discussão irei nos próximos parágrafos trazer uma reflexão partindo da leitura da obra “Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar” (2012) do psicólogo Martin Seligman, em virtude de sua posição central para o movimento, analisando as ideias da psicologia positiva, de acordo com as teorias apresentadas até aqui. A psicologia positiva, apesar de não ser uma teoria centralizada em uma obra ou um autor, de forma geral segue os princípios elaborados por Seligman, que representa uma espécie de figura de proa.

A justificativa é realizar uma problematização acerca da categoria do indivíduo dentro da psicologia positiva e se é possível dizermos até que ponto a felicidade assume, segundo esse modelo, um caráter técnico.

Antes de discutir como a psicologia positiva concebe o indivíduo, é interessante notar de onde emerge o seu discurso, com que propriedade e de onde provém sua legitimidade. A psicologia positiva se apresenta, antes de tudo, como uma ciência “verdadeira”, fundamenta em uma base empírica sólida, com testes, medições e todo tipo de aparato de fabricação de legitimidade científica. Se diferencia dos seus precursores, como a psicologia humanística, por sua veia científica, por sua confiabilidade de métodos.

[A] psicologia positiva está alicerçada em evidências científicas de sua eficácia. Utiliza métodos testados e comprovados de avaliação,

experimentação, pesquisas longitudinais e estudos com distribuição aleatória, controlados por placebo, para avaliar quais intervenções efetivamente funcionam e quais são fajutas. Descarta aquelas consideradas ineficazes segundo estes critérios e aprimora as que passam nesse controle (SELIGMAN, 2012).

Neste ponto, a apreciação de Rose é útil, a psicologia positiva recorre à legitimidade científica para se colocar como portadora de uma certa autoridade discursiva, fundamentada no seu lugar de fala, que permite e garante a penetratividade do seu discurso. Esta autoridade autoproclamada da psicologia positiva assegura que esta, enquanto representante do conhecimento “verdadeiro”, fundamentado na ciência, fale sobre o indivíduo, sua natureza e conduta. Mas como a psicologia positiva concebe o indivíduo?

A psicologia positiva não tem um tratado sobre o indivíduo, não problematiza e na maioria das vezes o coloca como algo dado *à priori*. “individuals are now seen as decision makers, with choices, preferences, and the possibility of becoming masterful [and] efficacious” (Seligman & Csikszentmihályi, 2000). O indivíduo, na visão da psicologia é livre e autônomo, ou na formulação de Rose, portador de um *self* livre e autônomo. É visto como um ser capaz de tomar decisões de maneira racional, um ser de vontade. Essa volição atribuída ao indivíduo influe sobre o significado da ação, que toma o sentido de expressão do caráter individual.

[À]s vezes as pessoas são realmente vítimas (...), mas com frequência elas são responsáveis por suas ações, e suas escolhas inconvenientes brotam de seu caráter. Responsabilidade e livre-arbítrio são processos necessários dentro da psicologia positiva. Quando a culpa recai sobre as circunstâncias, a responsabilidade e a vontade do indivíduo são minimizadas, se não eliminadas. Quando, ao contrário, a ação emana do caráter e da escolha, a responsabilidade individual e o livre-arbítrio são, pelo menos em parte, suas causas (SELIGMAN, 2012).

Nesse modelo o binômio responsabilidade/liberdade fundamenta o sentido da ação, curiosamente, essa relação é apontada por Rose, nas sociedades democráticas e liberais, o governo dos indivíduos se estabelece, principalmente, por meio da articulação entre liberdade e responsabilidade. Ora, se as circunstâncias não podem determinar as ações dos indivíduos, é evidente que qualquer projeto de felicidade deve ter a ação como elemento básico. É lógico, portanto, que as características essenciais para os indivíduos floresçam, segundo Seligman,

sejam ecos desse princípio, ‘sentido’, ‘interesse’, ‘engajamento’, ‘propósito’ e ‘emoções positivas’.

Refletindo acerca das proposições de Rose, a psicologia positiva reverbera o regime do self contemporâneo. Dado que o indivíduo é livre e autônomo, responsável por suas ações, que emanam do seu caráter, o caminho para o florescimento passa por uma domesticação da vontade, e consequentemente da ação. Se tomarmos como exemplo a “psicologia do enfrentamento”, que é o princípio que a psicologia positiva afirma que devemos procurar ser funcionais mesmo em condições desfavoráveis, é bastante coerente uma leitura que parta do conceito de governo, isto é, uma forma racional de regulação do *self*,

Por quase um século, a sabedoria convencional e a visão politicamente correta culpavam os professores, as escolas, o tamanho das turmas, os livros didáticos, o financiamento, os políticos e os pais pelo fracasso dos alunos — jogando a culpa em tudo e todos, menos nos próprios alunos. O quê? Culpar a vítima? Jogar a culpa no caráter dos alunos? Que atrevimento! Há muito o caráter tinha saído de moda nas ciências sociais (SELIGMAN, 2012).

Não se trata somente de mero conservadorismo, a psicologia positiva parte de um lugar de fala de autoridade e seu discurso tem um valor social regulatório,

A grande ideia afirmava que não era o mau caráter, mas o ambiente maligno, que produzia o crime. Os teólogos e filósofos assumiram esse clamor e o resultado final foi a “ciência social”: uma ciência que demonstraria que o ambiente, e não o caráter nem a hereditariedade, era uma melhor explicação para o que as pessoas faziam. Quase toda a história da psicologia do século XX e suas disciplinas irmãs — a sociologia, a antropologia e a ciência política — desenvolveram essa premissa” (Ibidem).

A psicologia positiva se vale do princípio de igualdade, um dos pilares da revolução francesa, mas o utiliza somente para nivelar os indivíduos, para torná-lo responsável pela sua conduta, a igualdade só existe em potencial, isto é, todos são capazes de florescer, a diferença ocorre no fato de que uns terão que se esforçar bem mais do que outros.

Segundo a visão da psicologia positiva, uma das características principais dos indivíduos é a capacidade de aprimorar-se enquanto pessoa, ou para utilizar uma expressão própria dos psicólogos positivos, a capacidade de florescer. “Assim, o objetivo da psicologia positiva na teoria do bem-estar é avaliar e produzir o florescimento humano” (SELIGMAN,

2012). Florescer significa ser a melhor versão de si mesmo, em acepção final, ou ser uma versão hoje melhor do que a de ontem, em um contínuo processo de melhoramento.

Todos são capazes de alcançar esse estado elevado de abundante bem-estar, e o caminho está pavimentado pela psicologia positiva. É interessante notar que essa capacidade de desenvolvimento está menos relacionada à uma mudança de essência, do que com as mudanças de temperatura em um termômetro. O que isso quer dizer? Me refiro à ideia que permeia a psicologia positiva de que, ou o sujeito está sufocado por emoções negativas, ou flutuando num mar de emoções positivas, ou num estado de apatia, como uma espécie de limbo emocional. Esta dualidade se reflete em duas concepções que são fundamentais à teoria positiva, que existem dois tipos de pessoas as otimistas, e as pessimistas.

Queríamos descobrir quem nunca se tornava impotente, por isso investigamos sistematicamente o modo como as pessoas a quem nunca conseguíamos tornar impotentes interpretavam os eventos ruins. Descobrimos que as pessoas que acreditam que as causas dos reveses em suas vidas são temporárias, mutáveis e locais não se tornam prontamente impotentes no laboratório. Quando assaltadas por um ruído inevitável no laboratório ou pela rejeição no amor, elas pensam: *“Vai passar rapidamente; posso fazer algo a respeito e essa situação é única”*. Elas se recuperam rapidamente dos reveses e não levam para casa os contratempos no trabalho. Essas pessoas nós chamamos de otimistas. Em contrapartida, pessoas que habitualmente pensam *“Isso vai durar para sempre; vai minar todas as coisas e não há nada que eu possa fazer a respeito”* tornam-se prontamente impotentes no laboratório. Não se recuperam da derrota e levam para o trabalho seus problemas conjugais. Essas pessoas nós chamamos de pessimistas.

Este modelo antagônico pessimismo/otimismo, remete à outro conjunto binário também essencial para a sociedade moderna, o fracasso/sucesso. Por um lado o sujeito pessimista é colocado como um inapto, sem vontade, incapaz de perceber que é na realidade sua própria atitude que o coloca na situação negativa em que se encontra, por outro, o otimista é quase um héroi ao modelo clássico, sempre disposto a ir um pouco mais longe mesmo quando tudo está dando errado. Segundo Fredrickson (2002, apud SEWAYBRICKER, 2017), “positivos são aqueles comportamentos que favorecem relações de aproximação entre as pessoas ou aquelas emoções que geram comportamentos integrativos. Negativos, por outro lado, seriam aqueles comportamentos ou aquelas emoções que favorecem a distância entre as pessoas”.

No discurso da psicologia positiva, as relações pessoais assumem um caráter de variável estatística que pode ou contribuir, quando o sujeito tem um alto grau de relações positivas, ou prejudicar o nível de felicidade individual, quando este é incapaz de formá-las. As relações sociais são reificadas e ressignificadas, reiterando o famoso lema da vida moderna, “ou soma ou some!”. Quase toda a simbologia de uma das instituições mais fundamentais da sociedade burguesa, o casamento, é subsumida diante da necessidade do bem-estar. Seligman (2012), comentando um dos programas psicoterapêuticos da psicologia positiva, cita em seu livro o seguinte depoimento:

Quando eu era aluna de psicologia positiva, em 2006-2007, eu era solteira. Com frequência me sentia frustrada quando nossos professores citavam a pesquisa sobre os benefícios do casamento. Adultos casados, particularmente os que têm casamentos estáveis, tendem a ser mais saudáveis e a viver mais do que os solteiros. Marty explicou que o casamento nos proporciona três tipos de amor: um amor no qual recebemos cuidados, um amor no qual cuidamos de alguém e o amor romântico. Eu não precisava de maior convencimento — era isso que eu queria. Mas sendo uma entre uma minoria de mulheres solteiras com mais de 30 anos em uma sala de aula com psicólogos positivos felizes, fui obrigada a me perguntar... como posso casar para ter todos esses benefícios emocionais e físicos?

“Adultos casados tendem a ser mais saudáveis e a viver mais do que os solteiros”. Contraditoriamente, o indivíduo que tem como obrigação ser autônomo deve abrir mão dessa autonomia, com base unicamente em uma tendência estatística, que mal se sustenta diante de uma análise crítica do assunto. Contrariando a sabedoria popular, “antes só que mal acompanhado”, para a psicologia positiva os fins justificam os meios. Isso vale para a moralidade da ação. A atitude moral direcionada para o bem, é recompensadora para quem a pratica, no entanto, não porque este indivíduo ao fazê-lo torna-se virtuoso, mas o valor dessa ação reside no bem-estar que ela é capaz de gerar para esse indivíduo.

O que parece acontecer na psicologia positiva é uma total inversão de ordem de fenômenos, já que aqui não é uma alegria que provoca um sorriso, mas é tido como se sorrir mais fizesse alguém mais feliz. O indivíduo é estimulado a se adiantar perante o mundo, como uma forma de bloquear emoções negativas e criar - ou se necessário fingir-, emoções positivas. No discurso da psicologia positiva ser feliz se torna uma questão de saúde, a tristeza diminui a expectativa de vida, provoca doenças e até mata.

De onde vem o, então, o sucesso da psicologia positiva? É possível que a psicologia positiva só esteja no lugar certo na hora certa. em uma época em que ser um indivíduo

autônomo é essencial, que o *self* empreendedor é a personalidade mais almejada e idealizada, que o culto da performance exige dos indivíduos desempenhos cada vez mais extraordinários, e que aproveitar a vida e ser feliz se tornaram dogmas da vida contemporânea.

Uma disciplina que junta a legitimidade do método científico com a eficácia simbólica dos métodos de auto-ajuda, ainda por cima que recebe altos investimentos e patrocínios, tem tudo para atrair o interesse do grande público. A psicologia positiva oferece um método catártico acessível à todos.

Por outro lado, nem tudo são flores, nem todos conseguem “florescer”, do ponto de vista da sociedade atual, por mais que se fale em felicidade, toda essa exigência não tem sido eficaz em criar indivíduos mais felizes, ao contrário, a sociedade cada vez mais sofre com a depressão generalizada, assiste-se ao uso excessivo de medicamentos para controlar o humor e a medicalização do comportamento, novas síndromes da vida moderna, como o *burnout*, paradoxalmente, quando mais se fala em felicidade, ao que tudo indica, é quando mais se carece.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste capítulo apresento os pontos principais discutidos nesta dissertação, assim como tento apresentar, de forma sistematica, quais foram as conclusões acerca do objeto. Analiso se houve algum avanço em relação ao objetivo do trabalho, e tento refletir sobre o papel da sociologia acerca da problemática.

O problema de pesquisa proposto foi, como (e se), a partir de uma análise crítica da psicologia positiva, podemos apreender o problema da felicidade no mundo contemporâneo, segundo uma leitura sociológica do objeto. A psicologia positiva é um ramo da psicologia que tem como premissa mapear os elementos e práticas capazes de promover o bem-estar ou a felicidade dos indivíduos. Partindo da constatação de que a felicidade é ainda um objeto incipiente nos estudos sociológicos, apesar de sua interdisciplinaridade, busquei refletir de que forma poderia contribuir para a problemática.

O método utilizado foi da pesquisa monográfica, na qual realizei como tarefa inicial uma pesquisa exploratória para delimitar como abordar o objeto, a felicidade segundo a psicologia positiva. Se mostrou imprescindível uma apreciação não só da felicidade como fenômeno, mas sim da própria psicologia positiva enquanto campo disciplinar e forma de conhecimento. Neste sentido, mostrou-se bastante útil como referencial teórico o trabalho de Nikolas Rose, cuja obra oferece, segundo meu entendimento, uma base coerente para interpretar a psicologia e os saberes psi.

Surgiu também a necessidade de compreender a felicidade enquanto categoria sociohistórica, para melhor contextualizar o panorama moderno. O caminho escolhido foi da história das ideias, ainda que como método de investigação apresente falhas, pois tende a tratar os indivíduos como entidades transhistóricas, como afirma Rose. Contudo, este exercício mostrou-se ricamente esclarecedor, e ajudou a pensar a felicidade enquanto construção social.

As mudanças na concepção do que é felicidade ao longo dos séculos nos indica que, não existe uma substância ou essência do que é felicidade, pelo contrário, ela se mostra como um objeto histórico e cultural, que apesar de sua definição genérica envolvendo a satisfação com a vida, está permeada por noções e valores cambiantes. Não existe nenhuma novidade nisso, é verdade, no entanto, esta constatação é benéfica no exercício da análise crítica, à

medida que a observação cada vez mais aproximada da psicologia positiva, revelou que ainda há em muitos dos projetos de felicidade uma essencialização da felicidade. De modo que, não é forçoso concluir que para apreender a felicidade enquanto categoria sociológica, é preciso mapear quais os valores e quais mecanismos estão por trás do discurso.

A ideia de felicidade se liga à uma noção de perfectibilidade que se tornou cara a sociedade contemporânea, assim como a concepção do indivíduo como um self autônomo e livre. A imperatividade do ser feliz na pensamento moderno alça esses valores à um patamar absoluto. Dessa maneira, a forma como os indivíduos se relacionam entre si e com o seu eu é profundamente relacionada com tais concepções. Numa época em que a ciência se tornou porta-voz da verdade, os saberes psi assumem uma importância fundamental para o governo da conduta.

A psicologia positiva, mais do que uma simples permuta paradigmática, atua como um modelo para a conduta dos indivíduos, que ao retomar o projeto iluminista da perfectibilidade humana, concebe uma noção de responsabilidade que recai sobre este mesmo indivíduo, que vive sobre a sombra do seu eu ideal. Os psicólogos positivos instigam os sujeitos a buscarem a realização do seu self, como forma de reafirmação de sua identidade por meio da demarcação de uma individualidade que é projetada em uma imagem idealizada de si.

Em relação aos resultados foi possível observar que, a hipótese de que a psicologia positiva tem um entendimento instrumental da felicidade mostrou-se bastante coerente. A felicidade é, constantemente, concebida como um recurso ao qual o indivíduo pode e deve recorrer, principalmente, no que tange à promoção da saúde e ao desempenho profissional. Pessoas felizes são mais saudáveis e trabalham de forma mais eficaz. A felicidade é compreendida por meio de um pragmatismo que é típico a vida contemporânea, que ocorre em um alto fluxo, sempre na expectativa do porvir. O ritmo frenético da vida moderna se torna determinante para que valores que originalmente vem de ambientes empresariais sejam aplicados aos indivíduos, tais como eficiência e eficácia. O avanço das tecnologia comunicacionais permite que as pessoas estejam sempre ao alcance, seja no lugar mais inóspito, o smartphone garante que o indivíduo nunca se desligue do trabalho.

Acerca da questão do indivíduo, transparece no discurso da psicologia positiva que vigora uma concepção de que os indivíduos são iguais, ao menos em seus potenciais, e por isso responsáveis pelas suas ações. Desse modo, a psicologia positiva se mostra como uma

tecnologia intelectual para o governo da conduta, por meio da domesticação da mente e da vontade. Enquanto seres igualmente capazes, a diferença é dada pela atitude, nas palavras de Seligman, pela vontade e pelo caráter.

Podemos afirmar que a felicidade é, nessa conjuntura, não só uma categoria de valor, como também fomenta a intervenção no comportamento dos indivíduos. A forma com que a psicologia positiva penetra nos ambientes institucionais, com programas de intervenção nas escolas, hospitais, prisões e no exército, é sem dúvida, um indicativo da força dessa nova corrente enquanto forma de percepção do self. Não se trata somente dos indivíduos que buscam algum tipo de ajuda nos consultórios, a autoridade da psicologia positiva se expande e, possivelmente, passa de uma tecnologia pastoral para uma tecnologia disciplinar.

Seria interessante, como uma forma de dar continuidade ao projeto, uma apreciação de como ocorre nesse modelo o processo de individualização, contraposta as teorias como a de Martucelli, que propõem uma sociologia do indivíduo. Assim como, uma análise das práticas e técnicas de subjetivação do eu. Para a sociologia, enquanto ciência do comportamento do homem em sociedade, o estudo da felicidade como fenômeno social contemporâneo talvez seja capaz de jogar luz sobre antigas questões acerca da relação indivíduo/sociedade, sobre o comportamento dos indivíduos e até mesmo das relações de poder, no que concerne à prevalência de um tipo de subjetividade que é imposta indistintamente.

## REFERÊNCIAS

- AZAR, B.** *Positive Psychology Advances, With Growing Pain.* (disponível em: <http://www.apa.org/monitor/2011/04/positive-psychology.aspx> acessado em: 8 de setembro de 2017.)
- BAUMAN, Z.** (2008). *Happiness in a society of individuals.* Soundings: A Journal of Politics and Culture, 38, 19-28.
- BAUMEISTER, R. F.** (1987). *How the self became a problem: A psychological review of historical research.* Journal of Personality and Social Psychology, 52(1), 163-176.
- BENDASSOLLI, P. F.** *Felicidade e Trabalho.* In: GV Executivo, v.06, p. 57- 61, 2007.
- \_\_\_\_\_. *Cultura da Performance.* In: GV Executivo, VOL. 3 Nº 4, 2005.
- BINKLEY, S.** *Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality.* Emerson College, Boston, Massachusetts, USA
- BOSCH, P.** *A Filosofia e a Felicidade.* Tradução Maria Ermantina Galvão. - São Paulo : Martins Fontes, 1998.
- BRADBURN, N. M.** (1969). *The Sctructure of Psychological Well-Being.* Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- BRUCKNER. P.** *Perpetual Euphoria : on the duty to be happy.* (2010) Princeton University Press.
- CHRISTOPHER, J. C., & HICKINBOTTOM, S.** (2008). *Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism.* Theory & Psychology,18(5), 563–589.
- COMPTON, W. C.** *Introduction To Positive Psychology.* Middle Tenesse State University, 2005.
- COMTE-SPONVILLE, A.** *A Felicidade, desesperadamente.* Tradução Eduardo Brandão. - São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- COSTA, J. F.** *A Gula Terapêutica.* São Paulo, domingo, 07 de dezembro de 2003 (disponível em: )
- \_\_\_\_\_. *A mais bela história da felicidade: a recuperação da existência humana diante da desordem do mundo/* André Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge; tradução de Edgard de Assis Carvalho, Mariza Perassi Bosco, - 2ºed. - Rio de Janeiro: DIFEL, 2010. 170 p.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** *A descoberta do fluxo. A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana.* Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

- DARNTON, R.** *The Pursuit of Happiness*. (disponível em: <http://archive.wilsonquarterly.com/essays/pursuit-happiness> acessado em: 14 de setembro de 2017).
- DIENER, E.** (1984). *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- DUMONT, L.** *O Individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna*. Tradução Álvaro Cabral. - Rio de Janeiro: Rocco, 1985.
- EHRENBERG, A.** *O Culto da Performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa*. Organização e tradução: Pedro Bendassolli. Aparecida, SP. Idéias & Letras, 2010.
- FOUCAULT, M.** *Arqueologia das Ciências e História dos Sistemas de Pensamentos*. Ditos e Escritos vol. II. Editora Forense Universitária 2013.
- FROH, J. J.** (2004). *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*. NYS Psychologist, 16(3), 18-20.
- GIANETTI, E.** *Felicidade*. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- GRENVILLE-CLEAVE, B.** *Introducing Positive Psychology. A Practical Guide-Icon Books* (2012)
- JUGUREANU, A.** *A Short Introduction to Happiness in Social Sciences*. Belvedere Meridionale vol. 28. nº 1, pp. 55-71.
- LEVINE, D.** *Revisitando Georg Simmel*. Tradução Markus Hediger, Sociologia & Antropologia | Rio de Janeiro, v. 050I: 31-52, Abril, 2015.
- LIPOVETSKY, G.** *A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. Tradução Maria Lucia Machado. - São Paulo : Companhia das Letras, 2007.
- LISBOA, C. S. M. Pureza, J. R. Kuhn, C. H. C. Castro, E. K.** *Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2012 •8(2)• pp.109-117.
- LYUBOMIRSKY, S.** (2008). *The how of happiness: a scientific approach to get the life you want*. London, England: Penguin Books.
- MANCEBO, D.** *Modernidade e produção de subjetividades: breve percurso histórico*. Psicol. cienc. prof.[online]. 2002, vol. 22 n. 1.
- MARTUCCELLI, D.** (2007a). *Cambio de Rumbo: la sociedad a escala del individuo*. Santiago: LOM Ediciones.
- MARTUCCELLI, D. & SINGLY, F.** *Las Sociologías del Individuo* [texto impresso] – 1º ed, - Santiago: LOM Ediciones; 2012. 134 p.

**MCMAHON, D. M.** *Happiness, the Hard Way*. (disponível em: [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/happiness\\_the\\_hard\\_way/](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/happiness_the_hard_way/) acessado em: 01 de maio de 2017)

\_\_\_\_\_. (2006). *Happiness: a history*. New York, NY: Groove Press.

**MORAES, E. C.** *Uma Breve História (Filosófica) da Felicidade*. (disponível em: <https://www.gluckproject.com.br/uma-breve-historia-filosofica-da-felicidade/> acessado em: 17 de setembro de 2017).

**NUNES, P.** *Psicologia Positiva*. (2007). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.

**PALUDO, S. S., & KOLLER, S. H.** (2007). *Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões [Positive Psychology: A New Approach to Old Questions]*. Paidéia, 17, 9-20.

**POWER, M.** *Understanding Happiness: a critical review of positive psychology*. Library of Congress Cataloging in Publication Data, 2016.

**RODRIGUES, A.** *A Concepção de Individualidade em Georg Simmel*. 2014.

**ROSE, N.** *Neuro: The New Brain Sciences and the Management of the Mind* With J.M. Abi-Rached. 352pp. Princeton University Press (2013)

\_\_\_\_\_. *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood* Cambridge University Press (1998).

**RYFF, C. D.** (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 1069- 1081.

**RYFF, C. D., & SINGER, B.** (2002). *From Social Structure to Biology: Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, England: Oxford University Press, 541-555.

**SCORSOLINI-COMIN, F., FONTAINE, A. M. G. V., KOLLER, S. H. & SANTOS, M. A.** (2013). *From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.

**SCORSOLINI-COMIN, F.** *Por uma Nova Compreensão do Conceito de Bem-estar: Martin Seligman e a Psicologia Positiva*. Paidéia set.-dez. 2012, Vol. 22, No. 53, 433-435. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272253201315>

**SELIGMAN, M. E. P.** *Florescer : uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* / Martin E. P. Seligman ; tradução Cristina Paixão Lopes. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2012. recurso digital

\_\_\_\_\_. *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente* / tradução Neuza Capelo. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2010. [recurso digital]

\_\_\_\_\_. & CSIKSZENTMIHALYI, M. 2000 *Positive Psychology: An Introduction* The American psychologist VL - 55.

*Ser Feliz Hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*/ Organizador, **João Freire Filho**. - Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

**SERBENA, C. A.** *Imaginário, Ideologia e Representação Social*. Cadernos de Pesquisa Interdisciplinar em Ciências Humanas, nº 52, Dezembro de 2003.

**SEWAYBRICKER, L. E.** *A felicidade na sociedade contemporânea: contraste entre diferentes perspectivas filosóficas e a Modernidade Líquida* / Luciano Espósito Sewaybricker; orientador Sigmar Malvezzi. -- São Paulo, 2012.

\_\_\_\_\_. *Felicidade: utopia, pluralidade e política (a delimitação da felicidade enquanto objeto para a ciência)* / Luciano Espósito Sewaybricker; orientador Sigmar Malvezzi. -- São Paulo, 2017.]

**STEWART, F.** *Against Happiness: a critical appraisal of the use of measures of happiness for evaluating progress in development*. Working Paper Series 201, March 2014.

**VARES, S. F.** *Sociologismo e individualismo em Émile Durkheim*. Cad. CRH, Salvador, v. 24, n. 62, p. 435-446, Aug. 2011.

**WILSON, W. R.** (1967). *Correlates of avowed happiness*. Psychological bulletin, 67(4), 294-306.

**WRIGHT, C.** (2013). *Against Flourishing: wellbeing as biopolitics, and the psychoanalytic alternative*. *Health, Culture and Society*, 5(1), 20-35.