

FELICIDADE: BREVE CONSIDERAÇÕES

HAPPINESS: BRIEF CONSIDERATIONS

Claudia Behar

UNILASALLE RIO DE JANEIRO

Sabrina Behar Jorge

FIOCRUZ

Rodolfo de Castro Ribas

UFRJ

Luis Antônio Monteiro Campos

UCP, PUC-Rio, UNILASALLE

RESUMO

Em diferentes culturas a felicidade tem sido considerada como um dos mais importantes objetivos da vida humana. De fato, a felicidade tem sido objeto de interesse em diferentes áreas do conhecimento e recentemente passou a receber grande atenção de pesquisadores do campo da Psicologia. O bem-estar subjetivo é um dos conceitos mais investigados nas pesquisas sobre felicidade. Conceitualmente o Bem-estar subjetivo seria constituído por três componentes: 1) avaliações que os indivíduos fazem acerca de sua satisfação com a própria vida, 2) vivência de afetos positivos e 3) vivência de afetos negativos.

Palavras-chave: Felicidade, Bem-estar subjetivo, Psicologia Positiva.

ABSTRACT

In different cultures happiness has been considered one of the most important goals of human life. Happiness has been the object of interest in different areas of knowledge and has recently received great attention from researchers in the field of Psychology. Subjective well-being is one of the most investigated concepts in research on happiness. Conceptually, subjective well-being would consist of three components: 1) assessments that individuals make about their satisfaction with their own life, 2) experiencing positive affects, and 3) experiencing negative affects.

Keywords: Happiness, Subjective well-being, Positive Psychology.

INTRODUÇÃO

“Consideramos que essas verdades são auto evidentes, que todos os homens são criados iguais, que são dotados pelo Criador de certos direitos inalienáveis, entre os quais estão a Vida, a Liberdade e a busca da Felicidade” (The Declaration of Independence, 1776).

A cultura ocidental considera a felicidade como um dos mais importantes objetivos da vida humana (Veenhoven, 1994). Em função desta concepção, a felicidade tem sido objeto de interesse em diferentes áreas do conhecimento, desde a filosofia clássica, como em *Ética à Nicômaco* (350 A.C./2009) de Aristóteles, passando pela política com na Declaração de Independência dos Estados Unidos da América (1776) que considera a busca da felicidade, assim como a vida e a liberdade direitos inalienáveis do ser humano; ou ainda em estudos econômicos, como os desenvolvidos, para citar um exemplo, por Angus Deaton (e.g., 2013). Deaton, presidente da Associação Americana de Filosofia (2010), dedicou grande parte sua carreira estudando modelos que incluíam componentes como políticas públicas, consumo, riqueza, pobreza, saúde e felicidade, e recebeu o prêmio Nobel em Ciências Econômicas de 2015 em reconhecimento às suas contribuições (e.g., Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton, 2010).

Se de um lado, podemos reconhecer a importância da felicidade como um tópico de investigação, de outro também devemos observar que, até recentemente, pouca atenção era dada ao tema pela comunidade científica, especialmente quando comparado ao volume de estudos envolvendo outros tópicos como ansiedade e depressão.

FELICIDADE, BEM-ESTAR SUBJETIVO E FELICIDADE SUBJETIVA

Desde a antiguidade a felicidade e o bem-estar tem sido objetos de interesse, podendo ser considerados objetivos centrais da existência humana (e.g., Aristóteles, 2009; Veenhoven, 1994). Reflexões sobre esses conceitos podem apresentar grandes implicações teóricas e práticas para a sociedade à medida que a compreensão destes constructos tende a influenciar de forma significativa prescrições e orientações acerca de condutas, consideradas mais adequadas para que as pessoas possam alcançara a desejada felicidade e o bem-estar. (Ryan & Deci, 2001). Neste capítulo apresentamos uma discussão teórica, inicialmente sobre o conceito de felicidade e na sequência sobre dois outros conceitos muito mais recentes: bem-estar subjetivo e felicidade subjetiva.

Antes de mais nada, deve-se ressaltar que a evolução do conceito ou conceitos de felicidade parece estar seguindo uma tendência bastante conhecida e já observada em outros tópicos estudados no campo da psicologia. Inicialmente os conceitos são desenvolvidos no dia a dia pelo senso comum. Determinados conceitos recebem a atenção de filósofos e outros pensadores que procuram desenvolvê-los e depurá-los. Quando os conceitos passam a ser estudados cientificamente, novos desenvolvimentos conceituais são produzidos com base em evidências empíricas. Nesse processo, muito frequentemente novos termos são cunhados para distinguir o uso das palavras com base no senso comum do uso de termos cientificamente fundamentados. Para citar apenas um exemplo, podemos lembrar que conceito de atitude, hoje tão importante na Psicologia Social, passou por esse processo (ver, e.g., Farr, 1996). Pode-se dizer que, historicamente falando, o conceito de felicidade tem passado por processo semelhante.

Nessa perspectiva, podemos desde logo ressaltar que ainda não há consenso acerca de uma definição do que seria a felicidade. Delle Fave (2013), por exemplo, aponta que estudiosos do assunto ainda não chegaram a um consenso a respeito de uma definição de felicidade e de outros constructos relacionados. Diener (2000), um dos grandes estudiosos sobre felicidade, aponta que o conhecimento dos psicólogos sobre esse tema ainda é “rudimentar”. Na mesma direção, Veenhoven (1991) refere-se à história dos estudos sobre felicidade como uma “história da confusão”.

Avaliamos que essa falta de consenso sobre o entendimento de um determinado fenômeno, é muito comum na história das ciências, faz parte do próprio processo de construção de conhecimento e pode perdurar por muito tempo. A presente tese foi realizada exatamente com o objetivo de produzir evidências empíricas que possam ajudar no avanço das discussões sobre felicidade. Antes de apresentarmos algumas definições básicas sobre felicidade, discutiremos um pouco do desenvolvimento dos estudos sobre o assunto.

FELICIDADE E BEM-ESTAR SE TORNAM OBJETO DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

Como diversos pesquisadores têm afirmado, felicidade e bem-estar são temas complexos, controversos e, podemos afirmar, ainda relativamente pouco estudados. (e.g., Seligman et al, 2005). Até recentemente a psicologia vinha se limitando a estudar, quase que exclusivamente, aspectos negativos da natureza humana, como os transtornos psicológicos e formas de intervenções com o objetivo de minimizar o sofrimento humano.

Podemos evidenciar essa tendência da seguinte forma: entre 2000 e 2013 a base de dados Scopus indexou nada menos que 39.077 artigos que tinham o termo depressão (depression) no título, no abstract ou nas palavras-chave. Busca semelhante identificou 29.043 artigos com a palavra ansiedade (anxiety) nos mesmos campos e período. No mesmo período, essa mesma base indexou apenas 2.490 artigos com a palavra felicidade (happiness). Para cada artigo publicado com a palavra felicidade foram publicados cerca de 16 artigos sobre depressão e 12 sobre ansiedade.

De fato, durante muito tempo, psicólogos não consideraram seriamente temas como felicidade e bem-estar como tópicos de estudo científico. O foco da psicologia, de uma maneira geral, e da psicologia clínica em particular, era voltado para compreensão de aspectos psicopatológicos da natureza humana e não para a compreensão da saúde psicológica, da prevenção e da promoção da felicidade e do bem-estar (ver, e.g., Paludo & Koller, 2007).

A preocupação com a promoção do bem-estar aumenta significativamente no início dos anos sessenta com o movimento humanista que propõe a valorização do potencial humano. Mais recentemente, as pesquisas na área de felicidade e bem-estar ampliaram-se rapidamente. Pode-se inclusive apontar o surgimento de um novo movimento na psicologia que se inicia no início da década de noventa e passa a ser conhecido oficialmente como Psicologia Positiva a partir de 1997, especialmente quando Martin Seligman assume a presidência da American Psychological Association (APA) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2007). A relevância dada ao estudo científico de temas como felicidade e potencial humano pela Psicologia Positiva (e.g., Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), estimulou também o aumento das pesquisas na área do crescimento pessoal (e.g., Deci, 1975), do bem-estar subjetivo (e.g., Diener, 1984), e da promoção de bem-estar e felicidade (e.g., Cowen, 1991).

Para avaliar o crescimento das pesquisas sobre felicidade e bem-estar, realizamos uma série de buscas sistemáticas em diferentes bases de dados bibliográficas (e.g. Scopus, Web of Science) com resultados muito parecidos. Identificamos que, especialmente a partir da década de 1990 se observa um crescimento bastante expressivo de publicações sobre os tópicos em questão. O gráfico abaixo apresenta o número de trabalhos indexados pelo Scopus que continham a palavra felicidade (happiness) no título, resumo ou palavra-chave. A curva de crescimento, a partir da década de 1990, tem, efetivamente, uma forma exponencial.

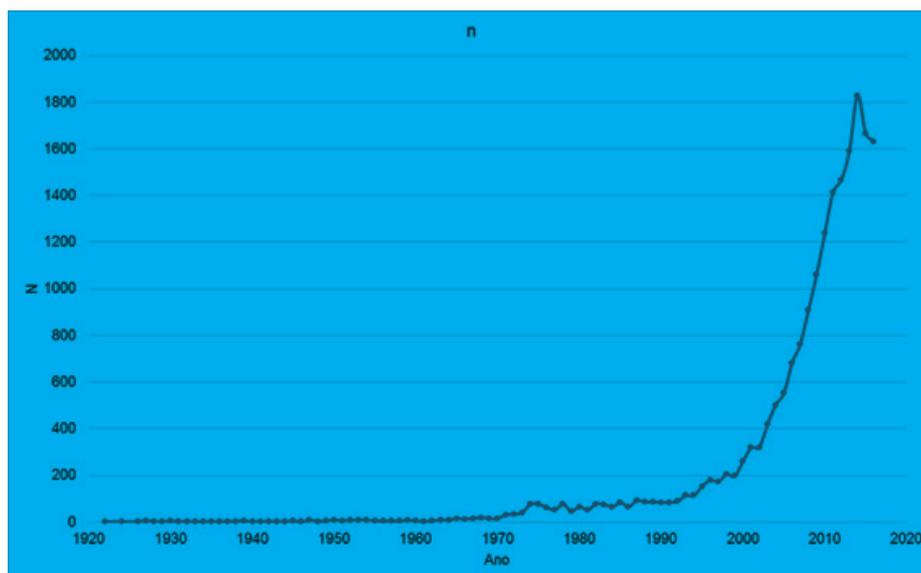


Gráfico 1 - Número de trabalhos, indexados anualmente pelo Scopus, que apresentam a palavra felicidade (happiness) no título, resumo ou palavra-chave.

HEDONISMO E EUDAIMONISMO

Waterman (1993) e Ryan e Deci (2001) apontaram que pelo menos duas grandes perspectivas, em relação ao conceito de felicidade e bem-estar, têm amadurecido nos últimos anos. Segundo esses autores, estes conceitos têm sido investigados principalmente a partir de duas perspectivas: a perspectiva hedonista e a perspectiva eudaimonista.

A terminologia Eudaimonismo se origina do termo grego “eudaimonia” traduzido comumente por felicidade. O eudaimonismo pode ser considerado sobretudo como uma doutrina moral, segundo a qual a finalidade das ações humanas consiste na busca da felicidade através do exercício da virtude. A virtude conduziria ao bem soberano e, por conseguinte, à felicidade (Waterman, 1993).

A felicidade ou bem-estar diante dessa perspectiva consistiria em mais do que sentir prazer ou alegria. Esta concepção se refere à crença de que a felicidade está relacionada ao viver bem, ou um bem-viver. Esse bem-viver consistiria na realização de um “daimon” (destino pessoal) ou verdadeira natureza. Neste contexto, a felicidade identifica-se com um “bem” e está associada a uma “finalidade” no exercício da natureza pessoal (Waterman, 1993).

Aristóteles (2009) em seu livro “Ética a Nicômaco”, procura explicar qual seria o objetivo último da existência humana. Segundo o autor, é fácil perceber que desejamos dinheiro, prazer e honra só porque acreditamos que esses bens nos farão felizes. Desta forma, de acordo com Aristóteles, ao contrário do que se costuma pensar, todos estes bens são meios para a obtenção de felicidade, enquanto que a felicidade seria um fim em si mesmo. Diante desta perspectiva, a felicidade ou o bem-estar passam a ser considerados como um objetivo central da vida humana.

Nessa linha de pensamento, a felicidade e o bem-estar dependeriam do cultivo da virtude. O conceito aristotélico de virtude é herdado de seus antecessores, Sócrates e Platão. Eles a definem, entre outros aspectos, como autonomia, autocontrole e “autarquia” (trata-se do modo de pensar que promove o homem como senhor dos seus desejos e não escravos destes). Atributos que devem estar presentes em um ser humano moral. Visto que a virtude não é dada, o homem bom e virtuoso é aquele que aperfeiçoa seu intelecto através do exercício da razão. Partindo do princípio de que o homem é um ser racional, a felicidade só poderia estar relacionada ao desenvolvimento dessa capacidade.

Aristóteles (2009) apresenta a ética do meio-termo e condena os extremos. Segundo o autor, os extremos seriam as causas dos excessos e dos vícios. Exemplificando: entre a covardia e a insensatez, estaria a virtude da coragem. A excelência moral da justa medida estaria relacionada com a escolha de ações e emoções identificadas como meio termo pela razão. Isto significa que a deficiência moral é falta ou excesso do que é conveniente, tanto nas emoções quanto nas ações. A excelência moral estaria sempre no meio termo (Aristóteles, 2009).

Waterman (1993) afirma que, a concepção eudaimônica de bem-estar convida as pessoas a viver de acordo com seu “daimon”, isso é, seu verdadeiro eu. Para ele, a eudaimonia ocorre quando a vida das pessoas e suas atividades são mais congruentes ou articuladas com valores profundamente arraigados. Sob tais circunstâncias, as pessoas se sentem intensamente vivas e autênticas, em sintonia e identificadas como quem eles realmente são.

Já a perspectiva Hedonista pode ser compreendida como uma teoria moral voltada para a busca do prazer (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999), do grego, “hedoné”. Hedonismo indica tanto a procura indiscriminada do prazer, quanto a doutrina que considera o prazer como o único bem possível. Sendo assim, também o fundamento de uma vida moral. Nesse contexto, a moral é a base da própria existência e o prazer é entendido aqui como parte essencial e definidora de uma vida feliz (Souza, 2013).

Em “Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology”, Kahneman, Diener e Schwarz (1999, p. ix) chamaram a atenção para o surgimento de um novo campo na psicologia, se referindo aos estudos no âmbito da psicologia positiva e definiram a nova psicologia hedônica como o estudo “do que torna as experiências e a vida agradáveis e desagradáveis”. Esses autores sugerem claramente que, dentro dessa perspectiva os termos bem-estar e hedonismo seriam essencialmente equivalentes.

Em seu trabalho de revisão para o Annual Review of Psychology, Ryan e Deci (2001) apontam que os pesquisadores no campo da psicologia que seguem a perspectiva hedonista tendem a adotar uma interpretação mais

ampla e moderna do hedonismo, que incluiria preferências e prazeres do corpo e da mente. Nessa perspectiva, a visão predominante seria de que o bem-estar consistiria na experiência de uma felicidade subjetiva. Esta felicidade estaria relacionada a experimentação ou vivência de prazer versus desprazer, que incluiria ainda todos os julgamentos que os indivíduos fazem sobre os elementos bons e os elementos maus de suas vidas. Nesse sentido, a felicidade, de forma alguma seria reduzida ao hedonismo físico, a uma busca de prazer imediato, pois a experimentação de uma felicidade subjetiva poderia ser obtida com a obtenção de metas ou resultados valiosos em diferentes esferas da vida (ver, e.g., Diener et al 1998).

Embora a fundamentação teórica sobre bem-estar e felicidade geralmente não sejam explicitadas nos estudos empíricos atuais sobre o assunto, normalmente podemos identificar, sem grande dificuldade, que a grande maioria dos estudos se fundamenta tanto em vieses hedônicos, quanto em vieses eudaimônicos. Ryan e Deci (2001) apontam que a maioria das pesquisas dentro da nova psicologia hedônica tem utilizado alguma avaliação do bem-estar subjetivo, conceito que discutiremos na sequência.

DIENER E SUA CONCEITUAÇÃO DE BEM-ESTAR SUBJETIVO

Diener (1984), um dos mais reconhecidos pesquisadores da felicidade e do bem-estar subjetivo (BES, SWB – Subjective Well-being), apresenta algumas considerações sobre esses temas em seu artigo para o *Psychological Bulletin*, que apresentamos da seguinte forma:

Para Diener (1984), muitos filósofos e cientistas sociais têm tentado definir felicidade e bem-estar. Na sua visão, essas tentativas de definição podem ser agrupadas em três categorias. Em primeiro lugar, o bem-estar seria definido por critérios externos, como a virtude ou a santidade. Nessa perspectiva, definições de felicidade como a de Aristóteles estariam associadas a concepção de virtude e normas, contra as quais a vida das pessoas pode ser julgada. Portanto, eudaimonia não seria a felicidade no sentido moderno da palavra, mas um estado desejável julgado a partir de uma estrutura de valores culturais particular.

Em segundo lugar, ainda segundo Diener (1984) estariam as concepções de felicidade desenvolvidas por cientistas sociais. Para estes a felicidade estaria relacionada a forma como as pessoas avaliam suas vidas. Nesse sentido a felicidade poderia ser concebida como avaliação global da qualidade de vida de uma pessoa de acordo com seus próprios critérios. Vale mencionar aqui que, nesta tese foi utilizada um instrumento de medida desenvolvido no campo das ciências sociais que é um excelente exemplo do que Diener afirma. Trata-se da Escala Analógica Visual de Bem-estar Psicológico (Faces Scale) de Andrews e Withey (1976)

Ainda na concepção de Diener (1984), um terceiro significado da felicidade é o que mais se aproximaria ao modo como o termo é usado no discurso cotidiano - denotando uma preponderância de afetos positivos sobre afetos negativos (Bradburn, 1969). Esta definição de bem-estar subjetivo destaca, assim, uma experiência emocional agradável.

Diener (1984), aponta ainda que bem-estar subjetivo (BES) teria três características. Primeiro, ele seria subjetivo, isto é, refere-se à percepção do próprio indivíduo. Por isso, estão ausentes das definições de BES as condições objetivas, tais como saúde, conforto, ética ou riqueza (Kammann, 1983). Embora tais condições possam ser consideradas como potenciais influências sobre o BES, elas não são vistas como uma parte inerente e necessária do conceito.

Em segundo lugar, o bem-estar subjetivo precisaria incluir estados subjetivos positivos. Embora afetos positivos e negativos possam ser pensados como polos opostos, a ausência de afetos negativos não é o mesmo que a presença de afetos positivos. A felicidade não seria a ausência de infelicidade ou de afetos negativos como medo ou tristeza. Dessa forma, os afetos agradáveis e desagradáveis são variáveis independentes e teriam diferentes correlatos (Bradburn, 1969; Fredrickson et al., 2000).

Finalmente, segundo Diener (1984), a medida de bem-estar subjetivo deveria levar em consideração uma avaliação global de todos os aspectos da vida de uma pessoa. Sendo a ênfase colocada em um julgamento integrado da pessoa sobre a sua própria vida.

Assim, o BES pode ser definido como uma combinação de predomínio de afetos positivos, ausência ou redução de afetos negativos e satisfação global com a vida (Diener, 1984, 2000 e Diener, Lucas, & Oishi, 2002). O próprio Diener (1984, p. 543) afirma que "satisfação com a vida e afeto positivo são ambos estudados por pesquisadores do bem-estar subjetivo. Como esses dois componentes se relacionam entre si é uma questão empírica, e não uma questão de definição".

É importante mencionar que essa concepção de BES defendida por Diener e colaboradores (e.g., Diener, Lucas, & Oishi, 2002), e que foi testada na presente tese, não tem aceitação unânime da comunidade acadêmica.

Kahneman e Deaton (2010, pag. 1), afirmam: "Uma discussão do bem-estar subjetivo deve reconhecer uma distinção entre dois conceitos que muitas vezes são confundidos (5-8). O bem-estar emocional (às vezes chamado de bem-estar hedônico ou felicidade experienciada) refere-se à qualidade emocional da experiência cotidiana de um indivíduo - a frequência e intensidade de experiências de alegria, fascínio, ansiedade, tristeza, raiva e carinho que tornam a vida agradável ou desagradável. Avaliação da vida refere-se aos pensamentos de uma pessoa sobre sua vida."

LYUBOMIRSKY E LEPPER E SUA PROPOSTA DE FELICIDADE SUBJETIVO

Curiosamente, a ausência de consenso acerca de um conceito de felicidade tem produzido diferentes reações na comunidade acadêmica. Lyubomirsky e Lepper (1997), por exemplo, afirmaram a felicidade não poderia ser inferida através das medidas de emoções positivas e ou da satisfação com a vida. Esses autores desenvolveram uma escala, a "Escala de Felicidade Subjetiva" que, por definição, seria não teórica ou que não incluiria nenhuma definição do conceito de felicidade (Damásio et al, 2013).

Trata-se, sem dúvida, de uma posição incomum já que definições claras sobre o que se está a estudar tem sido um dos fundamentos mais consagrados das pesquisas em psicologia.

Em seu trabalho de revisão Ryan e Deci (2001) apontaram que um importante problema nos estudos sobre felicidade refere-se à validade do conceito de BES de Diener enquanto uma definição operacional de felicidade. Considerando a diversidade de perspectivas e definições, optou-se por explorar na presente tese; testar, do ponto de vista psicométrico, o conceito de BES e avaliar correlações entre este e outras medidas de felicidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresentou os principais conceitos teóricos que o nortearam nosso trabalho, em especial, os conceitos de bem-estar subjetivo e felicidade subjetiva, tal como a relevância histórica destes e de seu estudo ao longo dos anos. Devido à grande variedade de definições e perspectivas sobre felicidade, optamos por fazer um recorte.

Como tem sido apontado ao longo deste trabalho, temas de estudo como a felicidade e o bem-estar necessitam ainda de muitos estudos para conhecermos um pouco mais sobre aquilo que é considerado o objetivo da vida do ser humano no mundo ocidental. Pretendemos, pois, continuar as pesquisas empíricas nesta área buscando identificar que atividades as pessoas realizam para aumentar ou manter a felicidade e o bem-estar. Através de uma correlação destas atividades com o nível individual de felicidade poderemos identificar quais as atividades que realmente podem contribuir de forma mais significativa para a elevação dos níveis de felicidade. Acredita-se que assim, pode-se contribuir com mais dados para ampliar o conhecimento sobre a felicidade e o bem-estar.

REFERÊNCIAS

- Aristóteles. (2009). *Ética a Nicômaco*, em: Caeiro, A. C. (2009), São Paulo: Atlas Editora.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Carvalho, H. W., Andreoli, S. B., Lara, D. R., Patrick, C. J., Quintana, M. I., Bressan, R. A., Jorge, M. R. (2013). Structural validity and reliability of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Evidence from a large Brazilian community sample. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 35(2), 169-172.
- Damasio, B. F., Pacico, J. C., Poletto, M., & Koller, S. H. (2013). Refinement and Psychometric Properties of the Eight-Item Brazilian Positive and Negative Affective Schedule for Children (PANAS-C8). *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1363-1378.
- Delle Fave, Antonella, F. (2013). *The exploration of happiness: Present and Future Perspective*. (Happiness Studies Book Series) Kindle Edition.
- Farr, R. M. (1996). *The roots of modern social psychology, 1872–1954*. Malden: Blackwell Publishing.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489-16493
- Kammann, R. Flett, R. (1983) *Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness*. *Australian Journal of Psychology*. Vol. 35, Issue 2, pp. 259-265.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (2000). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized? Self-determination theory and basic psychological needs. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life* (pp. 145–172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Veenhoven, R. (1991) *Is happiness relative?* *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 1-34.