

FELICIDADE
em **MOVIMENTO**

Inspirado no estudo das forças e virtudes
da Psicologia Positiva

COORDENADOR
Benedito Nunes Rosa

FELICIDADE *em MOVIMENTO*

Inspirado no estudo das forças e virtudes
da Psicologia Positiva





Copyright © Instituto Movimento pela Felicidade
www.movimentopelafelicidade.com.br
diretorias@movimentopelafelicidade.com.br
(31) 98475-3444

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada, em qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação de backup, sem permissão escrita da proprietária dos direitos.

Produção executiva: Benedito Nunes Rosa

Editor: Maurelio Barbosa

Assistente editorial: Marlon Brasil

Revisão: Rosalina Siqueira

Diagramação: Maria Inês Ruivo

Capa e produção gráfica: Ás Editorial

Foto da Capa: ?????

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais (São Paulo-SP)

Bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8/8846

R788f Rosa, Benedito Nunes (org.).

Felicidade em Movimento: inspirado no estudo das forças e virtudes da Psicologia Positiva / Organizador: Benedito Nunes Rosa. – 1. ed. – Belo Horizonte, MG : Ás Editorial, 2021.

152 p.; gráfs.; tabs.; fotografias; 23 x 23 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-86369-77-9.

1. Psicologia Positiva. 2. Felicidade e Bem-Estar. 3. Autoconhecimento.
4. Reflexões. I. Título. II. Assunto. III. Rosa, Benedito Nunes. IV. Organizador.

CDD 150.1

CDU 159.9

Índice para catálogo sistemático

1. Psicologia: Teoria / Estudos.
2. Psicologia.



Realize o sonho de publicar seu livro
Venha para a aseditorial.com.br

Comitê gestor do projeto: Benedito Nunes Rosa, Rita de Cássia Costa Souto,
João de Avelar Andrade , Aline Calixto,
Maurilo Andreas, Sebastião Dias.

Textos:

Adriana Britto	João Avelar Andrade
Aline Calixto	José Osvaldo Santos Lima
Ana Paula Silva Leite	Júnia Gomes
Anamaria Jacques	Karla Ilhéu
Andressa Tibúrcio	Marcelaine de Fátima Dornelas
Auxiliadora Vilas Boas	Maria Beatriz Faria Alves
Beatriz Delgado	Marli Medeiros
Benedito Nunes Rosa	Renato Bruno
Dulce Cristina Carvalho de Vasconcellos	Ricardo Alexandre dos Santos Araújo
Eliani Piotto	Ricardo Alves
Flávia Botelho (<i>in memorian</i>)	Rosemary Carrusca Vieira
Floriana Bertini	Sandra Fortes
Gláucia Pinheiro da Silva	Sebastião Dias
Gleice Terra	Simone Guedes
Irineu Cezar Vieira	Tamara Faria Salomon
Isabela Bento	Tatiana Barra Schechtel
Janice Salomão de Andrade	Tereza Raquel Mello
Jéssica Lopes	Wagner Delgado Costa Reis

Imagens:

Floriana Bertini
Mariana Messias

Bancos de Imagens:

Pixabay
Adobe Stock
iStock | Foto da capa de Dimitris Vetsikas

Realização:

Instituto Movimento pela Felicidade



Sumário

APRESENTAÇÃO	9	JUSTIÇA	71
		Imparcialidade	75
		Liderança	81
		Cidadania	85
SABEDORIA	11	TEMPERANÇA	91
Criatividade: Liberte-a!	17	Perdão	95
Curiosidade. Curió?	21	Humildade	98
Abertura ao Espírito	25	Prudência	101
Amor pela Aprendizagem	29	Autorregulação	105
Perspectiva	33		
CORAGEM	37	TRANSCENDÊNCIA	109
Perseverança	40	Apreciação da Beleza	113
Vitalidade e Entusiasmo	43	Gratidão	116
Bravura	48	Esperança	120
Integridade	51	Humor	124
		Espiritualidade	127
HUMANIDADE	55	PSICOLOGIA EM MOVIMENTO	131
Bondade	59	Estrutura do referencial explicando	
Amor	62	a Psicologia Positiva	132
Inteligência Social	65		





Apresentação

Este livro é um presente para todos os leitores que se aventurarem a percorrer suas páginas seja em busca de uma mensagem de conforto, de palavras inspiradoras, de um recurso pedagógico ou mesmo para satisfazer uma mera curiosidade.

Um presente não porque tenha a pretensão de esgotar o assunto, mas antes, o resultado singelo do trabalho cuidadoso de cada um de seus autores. As mensagens nele contidas são a expressão da vivência daqueles que colaboraram com a sua escrita e assim deve ser considerado: uma breve narrativa dos que já viveram experiências que puderam ser melhor compreendidas a partir da utilização de forças ou virtudes que todos nós possuímos, em maior ou menor intensidade.

A proposta editorial se torna visível por meio das histórias e textos que são narrados e a escolha por este formato propõe tornar a leitura mais leve e agradável, mas também útil ao fim a que se propõe. Contar histórias nos ajuda a escrever e a prender a atenção do leitor. É uma das práticas mais antigas da humanidade, com registro desde os tempos das cavernas, passando pelas parábolas e chegando aos tempos atuais do *Storytelling* que traz a inovação dos recursos visuais.

A estrutura didática do livro foi construída com o propósito de tratarmos das forças e virtudes propostas pela Psicologia Positiva, que têm um capítulo exclusivamente dedicado a explicar a sua origem e os aspectos científicos de cada uma delas. Seria interessante que esse capítulo fosse o primeiro a ser lido para que os leitores tenham uma contextualização sobre o tema preparando-os para as próximas páginas.

A partir daí, nos capítulos seguintes, trataremos de cada uma das virtudes e suas respectivas forças, totalizando 30 textos reflexivos, complementados por sugestões que podem fortalecer a percepção

sobre o tema. Aliás, esta é a proposta central deste livro, com a ideia de uma leitura com ênfase no significado, no propósito maior de oferecer conteúdo emocional para ajudar as pessoas a pensarem positivamente e a encontrarem os melhores caminhos em sua trajetória diária, combinada com sugestões práticas para o dia a dia.

Para uma melhor apreciação de seu conteúdo, sugerimos que as páginas que seguem a esta apresentação sejam lidas de forma aleatória, como em um livro de reflexões, imaginando que, para aquele momento do dia, a mensagem que nos foi apresentada, era a melhor orientação que as combinações energéticas do Universo puderam oferecer.

Após a leitura de cada texto, sugerimos também um momento especial para apreciar a imagem que ilustra a respectiva página, e que os leitores permitam que a emoção produzida seja aproveitada ao máximo, como um perfume que invade nosso sentido e nos remete às mais doces lembranças. Permita esse momento em suas vidas. É rápido, mas altamente eficaz como exercício terapêutico e, na medida em que adquirirmos o hábito da indagação apreciativa, os benefícios serão cada vez mais potencializados.

Dito isso, só nos resta desejar que desfrutem de uma boa leitura. Que cada palavra e cada imagem consiga transmitir o seu padrão vibratório positivo aos leitores, permitindo encontrar a resposta mais apropriada para suas buscas.

Com nossas melhores intenções.

Benedito Nunes Rosa, org.

Diretor Executivo de Sentido
Instituto Movimento pela Felicidade



SABEDORIA

Nesta parte, trataremos da virtude
SABEDORIA e suas forças:

- Criatividade
- Curiosidade
- Amor ao Conhecimento
- Perspectiva
- Abertura ao Espírito

SABEDORIA

João Avelar Andrade

Para explicar o conceito de sabedoria podemos recorrer à ótica filosófica, teológica ou psicológica. Utilizamos aqui as referências da Psicologia Positiva que associa SABEDORIA a CONHECIMENTO e a define como sendo as qualidades cognitivas que implicam aquisição e uso do conhecimento em um contexto das virtudes humanas. Para ficar mais claro convido você a ler a parábola adaptada do livro *A doutrina de Buda*.

Reza a lenda que em uma época muito distante havia dois reinos: um reino rico e um reino pobre. O reino rico era próspero porque seu rei tinha um sábio que o orientava em todas as suas decisões. Esse sábio era possuidor de uma criatividade ímpar, sempre alimentava uma curiosidade pelo que estava a sua volta, sua mente era aberta para novas experiências, isso conferia a ele um amor por aprender e ensinar, buscava sempre o discernimento para compreender as perspectivas antes de tomar as decisões.

Já o reino pobre era pouco desenvolvido porque seu rei tinha um sábio esperto, que agia para levar vantagens, passando por cima dos detalhes a sua volta, era severo nas suas críticas e julgamentos, era apegado ao poder de controlar as pessoas e as coisas, sua ganância o impedia de compartilhar seu conhecimento, grande parte das suas decisões eram tendenciosas e demonstrava arrogância ao defender suas crenças. Seus propósitos eram direcionados para levar vantagem e conseguir riquezas materiais para o seu rei, mesmo que isso custasse o sacrifício do seu povo.

Houve uma ocasião em que o sábio do reino pobre sugeriu ao seu rei que convidasse o rei do reino rico para um duelo, e quem vencesse ficaria com toda fortuna do reino perdedor. O sábio explicou que o duelo consistiria em desafiar o oponente em uma situação em que ele perderia o confronto independente da resposta. Para isso manteria um pássaro em suas mãos e perguntaria ao oponente o que tinha em suas mãos. Conhecendo a sabedoria do seu adversário, supôs que ele diria que era pássaro. E quando ele se desse por vitorioso teria a próxima pergunta para derrotá-lo. Então perguntaria se o pássaro estava vivo ou morto. Se ele respondesse que estava vivo, ele mataria o pássaro e mostraria ele morto, se respondesse que estava morto, ele libertaria o pássaro. Assim, qualquer que fosse a resposta, a vitória seria do rei do reino pobre.

Imediatamente o rei ordenou ao seu mensageiro que convocasse o rei do reino rico para o duelo e fizesse o proclame para toda a região com data, hora e local para o confronto.

Chegado o momento do confronto o sábio do reino pobre olhou fixamente nos olhos do sábio do reino rico e disse: “o que tenho em minhas mãos?”. O sábio do reino rico, sem titubear

respondeu: “tens um pássaro”. E quando todos imaginavam que o duelo estava finalizado, o sábio do reino pobre disse: “mas esse pássaro está vivo ou morto?”. O sábio do reino pobre olhou para seu rei com a fisionomia que esboçava vitória garantida. Foi quando o sábio do reino rico respondeu: “depende de você”.

Neste momento eu convido você a fazer sua reflexão e entender que uma parte dos nossos resultados depende das nossas atitudes intencionais conscientes. O que significa que depende sim, de tudo que aprendemos e principalmente da qualidade de tudo que aprendemos. Nossos resultados são influenciados por toda bagagem que trazemos dentro da nossa “mochila”. Quando digo “uma parte dos nossos resultados” estou querendo dizer: além das atitudes intencionais.

O QUE É SER SÁBIO?

O sábio é o portador da Sabedoria. A palavra sabedoria tem origem no latim *sapere*, que significa o que tem gosto ou sabor. No senso comum, definimos sábias as pessoas que possuem sensatez, prudência, experiência e conhecimento em vários campos da vida.



É comum considerar a pessoa que possui conhecimento em diversas áreas como sábia. Precisamos entender que não basta apenas uma grande quantidade de conhecimento adquirido, mas a forma com que a pessoa lida com as situações que se apresentam em todos os momentos de sua vida.

Podemos considerar que o sábio consegue extrair de cada experiência, seja ela positiva ou negativa, aprendizados que serão importantes para o seu crescimento, e faz isso em diferentes situações. Podemos dizer que a instrução contribui para a sabedoria, pois aumenta as alternativas de respostas, porém as motivações e inclinações da pessoa também são fundamentais para definir a sabedoria. Por isso muitas pessoas que não possuem um grau de instrução extremamente elevado são consideradas sábias, pois têm clareza das suas motivações e conseguem um equilíbrio entre as necessidades e os desejos.

“A parábola do texto foi adaptada do livro *A doutrina de Buda* – Fundação para propagação do Budismo. BUKKYO DENDO KYOKAI, 1966, 3ª Edição revista, 1984. Dos direitos autorais consta que ‘qualquer parte do livro poderá ser livremente citada sem permissão’.”

AQUI VAI UMA DICA QUE AJUDARÁ VOCÊ A TER ATITUDES MAIS SÁBIAS

PRIMEIRA PARTE: DESENVOLVA O AUTOCONHECIMENTO

Podemos dizer que o autoconhecimento é a nossa capacidade de olhar para dentro e saber quais são as virtudes e os defeitos, as forças e as fraquezas. Precisamos aprender a fazer isso sem crítica e julgamento, mas com aceitação e com a possibilidade de nos tornarmos melhor a cada dia.

Que tal colocar em prática?

Falamos bastante da parte teórica que envolve a sabedoria e que o autoconhecimento é parte integrante disso, mas que tal partirmos para o lado um pouco mais prático dessa história?

Venha comigo!

Pegue um bloco de anotações e experimente refletir sobre as seguintes questões:

1. O que tenho como principais qualidades, que sempre utilizo como meu diferencial?
2. Quais os meus defeitos que preciso vencer e que sempre me acompanham?

Procure ser bastante sincero e faça isso sem julgamento e sem críticas.

SEGUNDA PARTE

Faça uma lista de 10 pessoas da sua confiança, família, relacionamento, trabalho, social e solicite que elas respondam as seguintes perguntas sobre você:

1. Quais são as três características mais marcantes que você observa em mim?
2. O que você mais aprecia em mim?
3. Que sugestões você daria para que eu aproveite melhor o meu potencial?

Para facilitar o exercício você poderá utilizar o Google Forms com excelentes modelos de pesquisas online. <https://www.google.com/intl/pt-BR/forms/about/>. Ou fazer pelo whatsapp.

Depois que receber as respostas, faça sua análise e estabeleça metas para melhorar seu Comportamento.

TERCEIRA PARTE: AUMENTE SEU CONHECIMENTO (INSTRUÇÃO)

Vimos que a sabedoria consiste também na capacidade cognitiva para a utilização do conhecimento para resolver problemas e que quanto mais treinamos nossa mente, mais alternativas temos. Nesse caso faça uma lista com as seguintes metas para leitura, cursos, palestras e atividades para os próximos 6 meses.

Para se aprofundar em sua SABEDORIA, leia mais livros, se inscreva em novos cursos e participe de palestras, seminários ou lives.

QUARTA PARTE: CUIDE DOS SEUS RELACIONAMENTOS

A dica aqui é para prestar mais atenção nos seus relacionamentos familiar, amoroso e social. Avalie em uma escala de 1 a 10 como você está em cada um deles e em seguida estabeleça metas para melhorar.

Veja como fazer:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Em uma escala de 1 a 10 como você avalia a sua satisfação com seus relacionamentos familiares?										
2. Em uma escala de 1 a 10 como você avalia a sua satisfação com seu relacionamento amoroso?										
3. Em uma escala de 1 a 10 como você avalia a sua satisfação com seus relacionamentos sociais?										

Feito isso estabeleça metas para cada um deles para os próximos 6 meses.

QUINTA PARTE: CUIDE DA SUA CARREIRA PROFISSIONAL

Vimos também que a vida engajada é uma atitude sábia que nos aproxima das nossas realizações pessoais e também profissionais. A atividade aqui está relacionada com a realização profissional. Então vamos avaliar como está seu engajamento nos seus propósitos? Usaremos também a escala de classificação:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Como você avalia a sua satisfação com a realização dos seus propósitos profissionais?										
2. Como você avalia a sua satisfação com seus recursos financeiros?										
3. Como você avalia a sua satisfação com a contribuição social que sua atividade profissional exerce?										

Avalie seus resultados e estabeleça metas para cada indicador.

Estamos chegando ao final e gostaria de deixar uma última reflexão. Sabedoria vem de sabor e para dar mais sabor aos seus dias é fundamental que haja conexão entre seus propósitos e suas atitudes. Para isso convido você a fazer uma pequena parada ao longo do dia para prestar atenção na congruência entre suas intenções e suas ações e se perguntar:

O que eu posso fazer para que meu dia valha a pena?

**Desejo que você se torne protagonista da sua vida
e faça isso com sabedoria ou seja: Com sabor.**

Criatividade: Liberte-a!

Gláucia Pinheiro da Silva



“Um aspecto essencial da criatividade é não ter medo de errar.”

Dr. Edwin Land

Pensar o que ainda não foi pensado, enxergar em direções ainda não cruzadas, sentir emoções nunca sentidas, isto é, percorrer caminhos ainda não trilhados. Criatividade é esse processo de descoberta do novo, do inédito! É transformação, é intuição, é liberdade, é ousadia. É deixar a sua criança interior existir, é se permitir errar, é se permitir ser. É originalidade, não é dom, é permissão, leveza! A liberdade criativa é condição para uma vida autêntica!

Ser criativo é ter coragem para mudar, questionar, não repetir. É deixar o que se sabe de lado, para perceber o que não se conhece. Muitas vezes prender-se ao conhecimento prévio impede a criação de novos pontos de vista. A Fenomenologia utiliza uma técnica denominada epoché, que diz da importância de enxergar o fenômeno como se apresentasse pela primeira vez à consciência. A psicologia Humanista-existencial utiliza-se desta técnica como forma de tratar o cliente, com respeito à sua individualidade, à sua existência como única, assim como as suas dores e sofrimento.

A criatividade é uma virtude humana desde os primórdios da civilização, quando os povos primitivos criaram as primeiras ferramentas utilizando as rochas ou lascas de ossos de animais para construir os seus instrumentos de caça e de coleta de frutos silvestres. A criatividade se manifesta com muita força diante das necessidades e da falta de recursos; se antes os objetos eram criados para garantir a subsistência, hoje, a maioria das invenções visam trazer mais conforto, rapidez e conectividade.

As tecnologias partem de princípios empíricos, racionais, mas surgiram como meio para solucionar muitos dos problemas humanos. Não resta dúvida do seu papel na aproximação das pessoas. A distância não é mais impedimento para que as transações comerciais ou afetivas aconteçam. Colocar a criatividade em ação é uma condição para se tornar competitivo no mundo dos negócios, seja na prestação diferenciada de serviços ou na produção inédita de bens. Para Peterson e Seligman (2004).

É possível afirmar que a criatividade flui com mais intensidade na infância. As crianças inventam seus próprios brinquedos ou suas brincadeiras: uma tampa de panela pode ser transformada em volante de automóvel, que muitas vezes é uma caixa de papelão. Isto se refere à engenhosidade na busca de soluções práticas para o dia a dia.

“Um indivíduo criativo é definido como alguém que produz ideias ou comportamentos que são simultaneamente originais e adaptativos, na medida em que fazem uma contribuição significativa para a vida dessa pessoa ou de outra.”

(PETERSON; SELIGMAN apud WEDDIN; NIEMIEC, 2012, p. 39)

Toda atividade humana, quando é realizada fora dos contextos de cobrança e de expectativa, é mais propícia a ser desenvolvida de forma criativa e pode ser potencializada se houver troca de ideias e de pensamentos. As primeiras invenções se deram de maneira individualizada, solitária, mas as descobertas e criações nos dias atuais ocorrem a partir do trabalho de equipes alinhadas para a busca da inovação ou da solução de problemas.

Criatividade, repito, não é dom, é virtude inerente a todo ser humano, mas nem sempre colocada em prática e desenvolvida. O processo educacional tem uma boa parcela de responsabilidade pelo atrofamento do potencial criativo. Somos avaliados positivamente quando nossas respostas assemelham às dos mestres. É o modelo da reprodução do pensamento pré-existente. Nos sentimos mais seguros em repetir o que já foi aprovado no passado, temos medo de ousar, de demonstrar o nosso potencial. Como já dizia Nelson Mandela: “É a nossa luz, não as nossas trevas, o que mais nos apavora. Nós nos perguntamos: Quem sou eu para ser brilhante, maravilhoso, talentoso e fabuloso?”.

LIBERTE AQUI A SUA CRIATIVIDADE.

LIBERTE AQUI A SUA CRIATIVIDADE.

NIEMIEC, R. M.; WEDDING, D. Psicologia positiva dos filmes: usando filmes para construir virtudes e características fortes (Sonia Strong, trad.). Barueri, São Paulo: Novo Século Editora, 2012.

Curiosidade. Curió?

Floriana Bertini

Curió era pássaro curioso. Já tinha nascido assim: antes mesmo de sair do ninho, fitava o céu com o bico empinado e a avidez de quem deseja o encontro com as infinitas possibilidades do desconhecido.

Curiosidade é a capacidade natural e inata dos seres vivos de procurar algo geralmente novo, original, desconhecido. Interesse genuíno pelo mundo, também pode ser definida como o interesse intrínseco do ser vivo pela experiência e conhecimento em si mesmos. É mais do que instinto: é a força que nos impulsiona a buscar informações e descobertas com o potencial de gerar mudanças. Sob esta ótica, curiosidade impacta na evolução da espécie desde o início da humanidade.

Curió precisava conhecer o mundo. Era uma necessidade... Quando abriu as asas pela primeira vez, sentiu que o seu tamanho real não era o daquele corpo frágil, mas sim o de sua mente livre: uma dimensão incalculável. Talvez tenha mesmo sido a curiosidade o que sustentou suas asas no primeiro voo... Havia ossos, músculos, nervos e penas, tudo isso pacientemente a serviço de uma força maior capaz de levá-lo rumo à exploração do que existia lá fora.

À luz da Psicologia Positiva, a curiosidade é uma força de caráter relacionada com a virtude da sabedoria. De acordo com o budismo, sabedoria é consciência pura: o estar plenamente presente, desperto, no contexto da realidade, assim como ela é. Instrumento para acessar as diversas camadas da realidade em toda a sua espessura e profundidade, a curiosidade é o que instiga à busca: trata-se do passo inicial para o encontro e a apreciação.

A curiosidade tem sido tema de amplas pesquisas no campo da psicologia e da neurociência. Na década de 50, o psicólogo Daniel Berlyne foi um dos pioneiros, considerando a curiosidade como ferramenta de busca para reduzir o desconforto resultante da percepção da falta de informação em relação a algum assunto específico. Já na década de 70, o professor Edward L. Deci, da Universidade de Rochester, ampliou o conceito focando no caráter intrínseco desta força, utilizada não apenas para reduzir desconforto, mas também para gerar emoções e experiências positivas.

O modelo mais recentemente proposto para a compreensão da curiosidade, de acordo com Todd Kashdan, professor de Psicologia e cientista sênior do Centro de Avanço do Bem-estar da Universidade de George Mason, é o pentadimensional, contemplando privação da sensibilidade, exploração prazerosa, curiosidade social, tolerância ao estresse e busca de emoção, aventura.

Curió, pássaro curioso, sentia um desejo intenso de ver, ouvir, conhecer, experimentar tudo aquilo ao que intuía ainda não ter sido apresentado. A infinidade de descobertas fazia

seu coração bater mais forte. Qual o caminho? Por onde começar? Quais os perigos? Como traçar estratégias? Enquanto entrava em contato com sua curiosidade, sentia-se invadido por uma onda de emoções positivas: prazer, entusiasmo, êxtase, calor, aconchego... aquilo sim seria uma vida agradável! E cantava o seu melhor canto, só de imaginar!

Uma das frases mais importantes que eu ouvi em toda a minha vida foi a de que tudo (ou quase!) poderia ser diferente. Diferente? Como assim, diferente? Diferente, apenas. O que gera o meu movimento em relação às diferenças que gostaria de conhecer e implementar na vida começa com a curiosidade.

Curió tinha sede: sede de experiências, de conhecimento. O amor pelo aprendizado acordava todos os seus sentidos e estes respondiam sendo mensageiros responsáveis pela conexão entre os dois mundos: o de dentro e o de fora. Assim, a satisfação de sua curiosidade vinha através do olhar, do ouvir, do sentir odores, do tocar, do ser tocado, do experimentar sabores. Curiosidade é uma experiência multissensorial cuja satisfação leva à edificação de uma vida engajada, cheia de propósito e, certamente, mais feliz.

Bons voos, curió!

SUGESTÕES DE PRÁTICAS REFERENTES À FORÇA DA CURIOSIDADE

1. Treino em olhar apreciativo

Quantas vezes, vivendo no modo “piloto automático”, pensamos conhecer tudo o que está à nossa volta e até caímos no tédio por falta de motivação ou perspectiva em relação à descoberta de algo novo?

Desafio você a parar por alguns instantes em qualquer lugar que você escolha (cuidado com a sua segurança!) e apenas observar o que estiver à sua volta. Pode começar com uma lista de objetos. Escolha um, e procure olhar mais atentamente: onde está? Quais são as suas cores? Sua textura, temperatura? Sua função? Sua relação com os vizinhos? Muda alguma coisa, se modificarmos o ponto de observação? Mais de perto, mais de longe, um pouco mais à esquerda? À direita? Por baixo? Por cima?

Registre, se puder, o resultado da sua prática. Pode ser apenas a descrição do que viu, mas, se quiser, pode também deixar anotado o que sentiu ou percebeu fazendo isso. Pensamentos, lembranças, sensações, *insights*...

2. Árvore das possibilidades

Escolha uma situação qualquer que tenha acontecido no seu dia e, por algum motivo, não tenha sido agradável. Lápis e papel ajudam: desenhe uma árvore. Pode ser uma representação bem simples: raízes, troncos e galhos. Considerando o tronco como a situação que estamos recordando, bifurque a parte superior: o lado esquerdo representa a atitude que tomamos no momento. Já o direito... Será o galho que representa uma possibilidade alternativa de resposta à pergunta: o que poderia ter sido diferente?

Sugiro que desenhe quantas bifurcações preferir daqui para a frente. A curiosidade pela busca de novas possibilidades é responsável pela origem das bifurcações e também pelo despertar de transformações internas.

REFERÊNCIAS

1. PETERSON, C. & SELIGMAN, M. E. P. *Character strengths and virtues*. A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association, 2004.
2. ACHOR, S. *O jeito Harvard de ser feliz*. São Paulo: Saraiva, 2012.
3. SELIGMAN, M. E. P. *Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
4. BERLYNE, D. E. *A theory of human curiosity*, British Journal of Psychology, 45:3 (1954:Aug.) p.180.
5. https://hbr.org/2018/09/curiosity?_ga=2.146261108.1542174372.1592226192-2033611118.1592226192#the-five-dimensions-of-curiosity.

Abertura ao Espírito

Anamaria Jacques e Maria Beatriz Faria Alves



Nascemos com o espírito aberto e pleno de possibilidades, condição para o aprendizado e a sabedoria.

A criança não possui preconceito racial, social, sexual; a criança não possui preconceito religioso; a criança não possui sentimento de menos valia, de fracasso ou de desesperança. Mas como é fiel depositária do mundo adulto, vai deixando pelo caminho parte do tesouro que lhe foi concedido, reduzindo e cristalizando o seu repertório de possibilidades.

Em contraposição, o mundo adulto requer inúmeras decisões diárias, de pequeno, médio e grande portes, que definem consideravelmente o rumo de nossas vidas. Ter o espírito aberto significa considerar vários pontos de vista, opções e possibilidades. Significa também ampliar a percepção e adotar decisões mais sábias, consistentes e bem fundamentadas.

Inspire-se na plasticidade, abertura e receptividade da sua criança. Desarme o seu espírito, oxigene-se para novas possibilidades, que aliadas à sua maturidade e experiência o conduzirão a uma vida muito mais plena!

EXERCÍCIOS PARA ABERTURA DE ESPÍRITO

Exercício 1

Escolha um tema polêmico (por ex. aborto, legalização das drogas, “cura gay”, pena de morte) sobre o qual você já tenha uma opinião formada. Numa folha de papel, registre de um lado todos os argumentos que fundamentam a sua opinião. No lado oposto, registre argumentos que fundamentariam uma opinião oposta à sua. Terminada a tarefa reflita sobre as duas posições e a verdade que cada uma contém, embora com perspectivas diametralmente opostas. Com essa reflexão você concluirá que todas as opiniões contêm a sua verdade e que ao abraçar outras possibilidades você estará enriquecendo o conteúdo da sua.

Exercício 2: Resgate a sua criança

Pegue uma foto sua aos 5, 6 anos. Transporte-se para a foto. Tente conectar-se com a pureza, alegria e abertura dessa criança. Identifique quais os caminhos foram obstruídos na sua jornada. Desobstrua-os, reconstrua-os se necessário! Sinta profundamente cada um dos canais restabelecidos e os benefícios que trarão para a sua vida. Estabeleça um pacto, para que cada parte ofereça o que tem de melhor. A criança e o adulto. O potencial e a sabedoria. De mãos dadas em prol da maioridade plena.

Texto e exercícios elaborados pelas autoras.

REGISTRE AQUI MOMENTOS EM QUE SEU ESPÍRITO FICA MAIS LIVRE.

REGISTRE AQUI MOMENTOS EM QUE SEU ESPÍRITO FICA MAIS LIVRE.

Amor pela Aprendizagem

Flávia Botelho

Criar, gestar, humanizar – o conhecimento
deve ser um borbulhar constante
que nos inquieta e nos impulsiona.

A reflexão sobre o poder do amor conta com uma importante obra de Platão que nos deixou um legado essencial no seu diálogo *O banquete*, redigido provavelmente já em sua maturidade. É interessante observarmos que essa obra é também conhecida como *Simpósio*, que na Grécia antiga consistia nos grandes debates realizados após jantares. Para além da amplitude das abordagens contidas no diálogo desse pensador, podemos destacar o entendimento do amor como sacrifício, que atravessa todas as forças. Amor é, portanto dedicação, é abrir espaço para o outro... E é também desejo pelo conhecimento. Com isso, para Platão a filosofia é o próprio desejo de conhecimento. É o “engravidar” para dar luz a ideias. Eros portanto é também amor à sabedoria, à filosofia. O desejo de conhecimento está em nós.

Passados cerca de dois mil e quatrocentos anos, é impressionante como esse pensamento continua atual. A Psicologia Positiva nos traz, em suas 24 forças de caráter, o amor à aprendizagem. É a busca pelo conhecimento a partir do domínio de competências técnicas e emocionais. É o querer beber em diversas fontes, o querer saber, o querer saber fazer. Essa vontade, que muitas vezes se confunde com curiosidade está explícita em grandes personalidades como Leonardo da Vinci, que além de pintor e escultor também desenvolveu trabalhos e se interessou pela física, engenharia e até mesmo anatomia humana. Mas nós, mesmo com limitações, não podemos nos furtar também a desenvolver o nosso melhor por meio da aprendizagem.

Nessa busca incessante pela luz, presente também no Mito da Caverna de Platão, um primeiro aspecto relevante talvez seja o autoconhecimento. Estarmos alinhados com nossos valores e nosso propósito nos torna pessoas mais felizes. É a busca da serenidade e do bem-estar pelo conhecimento.

Muito tem se falado, no contexto da sociedade pós-moderna, na robotização, na substituição do homem pela máquina, no esgotamento de inúmeras profissões. Mas devemos sempre nos lembrar das antíteses, da necessidade dos opostos para a construção de uma identidade. Em contraponto à supervalorização do *hardware* – de tantos objetos tangíveis como telefones, computadores, veículos –, temos a ressignificação da importância do ser humano, da humanização dos processos, do Homem como o capital ativo de todas as fases da produção do conhecimento: como gerador de conteúdo, como participante do processo, como consumidor.

E esse processo de autoaprendizado que passa pelo desenvolvimento dessa virtude, o conhecimento, não pode ser voluntário, pensado, provocado, estruturado? Pesquisar no ambiente online, assistir a filmes, renovar o gosto pela leitura, participar de grupos de debates, cursos e eventos são formas de expandir os nossos horizontes. A aplicabilidade desse conhecimento na vida de cada indivíduo, único, pode se dar no campo que lhe for de maior interesse, não sendo excludente. Assim, novos estudos podem vir a aprimorar a nossa vida espiritual, a nossa vida pessoal, a nossa vida profissional. Mesmo porque existe uma retroalimentação entre essas esferas, por mais que muitas vezes os conteúdos possam ser compartimentados.

Essas palavras buscam portanto instigar, mexer com, reelaborar, aquela centelha que está em cada um de nós, algumas vezes adormecida, outras vezes latente, do amor ao conhecimento, do significado que esse sentimento pode ter, e mais do que isso, de como ele pode ser construído tornando a nossa trajetória pela vida mais feliz.

EXERCITE A SEGUIR O SEU AMOR PELA APRENDIZAGEM.

EXERCITE A SEGUIR O SEU AMOR PELA APRENDIZAGEM.

Perspectiva

Beatriz Delgado e José Osvaldo Santos Lima



Perspectiva, que é um sinônimo de sabedoria, é uma força cognitiva que envolve a conceituação e o uso do conhecimento e da experiência de uma forma que faça sentido para si mesmo e para os outros. É um tipo de sabedoria que diz respeito a fazer julgamentos precisos sobre a conduta e o sentido da vida.

Indivíduos com altos níveis de força de perspectiva possuem uma boa combinação de visão, astúcia e perspicácia de vida.

A sabedoria pode ser intrapessoal, pois pode levar a uma vida pessoalmente satisfatória ou também interpessoal, uma vez que pode melhorar o bem-estar de outras pessoas.

Sabedoria implica em respostas equilibradas ao meio ambiente com o objetivo de alcançar o bem comum, seja em relação aos interesses pessoais, seja em relação aos interesses comunitários. Assim, essa perspectiva permite que forças como inteligência social, liderança e autorregulação sejam combinadas de forma otimizada.

Quando pensamos em pessoas com sabedoria e perspectiva de conhecimento notáveis, sempre aparece na nossa mente arquétipos do velho homem sábio ou da velhinha sábia. No entanto, a idade não é um sinal de sabedoria. Embora as pessoas sábias sejam geralmente mais velhas, a maioria das pessoas mais velhas não é considerada sábia. Uma pessoa sábia pode ser aquela pessoa comum que simplesmente aprofundou a sua perspectiva.

A maioria das pessoas ganha perspectiva sobre as suas vidas enquanto enfrentam a verdade sobre si mesmas e sobre aqueles que amam, além de conhecer e enfrentar, também, a cultura e o contexto em que vivem. São pessoas que procuram conhecer os seus limites.

Pessoas sábias geralmente têm histórias interessantes de mudanças e transformações na vida. São pessoas que, diante de momentos de desesperança, são capazes de desenvolver perspectiva de significado e esperança. São pessoas que diante de situações de *stress*, buscam encontrar oportunidades e objetivos para alcançar uma perspectiva aumentada.

Para desenvolver a perspectiva e sabedoria, pode-se seguir algumas aplicações práticas:

- Estude uma figura clássica de sabedoria, especulando o que ela gostaria de lhe dizer e como você poderia aplicar os seus conselhos em sua vida diária.
- Conecte-se com um mentor, pois um bom sinal de sabedoria é a atitude de reconhecer o que não se sabe. Descubra uma pessoa que você admira para ser o seu mentor pessoal.
- Conheça os seus limites e cuidado com a atitude de achar que você sabe mais do que realmente sabe. Tenha humildade e reconheça as suas limitações pessoais. Tenha a certeza de que você não é onipotente.

REGISTRE AQUI SUA PERSPECTIVA SOBRE ALGO IMPORTANTE.





CORAGEM

Nesta parte, trataremos da virtude
CORAGEM e suas forças:

- Perseverança
- Vitalidade e Entusiasmo
- Bravura
- Integridade

CORAGEM

Aline Calixto

“A coragem é a primeira das qualidades humanas porque é a base para todas as outras.”

Aristóteles

Tudo na vida tem no mínimo dois lados. Podemos até escolher viver enxergando somente o que é negativo, entretanto, imagino o quão sublime seria viver uma vida tendenciada ao positivo, sem, contudo, que ela deixe de ser real, sensata e simples.

A coragem é a energia que nos move em direção a um desses caminhos. E mais que isso, ela é também uma virtude, não somente científica e racional, mas, sobretudo, uma virtude do coração.

Coragem tem a ver com firmeza de espírito. É agir com o coração. Possui a função de unir a distância que existe entre o que somos e o que queremos ser.

São infinitas as histórias sobre coragem, e todas elas possuem a representatividade de agir apesar do medo e, assim, superarmos os obstáculos que encontrarmos diante do que realmente importa. Tais barreiras parecem ser impedimentos grandes, porém, enorme e doce é o sentimento de chegar um pouquinho mais perto daquilo que fala à alma.

“Não sou digno ainda de buscar o céu”, posso pensar. No entanto, posso encontrar em mim as nuvens e o sol de que necessito para trazer os raios aquecidos na jornada e sorrir, enquanto me encontro com vários de mim ou ainda com aqueles que amo. E os dias cinzentos ou de chuva, prefiro acreditar que logo eles passarão e poderei seguir adiante. Nesses dias, o que preciso é me fortificar, olhar para dentro e recordar.

Então percebo que o que verdadeiramente importa é fazer sentir, transbordar, se transportar para o lado de dentro. Ali, a viagem é profunda, é mensageira, é legado, é simplesmente a impressão de nossa epifania em espelhos humanos.

Precisamos enfatizar o que os olhos enxergam como belo, pois, assim como é por fora, está por dentro. A paz, a vivacidade e a pureza são manifestações da minha alma, o que eu concretizo.

Minhas lentes, às vezes, só ressaltam o medo que existe internamente, o que falta e o que faz com que eu desaponte. Murmuro sons de nãos, para evitar trilhar um caminho que

parece fácil, mas decido adentrar pelos espaços deixados por entre as pedras, que me conduzem aos veios da verdade do meu coração, e reencontro ali a coragem de seguir.

Infinitas e distorcidas são essas estradas. Pouco importa! Por mais longínquas e tristes que pareçam, elas conduzem a um lugar, que, mesmo soando incomum, é único: é o lugar do Eu Maior, da Inteira.

Devemos seguir com coragem. E ela pode se apresentar de diversas formas, seja como bravura e valentia, ou simplesmente perseverança, persistência e diligência. Ou quem sabe ainda uma coragem que retrata integridade, autenticidade, honestidade? Por fim, e tão importante quanto, devemos manter a coragem que reflete a vitalidade, o entusiasmo, o vigor e a energia.

Não se perturbe, não importune a paz interna, não se incomode. Experimentar ou experienciar o medo é normal. Só para constar, o oposto positivo do medo é o amor. E assim como o amor, o medo nos protege, nos mantém vivos. O detalhe é não permanecer, deixe estar, que o tempo cuida de nós e revela a verdade: o que traz vida é o exercício da coragem. É se despir e acolher as coisas como elas são, até que tudo possa se fundir no amor e na felicidade que tanto buscamos.

REGISTRE AQUI MOMENTOS EM QUE A SUA CORAGEM FOI COLOCADA À PROVA.

Perseverança

Ricardo Alexandre dos Santos Araújo



Desde que nasceu o seu sonho era mudar o mundo. Não aquelas pequenas mudanças como migrar do azul para o anil, não, ele queria algo bem maior! O que aspirava mesmo era uma transformação radical, algo que levasse sua simples existência para um lugar na eternidade.

Seu objetivo era ser como um herói grego, lembrado por várias gerações por seu caráter e por suas obras grandiosas.

Desde a escola, quando a professora perguntava: o que ele queria ser quando crescer? Diferente dos demais que queriam ser médicos, engenheiros, advogados, ele queria ser eterno! Ninguém entendia muito como ele iria realizar aquele desejo, mas caçoavam dele pelo tamanho do desafio.

Como estudante, não foi um gênio! Virava as madrugadas se preparando para as provas. Ah, provas! As de matemática então, eram especiais! Exigiam dele dedicação completa. Passava horas a fio para entender porque o seno e o cosseno disputavam tão apaixonadamente a atenção da tangente. Suas limitações aritméticas eram compensadas com um tremendo esforço. Ele podia não ser o mais capaz, mas certamente era um dos mais dedicados.

Na faculdade, pegou o gosto pela coisa, estudava porque amava! Lia tudo que era recomendado e incluía alguns textos, por sua própria conta. Não era frequentador da biblioteca, mas dominava as ferramentas digitais e, na internet, sabia encontrar os melhores autores, textos e críticas. Na formatura, foi escolhido orador e homenageado informalmente com o reconhecimento de um amigo: “– Você não é gênio, mas é raçudo!”. Mal sabia que aquela citação o definia bem.

Acreditava que não era tamanho do desafio que determinaria o sucesso, mas sim o grau de comprometimento. O talento era importante, mas acreditava que o trabalho duro era condição principal para o sucesso.

Após muito tempo de namoro, noivados e relacionamentos frustrados, não resistiu, parou no altar. Naquela data, sabia que estava se casando com a mulher certa, depois, com o convívio, descobriu que havia se casado com a mulher “sempre certa”. No seu lar só havia duas formas de se fazer as coisas: do jeito dela ou do jeito errado. Desafio dos mais complexos administrar um casamento. Duas pessoas, formações diferentes, desejos próprios, qualidades e defeitos que insistem em colidir diariamente. Na montanha-russa da convivência do casal, céu e inferno podem acontecer no mesmo dia, várias vezes, com intensidades diferentes. Mesmo assim foi possível conviver, com muito esforço, harmonicamente por vários, vários anos. Paciência e perseverança possuem a magia de sumirem com os obstáculos e as dificuldades da convivência. Para quem gosta de testar a sua força de vontade: experimente casar!

Profissionalmente, fez de tudo um pouco, trabalhou em escritório, em multinacionais, no poder público, em cooperativas, em institutos. Era dedicado, profissional e resiliente. Apesar das inúmeras quedas, do insucesso sempre presente que deixaram “marcas da guerra” na alma, enfrentou cada obstáculo com vigor e dedicação. Fundou, decolou e afundou com empresas.

Criou e recriou projetos. Caiu e caiu de novo. Em um mundo tão competitivo, onde a derrota custa-lhe a reputação, perdeu a conta delas, só sabe que foram muitas. Entendeu que o sucesso só vem depois daquele esforço imenso que você faz após estar cansado de se esforçar pelo esforço que você já fez. Entendeu que a métrica da vida não é dada pelas vitórias, mas sim pelas inúmeras derrotas que não são capazes de derrubá-lo.

E vieram os filhos e com os filhos nasceu o pai: dedicado, apaixonado, deslumbrado. Fez de tudo na função. Só não amamentou porque não possuía o *hardware* necessário: fraldas, banhos, papinhas, remédios, noites sem dormir. Ao desempenhar a missão de pai, entendeu que a sua responsabilidade era de criar filhos melhores para promoverem mudanças do mundo que ele não seria capaz de entender. Crianças renovam a esperança, renovam os sonhos, fazem os adultos desejarem ser pessoas melhores. Com a chegada dos netos, multiplicou a gratidão pela vida. Na maturidade, seu sonho de criança estava renovado e sua missão parcialmente realizada: tornar o mundo um lugar melhor para sua família.

Poderíamos afinal perguntar: esta vida merece a eternidade? E a resposta só pode ser com outra pergunta: mas isso realmente importa? A perseverança na jornada da vida é fundamental para se criar um legado e, em muitos casos, a perseverança é o próprio legado. Alcançar um resultado não é algo episódico, isolado, independente. Para alcançar um bom resultado o importante é não desistir, e isso é um esforço constante, utilizado a qualquer tempo. Essa disciplina é característica dos heróis: um verdadeiro herói não é aquele que tem superpoderes, que facilitam a sua vida e o destaca dos demais, são realmente heroicos, aqueles sujeitos comuns que superam suas limitações com esforço e perseverança para alcançar a FELICIDADE.

PRÁTICAS REFERENTES À PERSEVERANÇA

- Leia um livro em outra língua.
- Medite todos os dias.



Vitalidade e Entusiasmo

Irineu Cezar Vieira & Rosemary Carrusca Vieira

Como dizem os textos sagrados, “o homem não viverá só de pão”. Nossa carne precisa de sonhos para viver. São sonhos que moram neste corpo que desenharão os seus gestos: se ele voará, leve, na direção das duas esperanças, construindo caminhos e pontes e plantando jardins, ou se se deixará afundar no charco da tristeza, fazendo apenas aquilo que a dura luta pela sobrevivência exige.

Vitalidade significa a capacidade de viver, de se desenvolver; ter força vital, vigor. Também caráter animado, grande capacidade de ação, entusiasmo. Os organismos são indivíduos vivos. Diversos fatores contribuem para nossa vitalidade.

Para entender o real significado de entusiasmo é necessário chegar até a origem da palavra, que vem do grego: in + theos, o que significa de forma literal “em Deus”. Era utilizada para expressar a forma como uma pessoa se sentia ao receber uma inspiração divina. Com o passar do tempo, o sentido deixou de ser religioso e passou a significar alegria, disposição e otimismo para agir mesmo diante de obstáculos e desafios. Pode também ser considerado como um sinônimo de motivação.

Uma pessoa verdadeiramente entusiasmada consegue utilizar todo o seu poder e ser mais produtiva e dedicada em tudo o que fizer. Adotar essa postura é importante não apenas no âmbito profissional, mas na vida de uma forma geral, pois permite que conheça o seu potencial e queira sempre dar o seu melhor. Seja no dia a dia no trabalho ou mesmo preparando um jantar para a sua família, faça com entusiasmo e alegria e descubra o quanto é capaz de obter resultados extraordinários.

Manter o espiritual bem alinhado com o emocional, dormir bem, com a mente livre e sem sobressaltos. Ter um plano de vida para agora e para o futuro, tanto econômico quanto intelectual e espiritual. Saber perdoar, pois a raiva não nos faz bem, ela é uma sugadora da nossa energia física e mental. Ela reduz nossa energia, nossa vitalidade, nos ameaça o tempo todo, retira nosso foco daquilo que é mais essencial: nossa felicidade!

Trabalhar naquilo e naquele lugar que te faz bem. Gostar das pessoas que estão sempre ao seu lado, cuidar de eliminar as relações tóxicas, descontaminar o ambiente, orar por eles também.

Ter sempre uma palavra amiga e acolhedora, manter o convívio da família, ter muitos amigos de fé. Cuidar muito bem da sua máquina corporal, ela também precisa de acompanhamento constante, com boa manutenção vai longe! Vários são os combustíveis para uma longa jornada: reduzir seu peso, manter sua pressão arterial em bons níveis, zelar pela sua alimentação física, espiritual e emocional. Viajar, caminhar, ir ao cinema, lazer com a família, com os netos, com os filhos, com os pais.

Relacione-se com pessoas que fazem a diferença na sua vida. Mantenha sua vitalidade vivendo a sua vida plenamente. Exercite sua mente, medite, conte histórias, leia jornais, faça palavras-cruzadas, toque um instrumento, cante uma música. Tenha contato com a natureza, respire profundamente e sinta o perfume das flores.

Uma vez que nunca desejamos sofrer, queremos ser felizes, precisamos abandonar e purificar as nossas ações não-virtuosas e executar, sinceramente, ações virtuosas.

Entusiasmo é a capacidade única de se entusiasmar com as pequenas coisas da vida, sua alegria e bom humor contagiam e inspiram aqueles ao seu redor. O que eles gostam nos outros: otimismo, leveza e espontaneidade. O que eles não gostam nos outros: pessimismo, rigidez e grosserias. Como frustram os outros: atividades aceleradas (hiperatividade), não comprometimento em algumas situações e comentários inadequados ou fora de contexto (piadas). Abordagem para resolução de problemas: “vamos olhar pelo lado positivo”. Crença sobre o trabalho: “as coisas funcionam melhor quando são divertidas”. Como os outros veem os Sete: alegre, otimista, entusiasmado e enérgico, mas, às vezes, irresponsável, distraído, desatento e egocêntrico.

Há momentos na vida que são difíceis de suportar. Há momentos em que sentimos raiva, ansiedade, tristeza, constrangimento, estresse, remorso ou outras emoções desagradáveis. Nestes tempos difíceis, muitas vezes queremos fugir da dor e isso somente a perpetua a longo prazo. É possível reduzir (e muito!) essas emoções desagradáveis por meio de um trabalho integrado que considera quatro dimensões: emocional, mental, espiritual e física. Você quer aprender a transformar suas emoções difíceis em seus maiores mestres e fontes de força, experimente os benefícios profundos de uma vida mental e emocionalmente saudável.

Usar a metacognição (*mindfulness*) para identificar e modificar pensamentos autodestrutivos e que te limitam a alcançar o que deseja. Substituir crenças que geram insegurança e o sentimento de culpa, ampliando autoconfiança e a autoestima.

Regular suas emoções por meio das técnicas de centramento e contenção, aliviando tensões e reduzindo o nível de estresse. Criar oportunidades para dar um passo fora do ciclo de reatividade, modificando comportamentos prejudiciais. Aprender técnicas somáticas que podem reduzir dores físicas desnecessárias. Experimentar o que é viver seguindo o fluxo natural das coisas *versus* viver o caos.

Quando ficamos presos ao ego ficamos na superfície, podemos dizer que estamos identificados com a casca, e agimos a partir disso. Quanto mais vivemos adormecidos pelo que está por trás da personalidade, mais deixamos de viver a natureza amorosa da realidade, pois perdemos o vínculo com o nosso verdadeiro Eu.

Quando compreendermos nosso mecanismo interno de defesa e ponto cego, podemos começar a atuar na direção certa para o nosso desenvolvimento, pois nossos desafios começam a ficar claros para nós, passamos a olhar justamente para aquilo que mais dói em nós e que estamos negligenciando por medo. Temos que aprender a nos desapegarmos do que não nos serve mais. Isso ajudará na redução de nossa ansiedade.

Sofremos, isto sim, porque vivemos longe do nosso Ser. Costumamos viver de forma mecânica tentando satisfazer uma máscara, uma autoimagem que nunca estará satisfeita, pois ela não é real, é superficial.

É necessário identificarmos nosso ponto cego, ou seja, aquilo que fazemos de forma inconsciente e que muitas vezes temos dificuldade de ver e aceitar em nós mesmos. A compreensão desse conceito é imprescindível no trabalho psicoterapêutico. Cada ego tenta não sentir o seu estado básico de deficiência, porque é algo que se apresenta como verdade e é extremamente doloroso.

A sensação de que algo nos falta ou que há algo de errado conosco pode ser considerada um equívoco, ou uma distorção da realidade, assim como todas as outras crenças que moldam a nossa personalidade. Entretanto, a energia do ego direciona-se para manter a consciência afastada desse doloroso sentimento de deficiência, por isso, todos os meios usados para defendê-la parecem necessários e justificados.

Não é a realidade da vida que tem que nos entusiasmar, nós é que temos que entusiasmar a realidade da nossa vida! Nós é que temos que entusiasmar nossas ideias...

1. Afaste-se das pessoas e dos fatos negadores e negativos. Se você se deixar envolver por um ambiente negativo, você vai se transformar numa pessoa negativa.
2. Acredite nos seus *insights* positivos. Os vencedores são aqueles que acreditam nas suas ideias.
3. Não reclame constantemente. Quando a gente reclama muito, se habitua a reclamar cada vez mais e acaba se transformando numa pessoa azeda. É insuportável conviver com pessoas que só vivem se queixando!
4. Cultive a alegria e o bom humor... Aprenda a sorrir! Terapia do Riso: habituar-se a sorrir, a achar graça de si mesmo. O sorriso tem um efeito poderoso em nossa vida. As pessoas que zombam dos próprios erros são mais felizes e mais fortes.
5. Ilumine seu ambiente de trabalho e da sua casa. A escuridão traz a depressão! O ambiente determina a condição funcional em que as pessoas agem e fazem as coisas ocorrerem.

6. Seja alguém disposto a colaborar com os outros. Sempre ache uma maneira de participar! Traga as pessoas mais próximo de você. Participe, converse com as pessoas com as quais convive. Demonstre interesse pelas pessoas à sua volta!
7. Surpreenda as pessoas com “momentos mágicos”. Contagie os outros... Faça com que ao entrar num ambiente, as pessoas se contagiem com a aura de entusiasmo que envolve você!
8. Faça tudo com sentimento de perfeição. Faça as coisas com vontade de fazer! Não faça nada pela metade! Faça as coisas com desejo de acertar e de criar o mais correto possível! Ande bem vestido, limpo e perfumado. Tenha orgulho da sua imagem. Gostar de si próprio, mantendo a autoestima, é fundamental para o Entusiasmo.
9. Aja prontamente. Faça agora! “DO IT NOW.” Não postergue, não deixe para amanhã. Quando tiver alguma coisa para fazer, faça imediatamente.

Bravura

Jéssica Lopes



Posso ser intempestiva e robusta, posso ser intensa e frequentemente presente.
Posso ser sutil e vibrante, posso ser clareza e desafio. Posso ser confiança e
audácia, ao mesmo tempo que sou valentia e ousadia.
Eu sou a força da bravura.

Eu me expresso de forma diferente com cada indivíduo. Uma pessoa com espírito aventureiro, que gosta de esportes radicais, tem-me nessa expressão, assim como alguém que fala o que pensa e acredita sem se importar com opiniões contrárias. Normalmente nas situações em que você é tomado pelo medo, pela insegurança, pela dúvida e pela vulnerabilidade, você pode me notar sendo manifesta. Eu te auxilio no enfrentamento dessas situações, sou uma das forças propulsoras da ação. As pessoas que me têm como uma de suas forças mais altas costumam enfrentar duras batalhas para defender as suas convicções e as causas que acreditam.

Quero te contar uma breve história sobre mim. Isabela é uma menina de 5 anos, ela está entusiasmada com seu novo quarto. Seus pais compraram um novo imóvel e ela que antes dormia com o irmão mais novo, agora tem um quarto só para ela. Isabela sempre foi corajosa, antes do seu irmão, dormia sozinha em seu quarto e nunca teve medo do escuro. Mas ontem na primeira noite na casa nova, Isabela se sentiu amedrontada. O quarto era muito maior e seu irmão não estava na cama ao lado. Isabela demorou a pegar no sono, e logo que isso aconteceu teve um pesadelo.

Quando acordou percebeu que havia feito xixi na cama. Imediatamente um sentimento de vergonha invadiu a menina, isso nunca havia acontecido. Isabela correu e contou ao pai o que havia acontecido, e ele disse que ela deveria contar a sua mãe. Ela hesitou. Então, o pai disse à menina, para contar a sua mãe que tinha sentido medo e que estava envergonhada pelo que havia acontecido, pois sua mãe iria entender. Mas que ela não deveria guardar aquele sentimento. Ele disse ainda que ela precisaria enfrentar o medo caso ele aparecesse novamente à noite, e que a mãe teria um bom conselho para ajudá-la nisso. Isabela respirou fundo, entendendo as palavras do pai, e logo foi contar a sua mãe.

Essa história reflete o uso e a expressão do que eu sou em uma situação do cotidiano em que a vulnerabilidade, a vergonha e o medo tentam me reprimir. Eu me manifesto nas mais diversas situações, mas principalmente naquelas em que você precisa admitir um erro, pedir desculpas, ter conversas difíceis, falar sobre um assunto que é doloroso, levantar uma bandeira e se posicionar diante de uma questão. Eu sou a força que te ajuda a não reprimir suas emoções, sentimentos, sonhos, desejos, anseios e questionamentos. Eu sou a força que lhe

faz encarar os acontecimentos e situações de frente, com o peito aberto e a cabeça erguida, de forma a experimentar a plenitude do que é viver.

Quer ter uma experiência comigo de forma consciente? Indico aqui duas práticas simples para isso.

1. Pense em algo que você gostaria de dizer a uma pessoa próxima, mas nunca disse. Crie uma oportunidade para falar com essa pessoa.
2. Pense em um assunto ou temática que você hesita em expressar sua opinião e se posicionar a respeito quando está em um grupo de pessoas pouco conhecidas. Na próxima vez que estiver nessa situação, se permita expressar sua opinião e posicionamento de forma clara, respeitosa e firme.

Integridade

Gleice Terra



“Todos nós nascemos originais e morremos cópias.”
(JUNG)

A não ser que sejamos íntegros!
(Psicologia MSN)

1ª OPÇÃO

Você tem a força humana da **Integridade**. Encontrá-la, ou mesmo desenvolvê-la, exige um mergulho profundo e prolongado em si mesmo.

É exercitar o ser autêntico, inteiro e honesto, tanto consigo mesmo quanto com os outros.

É questionar e enfrentar suas crenças, medos e demônios, descobrindo seus verdadeiros valores.

É viver aquilo que você prega. É ser fiel a você e leal aos seus princípios. É não trair a si mesmo.

É assumir responsabilidade sobre seus próprios atos, sentimentos e valores.

É se comprometer com o seu eu interno, e descobrir que ele lhe oferece muitos recursos para enfrentar os desafios impostos na relação com o outro.

É compreender a diferença do posicionamento do outro, sem se submeter a convicções que ferem o seu valor maior.

Parece difícil, mas ao praticá-la, você encontrará uma força interna capaz de guiá-lo(a) nas mais diversas circunstâncias, especialmente nas relações humanas.

2ª OPÇÃO

Integridade
É praticar SER

Autênt **I**co
Genuí **N**o
Consis **T**ente
Compl **E**to
Con **G**ruente
Intei **R**o
Respe **I**to
Sinceri **D**ade
Honestid **A**de
Ver **D**ade
Fid **E**lidade

TANTO COMIGO MESMO QUANTO COM OS OUTROS.

É SABER DIFERENCIAR DE:

Ilusão
Ser defe **N**sivo
Desones **T**idade
MEntira
Incon **G**ruência
Másc **R**a
Fing **I**mento
Facha **D**a
Fars **A**
Escon **D**er de si mesmo
Auto **E**ngano



É a interação social positiva
com amigos, familiares,
conhecidos e até estranhos.

HUMANIDADE

Nesta parte, trataremos da virtude
HUMANIDADE e suas forças:

- Bondade
- Amor
- Inteligência Social

HUMANIDADE

Renato Bruno

“O principal poder que alguém pode ter
é a sua capacidade de ser amado.”

George Valaillant

Sempre quis compreender o que de tão maravilhoso o ser humano tinha para ocupar o topo da cadeia alimentar, o que realmente faz com que nós seres humanos dominássemos o mundo dos animais. E foi estudando sobre antropologia, história e filosofia que consegui algumas repostas que quero compartilhar com você.

Segundo os antropólogos, há cerca de 70.000 anos, aconteceu algo com o *Homo sapiens* que mudou radicalmente nossa forma de viver e conviver, foi uma revolução tão grande que passamos a conseguir cooperar, com milhares de outros seres humanos, de uma forma jamais vista no reino animal, essa revolução foi chamada de **REVOLUÇÃO COGNITIVA**.

A revolução cognitiva trouxe a capacidade do homem de criar e transmitir informações, além de consumir, armazenar e assimilar grande quantidade de informação, principalmente sobre coisas que não são objetivas, como rios, montanhas e árvores, mas, também, coisas subjetivas como dinheiro, nação brasileira, direitos humanos, religião, leis entre outros que não vemos, ouvimos ou sentimos de forma objetiva. Somos a única espécie no mundo com essa capacidade. Nossos gatos e cachorros somente acreditam no que os seus cinco sentidos (olfato, paladar, visão, audição e tato) mostram.

Com essa capacidade de acreditar em coisas subjetivas, conseguimos nos comunicar, conviver e cooperar com milhares de pessoas. Um simples exemplo que gosto de fazer em minhas aulas é perguntar aos alunos da classe quantas pessoas foram necessárias para que eles pudessem vestir a camisa que estavam usando naquele momento, e normalmente a resposta fica no máximo em 10 pessoas. E é nesse momento que os faço imaginar toda essa cooperação, do dono da terra: quem plantou? Quem adubou? Quem colocou o inseticida? Quem colheu? Quem carregou o caminhão?... Mas espera, quem desenvolveu o caminhão? Quantos seres humanos foram necessários desde a criação até a produção desse veículo? Mais milhares de seres humanos. Então com o caminhão já carregado de algodão aparece mais um questionamento, quantas pessoas foram necessárias para criar a estrada de 600 km que o caminhão vai percorrer até a indústria de tecido? Milhares de seres humanos.

Chegando à indústria, existem quantas máquinas para transformar o algodão em diversos tipos de tecido? Dezenas de máquinas! Mais milhares de seres humanos. Agora, você já compreendeu que poderíamos ficar listando o número gigantesco de pessoas que cooperam para que você tenha sua camisa, seu carro, sua cama, sua mesa, sua TV, seu sapato e seus demais bens de consumo.

Sempre que ouço falarem que nós somos seres que somente pensam em si próprios e que não temos a capacidade de nos amarmos eu pergunto, você tem quanto tempo para eu lhe mostrar um mundo que você esqueceu que existe? E faço essa mesma dinâmica que cito acima e demonstro que somos seres extremamente coletivos, e que estamos sempre desenvolvendo algo em prol do bem comum.

Nosso grande córtex pré-frontal usa continuamente seus bilhões de conexões para simular possibilidades sociais e depois escolhe o melhor curso de ação, é o que o inglês, teórico da psicologia, Nick Humphrey, também afirma. Portanto, nosso grande cérebro é uma máquina de simulação de relacionamentos e foi selecionado pela evolução exatamente pela função de projetar e conduzir relacionamentos humanos harmoniosos e eficazes.

Mas algo que corroborou totalmente com minha forma de pensar na raça humana foi identificar que todas as grandes religiões do mundo ensinam o quanto é importante cooperarmos e amarmos uns aos outros. A ética da reciprocidade, também chamada de regra de ouro ou regra áurea, é uma máxima moral que rege todos os comportamentos de nós, *Homo sapiens*.

Os ensinamentos de alguma forma ocorrem em quase todas as religiões e tradições éticas, como, por exemplo:

No cristianismo (cerca de 30 d.C.)

“Portanto, tudo que quereis que os homens vos façam, fazei-o também a eles” – Jesus, no Sermão da Montanha, Mateus 7:12.

No zoroastrismo (cerca de 660 - 583 a.C.)

“Um caráter só é bom quando não faz ao outro aquilo que não é bom para ele mesmo” – Dadistan-i-Dinik 94:5.

No budismo (cerca de 563 - 483 a.C.)

“Não atormentes o próximo com aquilo que te aflige” – Udana-Varga 5:18.

No confucionismo (cerca de 551 - 479 a.C.)

“Não façais aos outros aquilo que não quereis que vos façam” – Analectos de Confúcio, 12.2 e 15.24.

No hinduísmo (cerca de 300 a.C.)

“Esta é a suma do dever: não faças aos demais aquilo que, se a ti for feito, te causará dor”
– Mahabharata (5:15:17).

No judaísmo (cerca de 200 d.C.)

“O que é odioso para ti não o faças ao próximo. Esta é a lei toda, o resto é comentário”
– Talmude, Shabbat 31^a.

No islamismo (cerca de 570 - 632 d.C.)

“Nenhum de nós é crente até que deseje para seu irmão aquilo que deseja para si mesmo”
– Suna.

A ética da reciprocidade ou regra de ouro também pode ser explicada sob a perspectiva da psicologia, da filosofia, da sociologia e da economia.

Sou um amante da humanidade e de tudo que conquistamos até aqui. Tivemos nossos erros, mas estamos em um constante processo evolutivo e transformando nossos erros em sabedoria, temos criado um mundo melhor.

Afirmo que, estamos evoluindo para uma unicidade onde nossa capacidade de amar e ser amado será a máxima da humanidade e, por fim, conto com vocês para amarmos o próximo como a nós mesmos, e fazermos essa vida verdadeiramente valer a pena, criando um mundo melhor para essa e as próximas gerações.

REGISTRE AQUI PERCEPÇÕES IMPORTANTES SOBRE HUMANIDADE.



Bondade

Andressa Tibúrcio

O amor desinteressado para com os outros sem esperar nada em troca. A bondade é uma força de caráter associada ao retorno da satisfação com a vida. O ato de bondade realizado de forma intermitente oferece bem-estar, nutre e consola o ser. Associado à empatia, pode trazer também grandes benefícios aos outros e a si próprio. Mas devemos ressaltar que não podemos adotar nenhum padrão de autossacrifício, no qual as nossas necessidades e saúde sejam comprometidas, pois, estar bem consigo mesmo físico e mentalmente reflete as ações de compaixão, cuidado e generosidade.

Expectativas irrealistas e inferioridade a si mesmo trazem desequilíbrio aos atos de bondade.

Atitudes bondosas podem ser temporárias e transitórias quando vinculadas a datas especiais ou fortemente enraizadas conforme a essência de cada ser.

Uma pesquisa científica indica que há três fatores que influenciam o nível de felicidade de uma pessoa: a genética em 50%, fatores da vida em 10% (dados demográficos e região geográfica), atividades intencionais em 40% (práticas que envolvam o pensamento, comportamento e motivação que a pessoa adota).

As atividades de bondade feitas de forma rotineira aumentam o bem-estar das pessoas, e são motivações para o desenvolvimento pessoal, estimulando também o aumento da autoestima, proporcionando maior satisfação.

Tem um provérbio popular ao qual me identifico muito “Fazer o bem e não olhar a quem”.

Nossas ações altruístas não podem estar condicionadas às pessoas que julgamos merecer ou não. Elas devem ser genuínas e, não obstante, esperando algo em troca.

Mas, afinal, o que nos motiva a ser altruístas? É quando entendemos que a empatia e a ética são fundamentos importantes na construção de uma vida plena, realizada. Quando nos colocamos no lugar do outro, entendendo o que ele está passando e agindo de acordo com esse comportamento, tendemos a diminuir ou até mesmo anular uma das atitudes mais repugnantes e ofensivas: o egoísmo.

Dado a esse entendimento, podemos dizer que as forças de caráter conduzem as pessoas a serem melhores.

Podemos por assim concluir que a bondade contribui com a felicidade e promove o bem-estar, desde que seja genuína e não por motivações intrínsecas a fim de atingir um fim egoísta.

REGISTRE AQUI REFLEXÕES SUAS SOBRE BONDADÉ.

Amor

Marli Medeiros



O amor é uma palavra que traduz um dos sentimentos mais antigos do Universo. Antigo, presente, mas, ao mesmo tempo, futurista. O tempo passou, bem como toda a sua existência, e a humanidade nunca deixou de acreditar, buscar ou vivenciar esse sentimento tão necessário. É como o ar para o corpo, a respiração da alma. Muitos tentaram, e poucos conseguiram definir o amor. Até hoje tentamos dar uma definição para essa experiência tão sublime, além das palavras.

Amor – qualidade inata da alma humana que se manifesta como virtude. Ao contrário do que muitas vezes é experimentado, ou relacionado ao amor, a experiência da fragilidade, sofrimento, egoísmo ou exclusividade não se aplica a ele. Essas são experiências decorrentes do apego, hábito negativo que gera sentimento de posse, dependência emocional, que proporciona como resultado, com o passar do tempo, decepção, tristeza, desconforto e desgaste. O amor, pelo contrário, é uma energia autêntica e pura, que liberta o ser de todos os limites do apego. O sentimento de amar é trazer para fora a energia da plenitude. Estar preenchido, satisfeito e completamente envolvido nessa energia plena. Energia libertadora e envolvente.

Diz-se dos povos de milênios atrás, na mitologia indiana, que as pessoas compartilhavam amor, ao invés de estarem presas numa relação de dar e tomar. Com minha experiência profissional, trabalhando com os diversos comportamentos humanos, e com minha experiência espiritual de interiorização, acredito que é nesse compartilhar que reside a verdadeira experiência do amor. Quando estamos plenos, somos capazes de compartilhar. Quando experimentamos o vazio do amor nos colocamos como reféns daquelas pessoas que sentimos que podem nos dar algo que talvez não tenhamos, e nos apegamos às possibilidades e expectativas momentâneas, que se diluem com o passar do tempo.

O amor é um sentimento eterno que, uma vez ativado, nunca acaba. É sinônimo da experiência de vivenciar essa energia inata que nós somos. Perdão, inclusão, sentimento de pertencimento, autoestima, segurança, confiança, certezas, compaixão e misericórdia estão incluídas nessa experiência.

A ciência da medicina tem comprovação, por parte de alguns profissionais da saúde, sobre o poder do amor curando e transformando vidas. O amor pode superar e transpor barreiras em todas as outras áreas da nossa vida. Constrói pontes e quebra preconceitos. Resgata a verdade no âmago do ser agindo como mágica ou milagres, que nada mais são do que o amor agindo de forma suprema e poderosa na consciência, transitando entre a cabeça e o coração, entre o intelectual e o intuitivo.

Amor não se mede, não se explica em palavras, mas é algo para ser sentido, experimentado, vivenciado, e percebe-se o resultado por meio dos diversos milagres que ocorrem em nossa vida a partir desse sentimento que expande nosso ser, de todas as formas.

TODA FORMA DE AMAR VALE A PENA...

Inteligência Social

Júnia Gomes



A Inteligência Social envolve o saber conviver e a compreensão das emoções que envolvem os relacionamentos, e a família do Sr. João não tinha este conhecimento. Sr. João se posicionava como um homem duro, rígido com os filhos e com a esposa, Dona Clara. Ele criava regras, não permitia flexibilizações e seus três filhos: Antenor, Felício e Manoel tinham uma vida restrita, assim como Dona Clara. A família nunca sabia como o Sr. João chegaria em casa após o trabalho, e todos ficavam tensos quando se aproximava da hora de sua chegada.

Sr. João não tinha uma boa convivência social, não sabia se relacionar com as pessoas e sempre encontrava percalços em seu caminho devido ao seu comportamento. Pelo analfabetismo social dele, seus filhos iniciaram um processo de rebeldia quando entraram na adolescência. A cada dia, Dona Clara sofria as consequências do comportamento do marido e dos filhos.

Muito fragilizada, Dona Clara adquiriu a crença limitante de que esta era “a cruz que ela tinha que carregar” e nunca se sentia feliz.

Os filhos foram crescendo e amadurecendo, porém, Manoel passou a repetir o mesmo padrão social do Pai. Os momentos de inquietude que eram vividos quando da chegada do Pai, agora se repetiam a todo o momento.

A percepção das emoções é a base da inteligência emocional. As habilidades de perceber o outro, avaliar situações relacionais e responder respeitando as sutilezas dessas situações são um caminho para construção da inteligência social e Manoel não percebia emoções positivas.

Dos três filhos, Antenor era o mais inteligente socialmente e passou a se sentir muito incomodado com a fragilidade da Mãe diante de um ambiente tão hostil. Antenor começou a conversar com Felício sobre seus sentimentos e Felício voltou seu olhar a perceber o que acontecia em torno da família.

Em um determinado dia, Dona Clara se sentiu mal no momento em que Manoel a tratou grosseiramente. Felício indignado se posicionou e Antenor interviu, gerenciou o conflito para dar assistência à Mãe.

Com Dona Clara se sentindo melhor, Antenor conversou com os irmãos e ajustaram para que aquela situação nunca mais viesse a se repetir. Tiveram uma comunicação clara, sem emoções, e Manoel conseguiu identificar que estava repetindo o analfabetismo social do Pai.

Manoel não sabia que possuía uma força interna para desenvolver as habilidades sociais necessárias para mudar de atitude e, ao ter todo o apoio dos irmãos, a encontrou. Daí em

diante, Manoel passou a controlar os seus impulsos e canalizar suas emoções para o estudo e para o trabalho. Passou a perceber as pessoas e seus sentimentos e adotou um comportamento diferenciado com as pessoas.

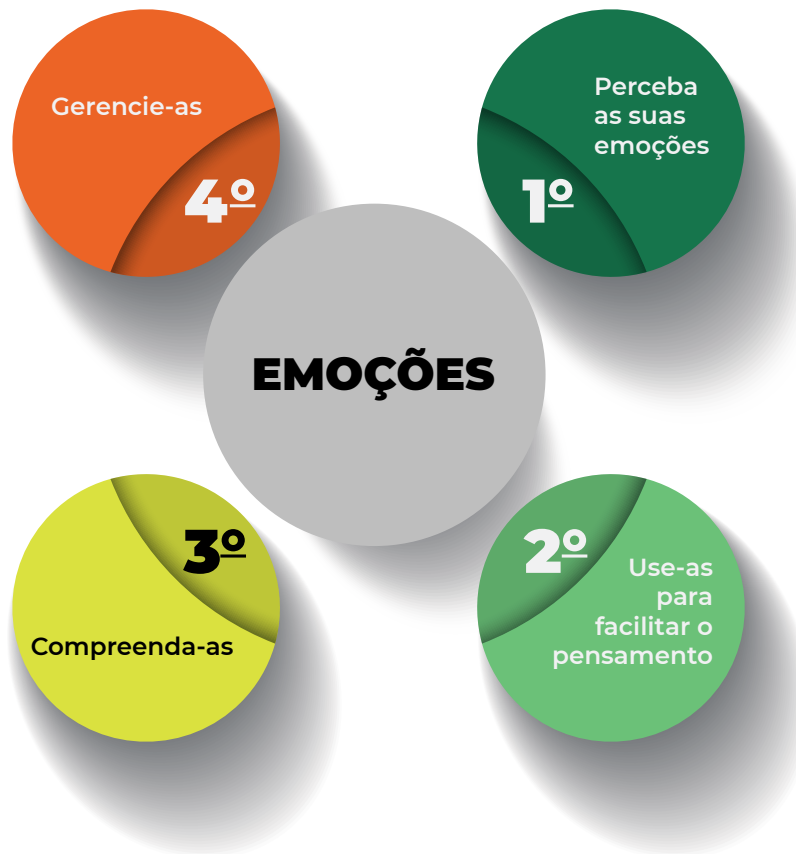
Ocorreram momentos em que Manoel necessitou da orientação de seus irmãos para continuar trilhando um caminho socialmente mais inteligente. O amor por Dona Clara, que teve um grande peso para Manoel buscar dentro de si o florescer deste amor, e a orientação dos irmãos propiciaram o crescimento de uma força que transcendeu a família e se estendeu aos diversos relacionamentos.

Pessoas com esta força possuem uma habilidade social que contribui positivamente para a melhoria das relações. Elas têm capacidades singulares, especialmente na resolução de conflitos, tendo a empatia e a interação em sua essência.

Entendendo como foi possível a transformação de Manoel, Antenor, Felício e o próprio Manoel iniciaram pequenas intervenções com o Sr. João, mas sem sucesso inicial, pois ele não acreditava em uma felicidade integral. Com o apoio dos filhos o Sr. João passou a dar maior valor aos momentos de harmonia e entendeu ser possível ser integralmente feliz.

Nós, seres humanos, somos feitos para nos conectarmos e necessitamos de emoções positivas para tal. Nos autoconhecemos e buscamos um fortalecimento, que crie relações socialmente inteligentes, nos levam a chegar a cada dia mais próximos da felicidade autêntica; aquela felicidade que está dentro de você.

EXERCÍCIO - INTELIGÊNCIA SOCIAL



Refleta

- Em quais momentos possuo mais encanto para exercitar minha inteligência social?
- Quando é mais difícil usá-la?
- Qual o impacto positivo que a minha inteligência social provoca em meus relacionamentos?
- Qual o impacto negativo que a minha inteligência social provoca em meus relacionamentos?
- O que necessita ser resolvido?
- Como lido com a aceitação e o perdão?
- Meus pensamentos e meus sentimentos estão na mesma sintonia?
- Eu acredito que posso ser amplamente feliz?



Não permita que a sua felicidade esteja vinculada a outra pessoa ou situação. Entenda o que é a felicidade plena e busque esta felicidade dentro de si.

Encontrando um caminho que depende somente de você, vá em frente.

Seja feliz!

Refere-se à construção de uma vida saudável e sólida em comunidade.



JUSTIÇA

Nesta parte, trataremos da virtude
JUSTIÇA e suas forças:

- Imparcialidade
- Liderança
- Cidadania

JUSTIÇA

Janice Salomão de Andrade

A injustiça num lugar qualquer é uma ameaça
à justiça em todo o lugar.
(Martin Luther King)

Muitas vezes precisamos vendar os olhos para vermos de maneira clara e verdadeira. Fazer essa experiência, ver com os olhos da alma, do profundo sentimento humano e amoroso que brota de nosso ser, devolve a cada um de nós a certeza de que tudo o que existe é bom e que há uma intencionalidade para sua existência.

Há em nós princípios e valores que são ancestrais e quando esses são violados, aí sim! Vale a pena vermos com o olhar de dentro e não de fora. E, por causa dessa experiência, entendo porque a imagem que representa a Justiça é uma mulher e está de olhos vendados.

Ao percebermos esse feminino que habita nos seres humanos e ao interpretarmos a realidade com o olhar interior com certeza não nos deixaremos tocar pelos preconceitos e faremos ressurgir a profunda maternagem que em nós habita para só então julgarmos com olhos amorosos mais que legais a violação dos princípios e valores ancestrais.

Vou lhe contar uma história:

Desde muito pequena na minha cidadezinha natal, no interior de Minas Gerais, escutava, frequentemente, meu pai e minha mãe dizerem a seus filhos (e eram muitos) que eles deveriam crescer como pessoas virtuosas. Serem bons, honestos, trabalhadores e no nosso caso, crianças, estudiosos.

Para mim essas eram as únicas virtudes Bondade, Honestidade e Trabalho.

Não muito tarde descobri que para viver fora daquele mundo tão protegido eu precisaria conhecer outras virtudes, muitas outras, que aos poucos foram se descortinando na mesma proporção de meu crescimento pessoal e da leitura de mundo que fazia.

Dentre todas as virtudes uma foi se tornando fortemente presente e a ela dediquei muitos estudos, propósito de vida e até retorno à espiritualidade materializada em uma religião. Esta virtude foi a Liberdade.

Mas, como bem dizia meu mestre Gustavo Gutierrez, “há sonhos que precisam ser desensonhados” e logo aprendi que para desensonhar o grande sonho de liberdade era preciso

exercitar a grande virtude que faz homens e mulheres se mobilizarem em favor de um outro mundo possível: a justiça.

Essa virtude agiu em mim, a princípio, movida por uma necessidade de ser solidária e descobri que o verdadeiro nome da solidariedade é justiça. Foi buscando essa virtude que minha história deu a maior e mais significativa reviravolta e de repente se iluminou por inteiro.

Esta era a virtude que buscava no vazio que muitas vezes não conseguia preencher, nos momentos de tristeza, nos momentos de inconformismo social e de extrema solidão pessoal.

Não me faltaram: amor, coragem, liberdade, trabalho, honestidade e outras virtudes, mas faltava sim empreender a grande causa que fecharia o ciclo de uma vida em busca de seu verdadeiro propósito que era entender o mundo na ótica da Justiça.

Um mundo onde devem caber todos, ao mesmo tempo, com os mesmos direitos. Um mundo onde os sonhos desenhados carregam o olhar amoroso da humanidade contaminando-a por inteiro com o olhar que venda os olhos viciados do mundo e abre os olhos compassivos da alma.

Dar a todos o que lhes pertence por direito.

REGISTRE AQUI SUAS REFLEXÕES SOBRE JUSTIÇA.

REGISTRE AQUI SUAS REFLEXÕES SOBRE JUSTIÇA.

Imparcialidade

Irineu Cezar Vieira e Rosemary Carrusca Vieira



A Declaração Universal dos Direitos Humanos,
proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (1948):

Artigo 10º

*Toda pessoa tem direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública por parte de um tribunal independente e **imparcial**, para decidir de seus direitos e deveres ou do fundamento de qualquer acusação criminal contra ela (PARIS, 1948).*

A imparcialidade é um dos temas mais debatidos na atualidade, seja no âmbito judicial ou social, visto que é uma condição inerente ao estado democrático de direito, em que a pessoa é vista como um sujeito de direitos, independentemente das suas condições pessoais.

Na língua portuguesa, a imparcialidade significa neutralidade, equidade, sendo o instrumento pelo qual o senso de justiça deverá ser tomado, sem observância a qualquer predileção entre os envolvidos.

Assim, quando alguém se propõe a ser imparcial, deverá tomar a sua decisão com base em critérios, previamente e democraticamente estabelecidos, sob pena de não conseguir efetivar a qualidade pretendida.

Nos processos judiciais, os critérios são as provas e os fatos, sendo que todas as partes podem se manifestar e apresentar os documentos que sejam mais convenientes. Da mesma forma acontece no âmbito pessoal, negocial e religioso, sendo, portanto, o conceito de imparcialidade algo frequentemente demandado em nossas vidas.

Na liderança e no gerenciamento de conflitos a imparcialidade se faz necessária, visto que é o único mecanismo que permite a oitiva dos envolvidos e a construção da solução sem viés ideológico ou preferências, fatores que podem despertar o sentimento de pertencimento, o arrefecimento dos ânimos e o surgimento do respeito mútuo, questões essas, vitais na época da comunicação e da interação.

A imparcialidade é o instrumento pelo qual é possível a efetivação da democracia, pois é o meio pelo qual todos podem ser vistos pela lógica da equidade, como sujeitos de direito em uma mesma posição, sem privilégios ou qualquer tipo de diferenciação que possa descharacterizar o senso de justiça.

A imparcialidade, assim como a independência, competência, diligências e discrição são atributos que deverão pautar a atuação do árbitro durante todo o procedimento, conforme expresso no §6º do art. 13 da Lei de Arbitragem: “No desempenho de sua função, o árbitro deverá proceder com imparcialidade, independência, competência, diligência e discrição”.

A imparcialidade é agir com ausência de favoritismo, preferência ou preconceito, impondo-se a assegurar que valores e conceitos pessoais não interfiram no resultado do seu trabalho, que compreenda a realidade dos envolvidos no conflito e que jamais aceite qualquer espécie de favor ou presente, é o juiz da garantia das partes.

Rui Barbosa já dizia: **“Saudade da justiça imparcial, exata, precisa”**.

Embora a imparcialidade seja garantia fundamental implícita na Constituição Federal, não há que falar em violação reflexa quando nos deparamos com situações de verdadeira parcialidade não acobertadas nas modalidades taxativas de impedimento e suspeição.

Na verdade, a imparcialidade não é um princípio: trata-se de regra indeclinável, um pressuposto de possibilidade do sistema. Juiz meio imparcial é como lei meio pública: trata-se de um monstro deontológico!

Conquanto a imparcialidade seja um direito fundamental, não se comporta como princípio. Se a imparcialidade está presente, há conformidade com o direito; se está ausente, há contrariedade.

A imparcialidade do juiz é uma “regra força”, robustecida pelas regras alicerçais do juiz natural, conforme artigo 5º, LIII.

A mediação é o caminho da imparcialidade. Ela é catalisada por um terceiro, onde as partes em disputa são auxiliadas por uma terceira parte neutra – imparcial, ao conflito ou por um painel de pessoas sem interesse no resultado da causa.

É de fato, um método de resolução de disputas no qual se desenvolve um processo composto por vários atos procedimentais pelos quais o terceiro imparcial facilita a negociação entre pessoas em conflito, habilitando-as a melhor compreender suas posições e a encontrar soluções que se compatibilizam aos seus interesses e necessidades.

Desse modo, a mediação sendo amplamente definida como uma negociação assistida por um terceiro, alguns fundamentos da negociação se mostram essenciais em treinamento de técnicas e habilidades de mediação.

A negociação apresenta quatro fundamentos básicos: separação das pessoas do problema; foco nos interesses e não em posições; geração de opções de ganhos mútuos e utilização de critérios objetivos.

Uma das melhores formas de se manter imparcial e assegurar a sua imparcialidade diante das partes consiste no estabelecimento de estratégias cognitivas positivas, como quero ver essa disputa enquanto mediador no conflito.

O conflito pode ser visto como um fenômeno natural entre quaisquer seres vivos e dele podem surgir resultados positivos para as partes, se o mediador buscar as perspectivas das partes preocupando-se em identificar oportunidades evitará uma postura judicatória.

Sem tais estratégias cognitivas, muitas vezes, na tentativa de ser imparcial, o mediador acaba por se distanciar das partes, sendo excessivamente frio, o que prejudica o estabelecimento de uma relação de confiança.

A receptividade e a acessibilidade do mediador devem ser características sempre presentes durante o processo de resolução de disputa e até mesmo após o seu final.

Durante o processo iniciado, a manutenção da imparcialidade é de grande valia para que as partes revelem informações com as quais têm dificuldade de lidar, fazendo com que a solução alcançada atenda a todos os interesses em jogo, inclusive aqueles que, eventualmente, uma parte não revelou à outra.

A imparcialidade vem da condição básica de identificar as questões básicas, interesses e sentimentos. Nesse caso, manter a calma, não se deixando levar pelo ritmo imposto pelas partes, a situação pode fugir ao controle e isso faria com que as partes se tornassem inseguras com relação ao processo, devendo haver sintonia do ambiente, devendo o mediador reforçar o que já foi realizado, reconhecendo e valorizando o esforço de cada parte para o desenvolvimento da mediação. Isso estimula as partes a continuar se esforçando para chegar ao acordo e apresenta a controvérsia entre as partes de uma forma muito mais acessível e simples.

Assim na medida em que as partes veem o mediador como uma figura imparcial no processo de resolução de disputa, torna-se muito mais fácil estreitar os laços de confiança na mediação. Para tanto, o mediador pode valer-se de atitudes, comportamentos, linguagem não verbal e outras técnicas que demonstrem para as partes sua posição de imparcialidade no decorrer da resolução da questão. Quando tratamos da imparcialidade, a aparência é de fundamental importância. Para que a imparcialidade seja percebida é necessário as partes identificarem nela algum tipo de preconceito e, talvez, por conta dessa ausência provavelmente a eficiência da mediação será prejudicada.

Nesse sentido, o mediador deve procurar ver o conflito pela perspectiva das partes e se perguntar se existe alguma possibilidade de uma delas achar qual atuação está favorecendo ou desfavorecendo um dos lados na mediação. Uma outra técnica é constantemente se afastar da mesa ou parecer desinteressado. Tudo isso contribui para que o mediador aperfeiçoe sua atuação no sentido de transmitir para as partes não somente uma imagem de imparcialidade, mas de fato.

Finalmente, “Não se deve achar, porém, que a exigência de imparcialidade esteja ligada a uma suposta exigência de neutralidade do juiz. Em primeiro lugar, tal neutralidade é absolutamente impossível, uma vez que o juiz, como qualquer ser humano, exerce seu trabalho baseado em razão e emoção. O raciocínio do juiz tem necessariamente premissas que só ele conhece inteiramente, as quais têm índole ideológica, cultural, econômica, religiosa, etc. Além disso, o juiz, como qualquer ser humano, pode ser tentado a favorecer aquele que se mostra mais simpático, ou mais fraco (quem nunca torceu pelo time mais fraco em um jogo de futebol, esperando que ocorresse uma ‘zebra’?). A imparcialidade que se exige, porém, nada tem a ver com essas obviedades”.¹

REFLITA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA IMPARCIALIDADE.

1. CÂMARA, Alexandre Freitas. *Lições de Direito Processual Civil*. 19. Ed. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2009. VI, p. 45.

REFLITA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA IMPARCIALIDADE.

Liderança

Tatiana Barra Schechtel



“O controle da consciência determina a qualidade de vida.”

Mihaly Csikszentmihaly

Sabia que quando você organiza um evento para amigos em um restaurante, você está exercendo uma das suas forças de caráter? A LIDERANÇA. As forças de caráter contribuem para vivermos uma “Good Life – Uma vida boa de ser vivida”, nas palavras de Martin Seligman, o precursor da Psicologia Positiva. O simples fato de estar engajado em atividades prazerosas e com significado, favorece o nosso florescimento.

A força de caráter liderança se manifesta por meio de ações e comportamentos, pensamentos e sentimentos. E quando tomamos consciência, podemos potencializá-la e usá-la a nosso favor. O líder que reconhece as forças do seu time, ao invés de focar nas limitações, foca nas suas forças e incentiva-os a trazer pro jogo. Quais são os seus dons e as suas forças? O que as pessoas dizem que você faz bem? Qual a sua melhor hora? Já pensou nisso?! Escolha o horário que você se sente mais bem disposto para executar atividades que lhe exigem um gasto maior de energia! Uma grande meta fica muito mais fácil de ser realizável, se a dividimos em pequenas metas, redefinindo as prioridades e criando um plano de ações.

Os estudos das virtudes propostos por Martin Seligman, Neal Mayerson e Christopher Peterson, a “ciência de uma boa vida”, ensina que devemos usar os nossos talentos a nosso favor, a serviço de um propósito de vida. Somos seres de talentos e habilidades únicos, que podem e devem ser desenvolvidos. Os líderes positivos são aqueles que transformam a vidas das pessoas, inspirando, motivando, promovendo clima de confiança e compromisso para alcance de objetivos.

Em certas circunstâncias na nossa vida, podemos nos encontrar em momentos difíceis, de grande perda. Podemos nos perguntar: Será possível ser feliz mesmo em circunstâncias difíceis? E a resposta da ciência é: sim. Podemos assumir o controle e a forma de como vamos liderar os nossos pensamentos, emoções e comportamentos. Avalie nesse momento as coisas boas da sua vida. Observe o quanto você tem a agradecer. Precisamos ser gratos a tudo que nos acontece, até as adversidades, pois quando aceitamos as dificuldades e as enxergamos como uma oportunidade de crescimento, mudamos o olhar do problema e focamos na solução, pois liderar as pessoas é, antes de tudo, liderar a si mesmo.

No livro *The power of full engagement*, os atletas de alta performance relatam que renovam as suas energias mente, corpo e espírito através de atividades físicas regulares, alimentação saudável, dormindo o suficiente, buscando um sono reparador. Devemos nos dedicarmos

ao aumento das nossas emoções positivas, buscando sempre algo que gostamos de fazer e nos sentimos bem, como: ler um livro, assistir a um filme, conversar com um amigo.

Quando acrescentamos práticas diárias de bem-estar na nossa vida e na vida das pessoas das quais lideramos, estamos favorecendo um ambiente de criatividade, protagonismo e engajamento, sem perder a permissão para ser humano.

O que faz você ser mais e melhor? Quanto mais você exercitar a sua força de liderança, mais forte e resiliente se tornará.

Conta-se a história de um rapaz que, todo dia no horário do lanche na empresa, reclamava do seu sanduíche de geleia com amendoim. Cansado de ouvir aquela ladainha, um colega falou: – Rapaz, se você não gosta do sanduíche com geleia de amendoim, por que você não fala com a sua esposa que não gosta? E o rapaz respondeu: Eu não tenho esposa, não. Sou eu mesmo quem faço os meus sanduíches.

Somos responsáveis pelas nossas escolhas e não fazer nada para mudar a nossa realidade também é uma escolha. Em uma liderança positiva, assumimos a responsabilidade pelas nossas ações, com atitude e perseverança. Se erramos, tudo bem. Recalculamos a rota e tentamos de novo. Precisamos acreditar e ESPERANÇAR que, por sua vez, significa “levantar-se e ir atrás; agir; construir alternativas e soluções; levar adiante uma ideia, um projeto; nunca desistir”.

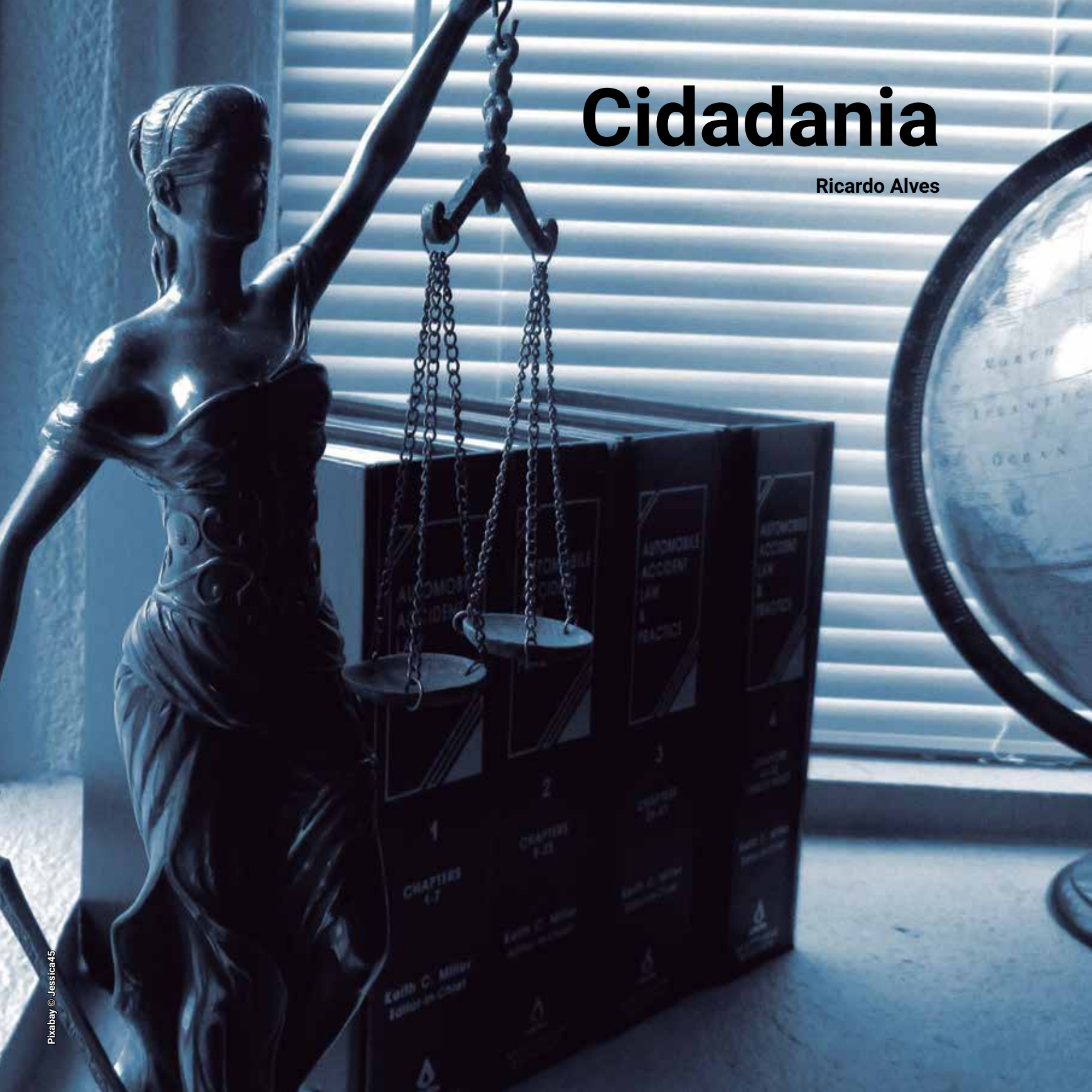
Nós todos somos seres relacionais, e desenvolver as nossas Soft Skills (competências socioemocionais) é um caminho indispensável para o nosso desenvolvimento. Termos uma base que nos fortaleça é também uma necessidade, que todos nós temos, de: ter amigos, colegas, família. Queremos ser respeitados uns pelos outros, e uma vez que essas necessidades são atendidas, buscamos conhecimento, aprendizado, sabedoria usando as nossas forças e potencialidades. Uma liderança transformadora sempre será pautada no autocohecimento, pois se não conseguimos ter uma visão realista da nossa realidade, dificilmente conseguiremos avaliar e facilitar que habilidades e potencialidades dos nossos liderados sejam desenvolvidas.

Quando eu vivo as minhas forças, me conecto às pessoas, gero sentido e propósito para a minha própria vida, e me aproximo dessa tal Felicidade.

PENSE EM PRÁTICAS DIFERENCIADAS DE LIDERAR.

Cidadania

Ricardo Alves



Exercer a cidadania é ir muito além dos direitos e deveres de um cidadão, é ter um olhar para o próximo independente da raça ou classe social, é ter o olhar do bom samaritano. Muitos passaram por aquele que estava ferido na estrada e nada fizeram, ao contrário, desviavam o olhar, não querendo enxergar alguém que precisava de ajuda, transmitindo a mensagem de que não era seu o problema. Naquele tempo em que Jesus conta essa parábola, o povo da Samaria era considerado impuro, mas foi exatamente um samaritano que acudiu e cuidou daquela pessoa desconhecida.

Certa vez conheci uma pessoa que recebeu um convite para participar da reunião de formação da Pastoral Carcerária. De imediato ele recusou, pois guardava em sua mente as péssimas lembranças de vários assaltos sofridos, que puseram, inclusive, sua vida em risco e, portanto, não fazia sentido integrar uma pastoral que ia lidar com pessoas que, da mesma forma, fizeram o mal semelhante a tantas outras pessoas. Ele não achava isso justo, mas acabou cedendo, impulsionado por um empurrãozinho da esposa. Era janeiro de 2009, uma noite insuportavelmente quente de verão, onde em uma pequena sala viu-se reunido ao padre e a mais onze senhoras, estava criada a Pastoral Carcerária.

Nos encontros seguintes o grupo participou de uma formação para conhecimento do sistema prisional e foi apresentado à metodologia da APAC (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados), partindo posteriormente a campo, visitando presídios da região metropolitana de Belo Horizonte. A cada visita esta pessoa ia ficando cada vez mais certa de que aquilo não era para ela, afinal ela exerceu um cargo importante em uma das maiores instituições financeiras do mundo, tinha status, então como poderia – logo ela – estar no meio de pessoas que são consideradas o lixo da sociedade? Ao mesmo tempo, sentia a dor daqueles que estavam reclusos em locais fedidos e insalubres, jogados daquela forma, aos montes, alguns doentes, com dificuldades de locomoção, outros até mesmo com demência.

Após visitar diversas dessas prisões, conheceu então a APAC, com sua metodologia voltada para a valorização humana, sem guardas armados, que acolhiam todos os tipos de pessoas, lá chamadas por eles de “recuperandos”. De acordo com sua filosofia independente do crime que qualquer recuperando cometera, na APAC entra o homem e o delito fica lá fora. A sensação péssima melhorou um pouco, apesar de que o sentimento de que não queria estar ali, convivendo com aquelas pessoas, ainda existia. Chegou ao ponto de se perguntar “o que estava fazendo?” todas as vezes que entrava nesta instituição.

Passados alguns meses, certo dia um recuperando começou a lhe contar como havia entrado para o mundo do crime, falou sobre sua família e os tipos de crimes que cometera. Confessou que se sentia agoniado por tudo de ruim que havia feito. Com isso diversos outros recuperandos o procuravam com o mesmo objetivo. A partir daí iniciou um trabalho de escuta

voltado para a dor do próximo, visando a dar conforto espiritual e ajudar na recuperação e encontrando um sentido para seguir em frente e abraçando definitivamente a causa.

Ainda no ano de 2009 ele recebeu outra missão, dessa vez a de implantar e conduzir um curso de inclusão digital na comunidade do Morro do Papagaio, com aplicação de cursos de informática para os moradores que buscavam conhecimento pelos mais diversos motivos: crescimento profissional, pessoal, etc. Ele conta que uma senhora de 80 anos, Dona Merê, queria aprender a se comunicar com a filha que estava em Campinas fazendo um mestrado em história. Essa senhora nunca na vida tinha mexido em um computador e não era oferecido um curso na área de comunicação através de e-mail. Mesmo assim ela teve uma atenção especial e com duas aulas ela já conseguiu redigir e enviar o primeiro e-mail. Que emoção para ela e maior ainda com a resposta da filha, que se dizia também emocionada com a cartinha da mãe.

Ao fim de 2010, o projeto havia completado um ano; nesse ponto, algumas crianças já participavam também das aulas, interessadas primeiramente na oportunidade de utilizar um computador e acessar a internet em detrimento do aprendizado que poderiam adquirir. Ao serem questionadas se seriam aprovadas na escola a resposta foi um não unânime, todas seriam reprovadas. Baseado nisso e na aprovação dos pais foi criado um Projeto de Reforço Escolar, para atender a esses alunos. Todos os sábados, as crianças recebiam auxílio para fazer as tarefas de casa e estudar as matérias da semana. Para alegria geral todas conseguiram ser aprovadas ao fim do ano letivo. O projeto cresceu e está em funcionamento até hoje na comunidade, ajudando diversos alunos a concluírem os ensinos fundamental e médio, e a ingressar em faculdades, mas, acima de tudo, mostrando que existe um caminho melhor para alcançarem seus sonhos.

Alguns pais de alunos que participavam do Projeto de Reforço Escolar cumpriam pena na APAC de Nova Lima. Com isso, eles foram tomando conhecimento sobre este projeto. Ao ponto de, em 2014, terem criado uma ação chamada Gota de Alegria, que visava fabricar artesanalmente brinquedos diversos, utilizando basicamente madeira como matéria-prima. Faziam brinquedos de acordo com idade e sexo de cada criança, que na época somavam 26 alunos no total. Posteriormente, os recuperandos conquistaram autorização judicial para entregá-los pessoalmente a cada um dos alunos, na Comunidade do Morro do Papagaio. Foi uma grande festa, e com o reencontro com a comunidade eles puderam ministrar palestras com intuito de instruir os mais jovens a não entrarem para o mundo do crime, utilizando eles próprios como exemplos. Foi um dia inesquecível para muitos, ele conta. Esta ação chegou ao conhecimento do Dr. Mário Ottoboni, criador do método APAC, que enviou um e-mail de gratidão pelo feito, em 18 de outubro de 2014:

ESTIMADO RICARDO ALVES

Que belo presente de fim de ano ganhei de vocês. Não se trata, entretanto, de uma “gota de alegria”, mais de um mundo de felicidade. Sinto-me renovado. Se todas as APACs seguissem o belo exemplo de vocês, o nosso método estaria mais enriquecido.

Meu abraço paternal aos alunos vitoriosos, e a todos os recuperandos que se empenham nessa empreitada de Cristo, com especial relevo ao irmão Ricardo Alves. É assim que agradecemos ao Senhor da vida, revelando a nossa gratidão, pelo bem que recebemos. Esse projeto abençoado, precisa e deve focar, prioritariamente, os filhos e parentes próximos dos recuperandos, certamente, os mais necessitados.

A FBAC, certamente, abraçara essa causa abençoada, recomendando-a. Deus irá recompensá-los. Amigo de sempre, que em nome de Deus Pai, abençoa a todos carinhosamente.

Mário Ottoboni

Hoje ele está exercendo o segundo mandato como presidente da instituição, de forma voluntária, e se diz feliz e realizado pessoal e profissionalmente.

Exercer a cidadania é, acima de tudo, dizer para si mesmo que isto é um problema meu!

REGISTRE AQUI FORMAS IMPORTANTES DE EXERCER A CIDADANIA.

REGISTRE AQUI FORMAS IMPORTANTES DE EXERCER A CIDADANIA.



É a virtude que protege
e controla os excessos.
Um termo similar
é a moderação.

TEMPERANÇA

Nesta parte, trataremos da virtude
TEMPERANÇA e suas forças:

- Perdão
- Humildade
- Prudência
- Autorregulação

TEMPERANÇA

Benedito Nunes Rosa

“Viver é equilibrar-se permanentemente
entre escolhas e consequências.”

A proposta reflexiva do célebre filósofo Jean-Paul Sartre (1905-1980) talvez tenha estabelecido o caminho por meio do qual podemos guiar nossos destinos. O equilíbrio é a chave de uma boa vida. E a Temperança, como uma virtude, é a materialização de uma vida equilibrada, porque nos protege e controla nossos excessos, geralmente frutos da desarmonia dos nossos sentimentos.

Um dos primeiros benefícios da Temperança é permitir que floresça em nós algumas características que temos inerentes à nossa natureza humana que são a misericórdia, a prudência e a humildade, evitando que surjam comportamentos negativos decorrentes da ausência dessas características, que são a arrogância, o egoísmo e a intolerância, típicas dos excessos dos nossos descuidos.

Precisamos reconhecer, porém, que dominar os impulsos não é nada fácil sejam eles no ambiente físico quanto no campo dos pensamentos. Quantas vezes, não resistimos de fazermos ou falarmos algo e depois vemos que fomos precipitados nessa atitude? Geralmente isso causa em nós decepção e, diante disso, prometemos mudanças que nem sempre acontecem depois que se dissipa em nós a emoção causada por aquela circunstância. Assim levamos nossa vida como se ela fosse uma montanha-russa.

O que precisamos é compreender as consequências de nossas atitudes e termos uma agenda propositiva para nos melhorarmos enquanto pessoas e usarmos os benefícios da Temperança para estabilizar esse movimento pendular, ressaltando que a Temperança não trata de uma condição para se viver menos e, sim, para se viver melhor.

Algo sobre o qual também podemos refletir: em nosso dia a dia nos deparamos sempre com questões a serem solucionadas, decisões que precisam ser tomadas e muitas vezes julgamos não estar preparados para elas. Um engano de nossa parte e muitas vezes uma desculpa para não tomarmos as medidas que a vida nos pede. Aliás, é muito comum abdicarmos do direito, sim, direito, de fazermos escolhas, porque julgamos que ao escolher alguma direção estamos desprezando as demais opções.

Não se trata disso, e sim de exercer o nosso livre-arbítrio para decidir qual rumo tomar. O que precisamos reconhecer é que se tivermos a Temperança do nosso lado, fruto do exercício e da determinação de termos a nossa vida sob certo controle, as decisões serão sempre as mais acertadas, pois estarão despidas do improviso e da ansiedade.

A Temperança é o fiel da balança. É ela que nos ajuda a decidir com calma sobre as melhores escolhas para nossa vida. E isso não quer dizer que iremos acertar em todas as decisões. Antes, significa, que mesmo nos erros haveremos de reconhecer que, diante das circunstâncias e das informações que tínhamos naquele momento, aquela foi a melhor escolha que podíamos ter feito. Diante dessas condições, nos livramos do arrependimento, reconhecendo que foi o melhor que podíamos fazer.

Como aprendermos sobre a Temperança e tê-la como aliada em nossas decisões? Em primeiro lugar devemos exercitar a pacificação dos nossos corações, procurando desenvolver hábitos que nos ajudem no relaxamento e que criem oportunidades de refletirmos sobre os dilemas da vida.

Assim, podemos adotar como rotina, a leitura diária de uma página para reflexão, ouvir uma música relaxante, promover ou participar de rodas de conversas filosóficas onde os temas estimulem esse equilíbrio, escrever sobre algum assunto que induza a esse estado de paz interior, como se fosse um diário onde podemos registrar os desafios cotidianos e como optamos por resolvê-los.

O hábito de registrar o dia a dia de nossa vida pode ser um grande aliado na construção desse escudo de proteção contra a impulsividade. Ficaremos surpresos com a quantidade de oportunidades que a vida nos oferece e igualmente surpresos como podemos melhorar a nossa postura em relação a essas oportunidades, afinal, como propôs Aristóteles, a competência é um hábito. Nós somos o que fazemos repetidas vezes.

Mas, como em toda caminhada, precisamos dar o primeiro passo, persistirmos e quando menos esperarmos e olharmos para trás, veremos o quanto já avançamos, o quanto estamos melhorando e como foi mais simples do que imaginávamos. E, a partir de então, poderemos considerar com segurança que diante dos desafios da vida, sejam eles de qualquer natureza, a melhor resposta será sempre a Temperança.

REFLITA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA TEMPERANÇA.

Perdão

Eliani Piotto



O que é o perdão?

Como podemos entender essa palavra tão pequena, mas que carrega em si um conceito tão profundo? Que nos faz tão bem, embora não utilizamos dele para termos bem-estar?

Perdão, expressão espiritual da verdadeira compreensão da vida.

Escolha que nasce na mente e se fortalece no coração.

Reencontrar o caminho da Paz, a grande busca do Ser.

Desbloquear sentimentos de uma aceitação submissa.

O perdão que cura é fruto de um processo contínuo de transformação.

Assim transformamos o mal no bem, dentro de nós.

Requer desfazer de todo o campo de dor que criamos e sustentamos ao longo da vida.

Como desculpar o outro que tão cruelmente dilacerou o nosso coração?

Nossa ideia do que vem a ser perdoar está ligada a uma aceitação submissa daquilo que recebemos do outro e que nos machucou.

É literalmente deixar para lá. Mas isso nos coloca no campo da indiferença, que está muito longe de ser a verdadeira proposta de perdoar.

Esse perdão que cura é fruto de um trabalho de transformação do sentir. É modificar a maneira como assimilamos o que vem do outro.

É não registrar mais em nós as palavras e atitudes do outro como ofensa, produzindo assim a raiva, a mágoa, o melindre, o ressentimento, a culpa, enfim, todos esses sentimentos filhos do orgulho e do egoísmo.

É a expressão espiritual da verdadeira compreensão da vida.

Por que então temos tanta dificuldade em perdoar?

Infelizmente, ainda não acreditamos na sua ação abençoada, pois para isso precisamos realmente transformar os valores negativos que nos comandam e adulteram nossa percepção do sentimento que vem do outro. Sempre levamos para o lado pessoal, vítimas do nosso orgulho, que quando ferido pode nos levar à loucura. Ou (transtornos psíquicos irreparáveis).

A paz é a grande busca do ser, o aspecto mais profundo do nosso caminhar. Vamos lembrar do nosso Senhor quando, em meio à dor na cruz, pede ao Pai que nos perdoe por não saber o que estávamos fazendo. Nesse grandioso momento, Jesus nos mostra que só o perdão é capaz de nos aproximar do amor e da paz.

Utilize a técnica Ho'oponopono¹, no caminhar do perdão.

Eu sinto muito. Me perdoe. Eu te amo. Muito obrigada.

Lembremos sempre que o maior perdão de Deus para conosco, na sua bondade infinita, é a oportunidade da vida. Assim, que façamos da nossa existência um grande ato de perdão.

Quando eliminamos nossos sentimentos negativos e desenvenenamos nosso interior das mazelas emocionais que nos adoecem, evoluímos na escala de níveis de consciência aumentando assim nossos hertz emocionais.

Livro *Emoções e suas frequências* – Salto quântico para o equilíbrio, autora Montijo, Cida. Editora Literarte/SP.

RELEMBRE MOMENTOS EM QUE O PERDÃO LHE TROUXE MAIS PAZ DE ESPÍRITO.

1. O Ho'oponopono é um método de perdão maravilhoso, profundamente enraizado no belo espírito da cultura havaiana. É um processo de limpeza interna; é uma desintoxicação de energias negativas que afetam nossos resultados e impactam nossa vida. Tem o poder de reparar ou corrigir um erro que nasceu através de nossos pensamentos e sentimentos. É um exercício de resolução de problemas, de arrependimento, de perdão e de transmutação. É mágico!

Humildade

Simone Guedes e Tereza Raquel Mello



“A humildade exprime uma das raras certezas de que estou certo:
a de que ninguém é superior a ninguém.”

Paulo Freire

HUMILDADE: é etimologicamente associada ao termo latino *humilis* = baixo humilde e húmus = terra. As pessoas humildes são psicologicamente fundamentadas e “têm os pés no chão”. A humildade é identificada como uma **força interna**, que se refere à **compreensão de que não se é o centro do universo**. Está ligada à simplicidade, naturalidade; à abertura para novos paradigmas.

A pessoa humilde não se considera mais especial que os demais, nem mais do que é, nem pretende ser o centro das atenções, deixando as realizações falarem por si. Não tenta se projetar sobre as outras pessoas, não necessita de reconhecimento exagerado e não dá muita importância sobre suas aspirações pessoais, vitórias e derrotas, entendendo que elas não impactam de forma significativa nos acontecimentos em geral.

É uma característica de quem se considera igual aos outros, não busca holofotes ou destaque. Costuma ser modesto, prefere que suas realizações falem por si mesmas e na essência a pessoa humilde não eleva o autovalor por suas realizações.

Com esta postura as pessoas humildes têm mais facilidade de construir laços sociais e são geralmente mais prestativas que pessoas menos humildes. A Humildade é a virtude que dá o sentimento exato da modéstia, cordialidade, respeito, simplicidade, honestidade e passividade.

Por humilde também se pode entender a personalidade que assume seus deveres, obrigações, erros, culpas sem resistência, sabe exatamente quem você é e se sente bem com isto. O fato de “saber que não sabe” não é falta de confiança nem submissão, pelo contrário, te faz enxergar com mais transparência suas possibilidades e necessidades, ficando evidente suas necessidades para buscar meios de concretizar seus objetivos. Com esta postura a pessoa tem clareza de qual caminho seguir para buscar possibilidades de concretizar seus objetivos.

Existem dois extremos na força da humildade: a **supervalorização** que pode tornar você arrogante e a **autodepreciação** que o leva à desvalorização. Portanto, para desenvolver a humildade você precisa fazer uma avaliação de suas habilidades, reconhecer as habilidades dos outros, suas limitações e as dos outros, abrir-se para novas ideias e apreciar o valor de “todas as coisas” e não só “das suas coisas”. **É preciso perceber que o que acontece com você não é mais importante do que o que acontece com outras pessoas**. Quanto mais treinar a humildade, lembrando-se de: “eu não sei tudo” e “há sempre

alguém que sabe algo que possa acrescentar na minha vida”, você terá mais chances de crescimento pessoal e de realização.

Para melhorar a humildade é preciso reduzir seus próprios preconceitos e distorções cognitivas relacionadas com a sua importância acima dos outros.

ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA DESENVOLVER A HUMILDADE:

1. Ande descalço e sinta a terra. Se conecte com você, ao caminhar pela terra. Pense: esta terra já estava aqui quando cheguei. A natureza pode lembrar que existem coisas maiores do que nós mesmos e nossos problemas, e que devemos estar fascinados com o mundo, em vez de obcecados com todos os nossos pequenos problemas ou ambições frustradas. Cultivar o hábito de estar na natureza com mais frequência pode levá-lo a praticar mais a humildade.
2. Em alguns encontros esqueça suas preocupações, seus problemas e suas vitórias. Ouça as pessoas no que elas verdadeiramente têm a compartilhar. Vá até alguém que num primeiro momento você imaginou que não teria nada para lhe acrescentar e simplesmente fique de frente a esta pessoa e escute o que ela tem para lhe dizer.
3. Faça trabalho voluntário. O voluntariado pode ajudá-lo a entrar em contato com o sentimento de gratidão e a ajudar as pessoas que realmente precisam de você. Pode ser uma lição de humildade incrível passar tempo com pessoas que são gratas por sua ajuda e pode fazer você ser mais agradável e menos propenso a sentir que merece mais do que os outros. Ofereça seu trabalho pelo prazer de se doar e não para poder se gabar. Inclusive faça isto sem precisar contar para ninguém. Doar seu tempo para ajudar os outros pode lhe fazer perceber que nem tudo gira em torno de você. Isso pode fazer você viver uma vida cheia de humildade.



Prudência

Karla Ilhéu

Sinônimo de sabedoria propõe o equilíbrio no falar, no agir e no pensar...
Eis a prudência, mãe das virtudes.

Considerada uma virtude do intelecto e porta da sabedoria, a prudência, como uma força de caráter valorizada em todas, ou em quase todas as culturas, faz com que o indivíduo que a possui realize escolhas bem feitas e busque as ações corretas, concentrando a sua atenção na preparação dos fatos em detrimento do amadorismo ou improvisação, o que resulta na tomada de decisões conscientes que o ajudam a alcançar, de forma eficaz, objetivos de longo prazo.

Ela conduz a outras virtudes, indicando a regra e a medida, sendo por isso conhecida como a virtude-mãe humana. Com ênfase no lado prático da vida, a prudência, originalmente *Phronesis* que em grego significa sabedoria ou inteligência, tem como lema a ocupação e não a preocupação. A pessoa prudente abandona as preocupações e abraça as soluções.

Dentro das 24 forças de caráter designadas por Martin Seligman, a prudência é a força que os pais desejam intensamente para os filhos, pois esperam que eles ajam com cautela diante das opções que o mundo lhes apresenta. Todavia, Aristóteles defende que a prudência exige experiência, visto que inclui um conhecimento de fatos particulares derivados da experiência, algo que os jovens não possuem.

Não sendo uma habilidade específica em autocontrole, a prudência é uma forma deliberativa de pensamento orientada para a ação, com caráter de virtude cognitiva ou intelectual e não simplesmente uma capacidade de conter o impulso. Embora sejam conceitos distintos, existe uma correlação entre a inteligência e a prudência, no sentido em que há uma colaboração da inteligência com a prudência. A inteligência oferece um direcionamento para chegarmos a um entendimento do que deve ser feito em determinada situação, mas cabe à prudência a deliberação. Ou seja, pertence à inteligência a capacidade de julgar bem e à prudência a capacidade de decidir bem.

Ser cuidadoso sobre as próprias escolhas faz com que as ações do presente não resultem em arrependimento ou culpa mais à frente. A bem da verdade, não é apenas o que se faz que pode levar ao arrependimento, também se arrepende do que se diz, portanto, utilizar-se da razão para discernir em todas as circunstâncias o verdadeiro bem e escolher os justos meios para o atingir é sinônimo claro do emprego da prudência. O indivíduo prudente demonstra uma preocupação com as consequências de suas ações e decisões, resistindo de forma deliberada aos impulsos que visam apenas a satisfazer suas necessidades imediatas, sabendo encontrar o equilíbrio nas ações realizadas em diferentes circunstâncias. Assim, a prudência

age junto com a razão para que o indivíduo não só delibere, mas delibere bem, e com isso atinja a felicidade.

E aqui podemos abrir um parêntese para refletirmos sobre o papel fundamental que a prudência desempenha na busca pela felicidade, pois, na medida em que permite a tomada de decisões mais conscientes e equilibradas, resulta também em menos consequências indesejadas, logo, leva a uma vida mais tranquila e feliz. O homem prudente busca os meios justos e a equidade e tem satisfação em usar ações corretas. Ao selecionar racionalmente os seus desejos, o indivíduo evita desejar aquilo que pode provocar infelicidade.

Compreendemos que a prudência está ligada à previsão e está associada a um melhor controle de impulsos. Entretanto, para Aristóteles, ela vai muito além de uma simples tática de autocontrole adotada no momento em que um impulso surge, para evitar que escolhas impulsivas ameacem o futuro. Pelo contrário, é uma preocupação geral com o futuro e com a vida como um todo, temporalmente prolongado e integrado. No entanto, não equivale à autocontenção pura e simplesmente. Não envolve apenas a supressão do impulso no aqui e agora, mas um planejamento clarividente para um futuro mais distante, sendo uma orientação proativa e direcionada a metas. Além disso, esta planificação não se estende apenas aos meios de atingir os próprios fins, mas também à escolha dos próprios fins, ou seja, a prudência é dirigida à busca de objetivos clarividentes e a persegui-los de forma organizada e eficaz.

É interessante observar como a prudência vem adquirindo um sentido diferente ao longo do tempo. Se avançarmos da Grécia Antiga aos tempos atuais, notamos como vem sendo comumente empregada em outros domínios, como na gestão financeira, por exemplo, onde se faz necessário tomar decisões conscientes em relação aos gastos e aos investimentos. Nesse sentido, considera-se prudente a decisão que tem em conta não só os interesses da pessoa, mas a que também avalia os riscos futuros inerentes a ela, e imprudente a decisão mal considerada ou negligente em relação às consequências futuras, assumindo riscos excessivos e visando apenas a um horizonte temporal próximo.

Assim, vimos a prudência como uma atitude muito valiosa na vida financeira, valorizada na forma como as pessoas gerem os seus rendimentos, gastando-os com consciência, pois quem gasta com prudência tem êxito nos momentos difíceis e não se torna escravo das coisas e do medo. A prudência inclui poupar para o futuro, se planejar para contingências inesperadas e considerar não apenas benefícios imediatos. Gastar com prudência, conseqüentemente, faz com que se tenha mais dinheiro disponível para investir no que realmente tem valor ou para concretizar sonhos, o que, por seu lado, beneficia a saúde emocional e gera felicidade, bem-estar e realização.

A prudência é ainda uma força desejada no campo da religião, da política e do trabalho. Seguidores e cidadãos prudentes tendem a fazer escolhas mais conscientes. Trabalhadores prudentes têm capacidade de autogerenciamento e planejamento, logo, apresentam qualidades e resultados positivos.

Diante disso tudo, fica fácil você perceber que somos dotados dessa força, que também pode ser trabalhada. Nós a empregamos no dia a dia de forma rotineira nos relacionamentos pessoais, no trabalho e em tantos outros aspectos da vida. No entanto, é importante dissipar alguma interpretação equivocada de que a prudência implica em excessiva cautela, autocontenção compulsiva ou falta de espontaneidade, ela envolve muito mais uma autogestão flexível e moderada.

E como disse Steve Jobs, “você não consegue ligar os pontos olhando pra frente...”, portanto, resta-nos desejar-lhe o fortalecimento dessa força para que possa enfrentar os muitos desafios da vida, escolhendo os caminhos mais prudentes diante de tantas opções.

REGISTRE AQUI SUAS ATITUDES PRUDENTES.

Autorregulação

Marcelaine de Fátima Dornelas

Inspira! Respira! Suspira!

Está tudo bem!

Inspira! Continua tudo bem!

Respira! Está tudo bem!

Inspira! Respira! Não pira! Somente tome consciência da sua respiração!

Aos poucos tome consciência dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos neste momento.

Quais sentimentos estão presentes no seu coração? Felicidade, alegria? Bom humor, amor, gratidão, esperança? Ou estão presentes a tristeza? Medo, hostilidade, frustração, raiva, desesperança?

Quais pensamentos têm surgido e quais você tem alimentado? São pensamentos que constroem, agregam, que expandem a mente, pensamentos de luz ou pensamentos de sombra, que destroem e aniquilam?

Como tem se comportado? De maneira saudável, assertiva, autêntica, ou incongruente, em desacordo com sua saúde e seus valores?

A autorregulação ou autocontrole é uma força de caráter mais cognitiva ou um dos caminhos que nos leva à virtude da temperança, é o segredo do bem viver e está relacionada com a nossa capacidade de gerir as emoções e os excessos, pois estes não combinam com essa potencialidade.

O autocontrole é uma prática fundamental para evitar colapsos e construir uma vida mais saudável, equilibrada e harmoniosa. Uma habilidade essencial em nossa vida e muito precisa ser desenvolvida em nossa sociedade atual, pois é considerada uma das competências que mais está relacionada à obtenção de sucesso em muitas atividades, muito mais que o conhecimento técnico. Várias seleções de profissionais têm priorizado essa competência. Essa força desenvolvida nos permite sermos mais assertivos em nossas atitudes, decisões e comportamentos, uma vez que se tem maior domínio das emoções. É humanamente impossível determinar a priori quais emoções sentir diante de uma situação, vivência ou qual a intensidade da emoção, no entanto, o segredo é o que você fará depois que a emoção surgir.


Como todas as outras forças de caráter, também é necessário observar para não desempenhar a superutilização ou subutilização dessa potencialidade, pois o controle excessivo e sufocante das emoções, sentimentos e comportamentos pode levar à inibição, impedindo a pessoa de agir, já a subutilização pode desviar para que a pessoa se comporte como autoindulgente, que tende a desculpar seus próprios erros e defeitos sem se comprometer com as mudanças necessárias.

E você? O que necessita controlar mais ou até parar de fazer para ter uma vida mais saudável e congruente com seus valores?

Para lidar melhor com pressões, superar dificuldades e obter resultados desejados pratique o autocontrole diariamente por meio de:

1. Exercícios respiratórios ou pausa consciente em que a pessoa prestará a atenção apenas na sua respiração do momento, isso ajudará a acionar os seus melhores recursos internos, em vez de reagir, por exemplo, quando alguém expressar raiva em relação a você.
2. Ao se alimentar, escolha por alimentos saudáveis, pois eles afetarão todo o seu funcionamento biopsicossocial.





Esta virtude retrata forças emocionais que estabelecem conexão com algo que tenha um significado maior que você.

TRANSCENDÊNCIA

Nesta parte, trataremos da virtude **TRANSCENDÊNCIA** e suas forças:

- Apreciação da beleza
- Gratidão
- Esperança
- Humor
- Espiritualidade

TRANSCENDÊNCIA

**Transcender para sentir a vida pulsar
por Isabela Bento**

Sinto que a cada dia que passa a vida nos convida a transcender, a buscar uma conexão significativa e genuína com o todo que nos rodeia, com o divino que nos habita, com aquilo que é maior do que nós e ao mesmo tempo faz parte de nós.

A virtude da transcendência integra o caminho que nos leva ao autoconhecimento e à felicidade, reconhecendo o poder criativo e transformador da nossa humanidade e consciência desperta.

Este é um caminho a ser percorrido por toda a vida com disciplina, determinação, uma grande abertura e entrega às dádivas que chegarão como frutos e flores desse percurso, nem sempre fácil, mas certamente recompensador.

Não há fim, existe apenas o início e o desenvolvimento dessa jornada: o momento de despertar, de sair do modo piloto automático, a oportunidade de abriremos os olhos da alma e sentirmos a força do pulsar da vida.

Arrisco dizer que desenvolver a virtude da transcendência nunca foi tão fundamental como nos dias atuais, em que o mundo passa por uma pandemia, em que os modos de produção vigentes não mais se sustentam, oportunidade em que questionamos o que de fato verdadeiramente importa na nossa existência. Qual é o sentido de estarmos aqui, se não nos tornamos pessoas melhores para nós mesmos, para os outros e para a nossa grande casa em comum, o planeta Terra?

Acredito que viver a transcendência nos permite essa conexão ampla e profunda com a nossa verdade e potencial interno ilimitado. Ela ainda nos conecta com todas as pessoas, seres e coisas ao nosso redor.

Dessa percepção temos uma valiosa fonte de empatia e compaixão, por sua vez, poderosos recursos para grandes transformações no nível pessoal e coletivo. Talvez transcender seja uma chave que nos permite ouvir o nosso coração, seguir a nossa intuição, acessar a nossa sabedoria e encontrarmos um propósito maior que nos encanta e nos guia para que sigamos adiante, apesar de todas as adversidades.

Apesar de tudo, o sol sempre brilha. Apesar de tudo, a nossa luz interna nunca se apaga. Com essa luz podemos iluminar o mundo, começando por nós mesmos e as pessoas à nossa volta.

Somos bilhões de lindos corações e não existimos sozinhos. Somos um todo interconectado. Somos, cada um, seres únicos em essência, vivendo uma experiência compartilhada cheia de desafios, aprendizados e oportunidades. Essa jornada pode ser leve, colaborativa e feliz.

Podemos escolher e nos treinar a viver com otimismo e esperança na humanidade e no mundo. O otimismo nos traz coragem e entusiasmo e nos impulsiona para a ação correta e coerente. Podemos escolher levar uma vida de amorosidade, plenitude e verdade. Podemos e devemos apreciar aquilo que é belo, em nós, nos outros, na natureza, nas pequenas e nas grandes realizações humanas. Podemos nos preencher com a harmonia que brota dessa beleza. Podemos e devemos ser gratos aos mínimos detalhes que, por vezes, passam despercebidos.

Finalizo com um mantra de muita potência e generosidade que carrego sempre comigo: Lokah Samastah Sukhino Bhavantu:

Que todos os seres sejam livres e felizes, que todos os nossos pensamentos, palavras e ações contribuam de alguma forma para a felicidade e liberdade de todos.

Acredito que esse mantra manifesta em seu significado o real sentido da transcendência.

REGISTRE AQUI PONTOS IMPORTANTES SOBRE TRANSCENDÊNCIA.

REGISTRE AQUI PONTOS IMPORTANTES SOBRE TRANSCENDÊNCIA.



Apreciação da Beleza

Adriana Britto e Sandra Fortes

O movimento da Psicologia Positiva tem foco na vida significativa e estudos científicos nas forças e virtudes humanas.

De acordo com os psicólogos Martin Seligman e Christopher Peterson, nós temos a opção de viver uma vida focada no que é positivo ou olhar somente os aspectos negativos.

Em 2004, Seligman e Peterson elaboraram um sistema abrangente de virtudes e forças. Neste sistema delinearam 6 virtudes que foram identificadas em vários países do globo no decorrer de mais de 3.000 anos de história. São elas:

- Sabedoria e Conhecimento
- Coragem
- Humanidade
- Justiça
- Temperança
- Transcendência

Essas virtudes são subdivididas em 24 principais características humanas que são chamadas “forças de caráter” e que podemos dizer são “caminhos” para alcançar essas virtudes.

Iremos destacar aqui a virtude Transcendência, com sua força de caráter Apreciação da Beleza e Excelência.

O QUE É BELEZA E ONDE ELA PODE SER ENCONTRADA?

Beleza é algo que desperta sentimento de êxtase, admiração ou prazer através dos sentidos. Está relacionada com a experiência de SENTIR e com a sensibilidade estética de VER. Ao treinarmos nossa mente para apreciação diária e constante da beleza, da excelência e da habilidade em vários setores da vida: natureza, arte ou ciência, estamos nos conectando com um sentido maior da vida. Além disso, a apreciação intensa pode ser acompanhada por admiração e reverência. Esta apreciação não está restrita às questões físicas, mas também aos comportamentos das pessoas, caráter e valores.

A beleza está ao nosso redor e se pararmos para observá-la, bem como suas diversas formas, conseguiremos desfrutar dela e experimentar um maior bem-estar.

Desfrutar da beleza é olhar além das aparências para experimentar uma conexão com algo maior que si mesmo. Esta conexão pode ser com a natureza, com outras pessoas, com o futuro, com evolução e com o universo.

Estar conectado, torna o indivíduo mais consciente fazendo com que busque um sentido maior na vida e maior harmonia com o mundo ao seu redor. Através desta conexão o indivíduo transforma o comum em algo extraordinário.

Um dos maiores obstáculos para a força da Apreciação da Beleza e Excelência é a pressa. Estar acelerado nos impede de contemplar, observar detalhes, a reverência e a elevação. Por outro lado, o desacelerar, com o propósito de se tornar mais desperto, trará mais oportunidades de observar nuances, contemplações, detalhes na vida cotidiana e abertura para novas experiências.

A Apreciação da Beleza e Excelência é uma virtude que pode ser desenvolvida, tornando-se uma força pessoal. Estar em contato com a natureza ou ter plantas em casa pode ser uma forma de desenvolver esta força, bem como a prática da ioga. Quanto maior a presença desta força, mais a pessoa estará propensa a um olhar mais profundo, além da aparência, tornando-se mais consciente, mais desperta, mais plena.

Como dizia Bob Marley:

“Alguns sentem a chuva, outros apenas se molham”.

Como dizia Augusto Cury:

“A beleza está nos olhos de quem contempla”.

EXERCÍCIO - ENCONTRE A BELEZA NO SEU COTIDIANO.

Atividade A: Preparando-se para a contemplação

Faça uma atividade cultural; convide algumas pessoas para, com você, visitar um museu, uma exposição, um parque ou teatro e pratique a contemplação. Para isto, se proponha a desacelerar e se conectar com a beleza oferecida pela situação. Anote todas as emoções e experiências vivenciadas e compartilhe com as pessoas verificando se elas tiveram percepções similares.

Atividade B: Praticando um novo olhar

Visite um lugar que você goste e já conheça e se proponha a praticar um novo olhar, buscando a contemplação. Anote todas as experiências vivenciadas e faça uma autoanálise comparando suas emoções entre a visita feita anteriormente e a feita com este propósito.

Gratidão

Dulce Cristina Carvalho de Vasconcellos
Maria Auxiliadora Vilas Boas
Tamara Faria Salomon



Agradecer é dar; ser grato é dividir.
A gratidão é dom, é partilha, é amor.

A gratidão é uma experiência de agradecimento, que envolve notar e valorizar as coisas positivas da vida.

A palavra gratidão tem a sua origem no latim *gratia* que significa “graça”.

Aproveitemos este momento para agradecermos o dom da vida: em uma posição confortável, com as mãos apoiadas sobre as pernas, feche seus olhos, perceba sua respiração. Observe como o ar entra e sai de suas narinas, perceba as batidas de seu coração e agradeça por este momento, pela dádiva da vida. Agora abra os olhos. Esta vivência propicia o bem-estar e o agradecimento por nossa existência.

Conforme Antístenes “A gratidão é a memória do coração”.

A gratidão é transformadora. Amplia a nossa perspectiva de ver as situações do nosso dia a dia de forma generosa e positiva. Todos os dias nossa vida é abundante de bênçãos que, às vezes, nos passam despercebidas.

Pare um pouco e reflita: desde o momento que acordei quais foram as bênçãos recebidas? Respirar, ver, ouvir, saúde perfeita, comida na mesa, família, a casa onde moro. Que coisas mais me fazem sentir grato(a)?

Reconhecemos o valor e o significado dos aspectos positivos da vida traz alegria e felicidade. Vamos celebrar a vida!

A gratidão estimula a reformulação de nossos pensamentos diante das experiências negativas buscando nelas pontos positivos, possibilitando um melhor manejo e entendimento da situação.

O hábito de agradecer diariamente pelo que se tem e valorizar o que se tem reforça o lado bom das conquistas e fortalece você para novas experiências e desafios.

“A gratidão é não apenas a melhor das virtudes, mas a mãe de todas as outras.”

Cícero

Após estudos, Robert Emmons, cientista que estuda os efeitos da gratidão na vida das pessoas, constatou que a prática constante da gratidão traz diversos benefícios:

- Fortalecimento do sistema imunológico;
- redução da depressão e do estresse;

- maior entusiasmo, energia, otimismo e felicidade;
- melhoria na qualidade do sono;
- maior disposição;
- diminuição da pressão arterial;
- vida social mais ativa e prazerosa;
- menor apego a emoções tóxicas, como rancores, ressentimentos, desilusões, medo e inveja;
- menos queixas de dores e mal-estares;
- redução significativa nas sensações de isolamento, inadequação e solidão;
- proteção do nosso coração contra tristeza, amargura, frustração, angústia e ansiedade.

PRÁTICAS DE GRATIDÃO

O exercício contínuo da gratidão nos leva a reconhecer de forma positiva pessoas, fatos e situações passadas que foram fortalecedoras e fundamentais em nossa formação como seres humanos.

Feche os olhos e pense nas pessoas que são importantes, mas você nunca lhes agradeceu por fazerem parte de sua vida. Envie mensagem ou ligue para elas e declare sua gratidão.

DIÁRIO DA GRATIDÃO

Separe um caderno e, todos os dias ao acordar, escreva dez bênçãos que já existem em sua vida e pelas quais você se sente grato. Em seguida, escreva por que se sente grato por cada uma destas bênçãos. Releia e agradeça.

POTE DA GRATIDÃO

Deixe um pote com tampa em local de fácil acesso. Ao lado deixe um pequeno bloco de papéis e, todos os dias, escreva um agradecimento, dobre e deposite no pote. Esses agradecimentos se tornarão lembretes para que, nos momentos mais difíceis, você lembre que existem coisas boas.

BOAS LEMBRANÇAS

Medite diariamente, mentalmente vá a lugares que lhe marcaram positivamente e agradeça.

“Seja agradecido pelo que você tem
e acabará tendo mais.
Se você se concentrar no que você não tem,
nunca terá o suficiente.”
Oprah Winfrey.

(Fonte: Robert Emmons, PhD em Psicologia da Personalidade e autor do livro *Agradeça e seja feliz*)



Esperança

Sebastião Dias

“A Esperança é o sonho do homem acordado.”

(Aristóteles)

Para mim, nada difícil falar sobre Esperança, pois sempre fez parte de mim, da minha essência, das minhas crenças, como ser humano. É interessante que, desde criança, sempre tive dentro de mim uma “esperança” de que meu futuro seria muito bom. De que este futuro seria diferente e melhor do que as dificuldades que vivi. De que eu seria uma “peça” importante para este futuro ainda a descobrir. E depois de muitos anos, cá estou confirmando que estava certo. Simples assim: é só ver a citação de Aristóteles acima.

Tenho uma compreensão muito clara de que a Esperança representa uma força importante na nossa vida, e que guarda uma relação umbilical com o nosso presente e/ou com o nosso futuro. Também creio que a Esperança guarda uma relação direta com nossos sentimentos e nossos sonhos, e as suas influências para nossa realidade.

Com tudo isto, não posso deixar de ter a quase certeza de que a Esperança seja uma força propulsora para a plenitude da nossa Felicidade.

Para mim, quando falo de Esperança, penso em nossa existência, e em nossa passagem aqui na Terra. E, sobretudo, no caminho que temos nessa vida, nosso legado, nosso propósito.

E para reforçar esta minha crença, me vem à cabeça uma reflexão do Papa Francisco, em 2017, quando ele, de forma simples, e não menos consistente, para duas figuras de embarcações: primeiro à figura da âncora, por entender que dá segurança e estabilidade à barca da nossa vida, em meio às ondas turbulentas. E, por outro, compara a mesma esperança à vela que “recebe o vento do Espírito Santo, converte-o em força e nos impele a atravessar o oceano da existência”.

Percebe que é muito real? Estamos hoje vivendo em ondas muito turbulentas, que podem afundar o nosso barco, ou mesmo levá-lo para mar muito longe. Muita incerteza e indefinição. Mas precisamos ter esperança na condução do nosso barco.

Entendo que a Esperança guarda uma relação direta com o Presente e o Futuro.

Quando falamos em Presente, podemos conceber como um caminho, não uma espera, mas um movimento, uma ação fática por parte do ser humano. Portanto, é uma busca direta, não uma espera. Com isto, reforço aqui a importância de cada um de nós de exercermos plenamente a Esperança. Ou melhor, de esperançar. Peço, pois, licença para o Cortela, que nos remete a considerar Esperança como verbo esperançar, e não apenas como substantivo. Aliás, um verbo no presente, que representa ir à busca de algo, ter persistência, ter resistência, mas, acima de tudo, ter energia para se movimentar na direção daquilo que se

deseja. Neste sentido, Esperançar é se levantar, Esperançar é ir atrás, Esperançar é construir, Esperançar é não desistir, jamais!

Esperança é acreditar que alguma coisa muito boa que se deseja possa acontecer. Acreditava na minha infância (lembra no início deste artigo?), e agora, mais forte ainda.

Para mim, é muito claro: a Esperança é uma força propulsora em direção ao futuro, visto que ela sustenta e nutre nossa capacidade de sonhar e de caminhar.

Mesmo em ondas turbulentas. Mesmo em situações muito difíceis. E recorro ao escritor Rubem Alves: “Esperança é quando, sendo seca absoluta do lado de fora, continuam as fontes a borbulhar dentro do coração”.

Nutrir esperança é reconhecer que, apesar de todas as dificuldades, é possível encontrar um caminho. E para encontrar este caminho, cabe a cada um de nós, este exercício permanente de sermos mensageiros e praticantes da esperança. E é fácil sentir benefícios práticos para você, para mim, para nós. Vamos ver alguns exemplos?

- Quanto maior o nível de Esperança, mais enfrentamos e superamos com disposição e boa vontade os obstáculos.
- A Esperança nos faz romper barreiras.
- Amplia nossos horizontes, pois passamos a não aceitar passivamente as restrições: queremos nos aproveitar e acreditar nos nossos potenciais.
- E por fim: a Esperança se alimenta de pequenas coisas. E nestas pequenas coisas, ela floresce.

REGISTRE AQUI SUAS REFLEXÕES SOBRE ESPERANÇA.

Humor

Ana Paula Silva Leite



O sentido do humor talvez possa ser traduzido pela capacidade de despir-se de julgamentos e vestir-se de leveza...

O sentido do humor é a habilidade de perceber incongruências, de contrabalançar o bom e o mau, o certo e o errado, o engraçado de si mesmo, do cotidiano, da vida... É a arte de escutar o duplo sentido de algumas palavras, procurando nelas e em cada uma o que de gracioso existe...

Alguns caracterizam o Humor como virtude, dom, algo valoroso... Como a arte de ver o lado cômico do sério e o lado sério do cômico, de extrair riqueza diante de qualquer realidade.

Dentre essas concepções, uma coisa é certa: o Humor é mais facilmente identificado do que conceituado. É fácil ver a graça no engraçado, a dor no sofrimento. Mas, não é tão fácil assim perceber o alegre no triste, ou, inversamente, o triste no alegre.

A forma mais comumente difundida caracteriza o Humor como algo intrínseco de cada ser. Pode ser definido como estado de ânimo ou disposição de espírito, por meio do qual o indivíduo expressa seus níveis de satisfação e bem-estar psicológico, emocional e existencial.

O significado existencial do Humor chamou a atenção de Martin Heidegger¹, ele expressou: “Que os humores podem mudar ou dissipar-se, significa somente que o existir dá-se sempre num estado emotivo”. Para ele, o humor fundamental é o tédio, “o peso do ser”. É aquilo que manifesta “como alguém é e se torna”. Em essência cada um age e reage aos estímulos de acordo com o seu padrão de crenças sobre si mesmo.

No cristianismo há um “apesar de” que se expressa no Humor. O apóstolo Paulo diz de si mesmo: “entristecidos, mas sempre alegres; pobres, mas enriquecendo a muitos; nada tendo, mas possuindo tudo” (2Cor 6:10²).

Sob a ótica cristã, o Humor parte de uma abertura da pessoa em relação ao sentido dado à própria vida. O Humor, que tem como pano de fundo a alegria, seria o antídoto que transcende a percepção da ambiguidade da existência.

Ademais, cultivar a alegria estimula o corpo para que atue na produção de hormônios reguladores do bem-estar. Um indivíduo bem-humorado produz mais endorfina, neurotransmissor que relaxa e aumenta a resistência à dor, proporcionando respostas mais positivas diante de situações que desencadeariam algum tipo de sofrimento. Nesse estado, também é produzido a dopamina, regulador da motivação e impulsor do alcance de objetivos. Além disso, ao cultivar o bom humor, o corpo aumenta a produção de ocitocina, responsá-

1. HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo* (I, II). Trad. Márcia Sá Cavalcante Shuback. Petrópolis: Vozes, 2002.

2. Bíblia online, disponível em: <https://www.bibliaonline.com.br/nvi/2co/6>.

vel pela promoção da sensação de confiança e, ainda, a serotonina que eleva ainda mais os níveis de prazer e bem-estar no organismo. Deveras um círculo virtuoso!

Diante dessas perspectivas, o Humor se apresenta como uma expressão singela do Ser, que sob a ótica de suas próprias crenças, sentimentos, emoções e, sobretudo, pela sua leitura de mundo, se externaliza em seu comportamento. Trata-se da habilidade em traduzir, perceber e equilibrar com doses de leveza, sua satisfação e bem-estar pessoais. Reflete o enxergar de sua própria existência.

Como diria Cecília Meireles “Eu canto porque o instante existe, e minha vida está completa. Não sou alegre nem triste, sou poeta”.

PENSE EM COISAS QUE MELHOREM O SEU HUMOR.

Espiritualidade

Wagner Delgado Costa Reis

Qualquer definição sobre espiritualidade será incompleta, pois imporá limites onde não há, seria tentar definir dimensões ao infinito. O universo, ainda tão desconhecido por nós, estudado pela ciência que comprova eventos de centenas, milhões e até mesmo bilhões de anos, e aqui em nosso pequeno espaço, a terra, eventos de centenas de milhões de anos, incluindo aí o ser humano. Então, falar de espiritualidade, este grande mistério que nos desafia ao longo de toda a existência, não deve ser uma reflexão em poucas dimensões nem tampouco com alguma limitação de origem material. Este mistério que nos cerca, nos une, nos faz sentir, perceber, transcender, pensar e refletir sobre o sentido e propósito da vida, nos intriga, para muitos amedronta, para alguns é a paz, e infelizmente para outros as guerras.

A história registra a existência de algumas civilizações que desapareceram e levaram consigo um vasto conhecimento adquirido, sem que ainda haja uma explicação científica sobre seus hábitos, cultura e tecnologia, aumentando ainda mais o mistério da existência. Seremos mais uma?

Ao longo de milênios recebemos “mensagens” sobre nossa conexão com este grande mistério, trazidas por vários Seres Humanos “iluminados”, avatares, mestres, gurus e santos, alguns não compreendidos à época, mas agora, após todo este tempo, quando nos tornamos seres humanos com acesso a mais conhecimento, informação, desenvolvimento e experiências, conseguimos dar mais amplitude à reflexão destas mensagens, as entendendo melhor, e também a nossa relação e conexão com este mistério, assimilando um pouco desta sabedoria e de nosso autoconhecimento.

A ciência busca de forma incessante as explicações lógicas e mensuráveis para tudo, comprova a evolução do ser humano ao longo de centenas de milhões de anos, inclusive a existência de uma “inteligência espiritual”, um ponto em nosso cérebro que nos conecta com Deus, comprovado por análises cerebrais e comportamentais de pessoas que acreditam em algo além desta realidade e se mostram mais positivas que a média.

A percepção e vivência com mais plenitude da vida espiritual demanda transcender este mundo da matéria, buscando sentido e propósito em algo que está dentro de nós, mas para o qual a maioria talvez ainda não esteja plenamente preparada para se entregar e viver. Ainda somos impedidos por nossos limites culturais, religiosos, valores sociais, crenças, vaidades, ego, poder, entre tantos outros, que nos mantêm ligados, ou apegados, ao mundo da matéria, distantes do mundo mais sutil do espírito, impedindo a sintonia.

Viver a espiritualidade em sua essência, mesmo sem saber exatamente o que é, nos leva ao caminho para a verdade e a vida plena em felicidade, fortalece a vontade de se entregar e aceitar que somos parte deste mistério, que com ele estamos plenamente conectados,

juntamente com tudo e todos, frutos de uma única natureza em processo contínuo e profundo de transformação. Acreditar que a vida não se limita a esta pequena existência, ampliar nossos sentidos, conhecidos ou não, e vencer nossas barreiras limitantes. Valorizar e potencializar aquilo que nos fortalece perante este mistério vai nos proporcionar clareza no entendimento de nosso sentido e propósito na vida, e com a mente calma e ativa seremos “tocados” pelo amor infinito de Deus, em forma de uma vibração, luz ou energia que não explicamos, mas certamente sentiremos uma felicidade plena e permanente, apenas pelo fato de SER HUMANO.

REGISTRE AQUI SUAS REFLEXÕES SOBRE ESPIRITUALIDADE.





PSICOLOGIA EM MOVIMENTO

Estrutura do referencial explicando a Psicologia Positiva

Estrutura do referencial explicando a Psicologia Positiva

O objetivo desse texto é um convite para refazermos o caminho que a Psicologia Positiva percorreu para se tornar um referencial nos estudos e práticas sobre saúde e bem-estar. Para ativar nossa curiosidade, vamos iniciar pela origem da palavra psicologia: *psiqué* e *logos*. A tradução literal de *psyché* é alma, que para os gregos representava o que chamamos hoje de mente. Com relação ao termo *logos* traduziremos como estudo. Portanto, adotaremos para esse texto o significado da palavra psicologia como sendo o estudo sistematizado da mente humana.

A utilidade da **Psicologia** (derivada de palavras gregas que significam “estudo da mente ou da alma”) hodiernamente (atualmente) traz sua definição como “a **ciência** que estuda o comportamento e os processos mentais” (DAVIDOFF, 1983).

Ao falarmos de Psicologia Positiva é de se esperar que haja uma associação com a existência de uma psicologia negativa. Isso faz sentido, pois o autor Seligman (2004), que utilizamos como referência para o nosso texto, de fato, chegou a cunhar este segundo termo para designar uma psicologia cujo foco vinha sendo dado à patologia e à doença mental. Apesar de os autores que referenciaremos no texto adotarem o termo Psicologia Positiva, fica aqui uma análise:

Se a Psicologia é a ciência que estuda a mente e a mente nada mais é do que a totalidade de nossos processos internos, os termos positivo e negativo deveriam perder o sentido (ANDRADE, 2020).

Quando Seligman (2004) se refere à psicologia tradicional, ainda focada no modelo de doença, ele defende que esse foco não consegue, na prática, atingir a totalidade da compreensão da mente humana. O autor nos ajuda a compreender o motivo pelo qual a Psicologia fez esse desvio de rota, apresentando o papel da Psicologia nos Estados Unidos durante a Segunda Guerra Mundial. Para Seligman (2004), em 1946 a Psicologia nos Estados Unidos ainda era muito acadêmica e experimental e oferecia um campo de atuação profissional limitado para os psicólogos. Muitos dos profissionais da época eram acadêmicos e

procuravam compreender as leis básicas da aprendizagem, motivação e percepção, sem se importarem com a aplicabilidade do conhecimento que produziam. Foi nesse cenário que o autor chamou a atenção para o resgate da missão da Psicologia:

Curar as doenças mentais;
tornar mais feliz a vida das pessoas,
identificar e cultivar talentos humanos (**SELIGMAN, 2004**).

Com relação à primeira missão o autor salienta que o papel dos psicólogos era o de fazer os testes, ficando os processos de terapia a cargo dos médicos psiquiatras. Já a segunda missão era de responsabilidade dos psicólogos que atuavam nas empresas, nas escolas e nos quartéis, e a terceira missão, segundo o autor, dedicava-se às pesquisas e ao desenvolvimento de testes de QI (Quociente de Inteligência).

Com o fim da Segunda Guerra cresce a demanda por tratamento e os profissionais que trabalhavam clinicamente (psiquiatras) não seriam suficientes para atendê-la. Além disso, o tratamento oferecido pelos psiquiatras era muito elitizado e pautado no método clássico da psicanálise, com várias sessões durante a semana a um custo alto. Foi então que o Department of Veterans Affairs Act em 1946 passou a oferecer bolsas de estudos pós-graduação para que os psicólogos se habilitassem para tratar clinicamente os veteranos. Foi aí que a rota da Psicologia passou pelo desvio, pois com o fim da Segunda Guerra:

A Psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental.
Sua missão histórica de fazer a vida das pessoas
comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano em relação
à cura de desordens e às tentativas de identificar e
apoiar gênios praticamente abandonados (**SELIGMAN, 2004**).

Essa tendência da Psicologia, segundo Seligman (2004), foi replicada em vários países, influenciando não apenas a psicologia americana. Temos que admitir que esse status atribuído à Psicologia trouxe enormes avanços tanto para a compreensão quanto para o tratamento das doenças mentais e é nesse ponto que entra o chamado para o próximo passo que a Psicologia daria.

O SURGIMENTO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Para entendermos o movimento que a Psicologia fez para resgatar a sua missão genuína, iniciaremos com a mudança na definição de saúde sugerida pela World Health Organization (Organização Mundial de Saúde) em 1998:

“Saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 22 jan. 1998).

Vamos concordar que com essa definição surge um novo papel das ciências da saúde, que evolui de prevenção e cura para a promoção de saúde integral, considerando para isso o entendimento mais completo do ser humano, que observe não só a patologia, mas também inclua suas virtudes e potenciais. É neste ambiente que surge uma nova fase da Psicologia, como estudos das características positivas dos seres humanos, promotoras de saúde e bem-estar.

Foi no mesmo ano em que a OMS discutia o conceito de saúde que o psicólogo Martin Elias Pete Seligman, aos 56 anos, assume a presidência da *American Psychological Association* (APA), passando a discursar e escrever artigos em favor de uma psicologia que olhasse para o lado dos potenciais e das virtudes do ser humano. Alguns autores chamam Seligman de “a Voz” da Psicologia Positiva. Sua empreitada ganha mais capilaridade graças à parceria feita com ¹Mihaly Csikszentmihalyi, a quem os pesquisadores referem-se como “o cérebro” da Psicologia Positiva e também pai da teoria do **FLOW**.

AFINAL, O QUE É A PSICOLOGIA POSITIVA?

Para Seligman (2004) trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que tem como objetivo final a promoção da felicidade humana. De acordo com o autor, a Psicologia Positiva repousa seu olhar nos estudos dos fundamentos psicológicos do bem estar, da felicidade, além das forças e virtudes do ser humano, que são fundamentais para o sucesso ao longo da vida. Com esse novo desafio, a Psicologia passou a investigar tanto aspectos individuais como aspectos grupais que podem estar associados ao fortalecimento das forças e virtudes nas pessoas. Assim, as técnicas propostas para as intervenções em Psicologia Positiva buscam a melhoria da qualidade de vida da população, além do fortalecimento de aspectos positivos do funcionamento psicológico dos indivíduos envolvidos, podendo contribuir para a melhoria das relações humanas, do desempenho na vida social, educacional, e no trabalho.

¹ Mihaly Csikszentmihalyi ingressou na faculdade de Psicologia da Universidade de Chicago em 1956, formando-se em 1960. Em 1965 obteve seu doutorado naquela disciplina e pouco tempo depois publicou seu trabalho *Fluxo*, que se tornou uma verdadeira referência para a psicologia contemporânea. Atualmente ele é considerado uma das figuras mais relevantes da chamada “Psicologia Positiva”.

“Psicologia Positiva é o estudo científico das forças e virtudes que permitem aos indivíduos, organizações e comunidades atingirem seu desenvolvimento pleno” (SELIGMAN, 2004).

Tudo isso foi apresentado por Seligman no livro que estamos utilizando como nosso referencial: *Felicidade autêntica*: usando a nova psicologia para a realização permanente. São apresentados no livro os fundamentos da Psicologia Positiva e os caminhos que ela propõe para o atingimento da felicidade autêntica. E foi neste cenário de mudanças que as ideias de Seligman passaram a ter mais visibilidade e a dar mais credibilidade aos estudos e às práticas da Psicologia Positiva.

Precisamos considerar também, para o nosso entendimento, as influências das ideias dos Psicólogos Humanistas Abraham Harold Maslow (1908-1970) e Carl Ransom Rogers (1902-1987).

O outro marco histórico aconteceu em 2004, graças à parceria entre Martin Seligman e Christopher Peterson, que deu vida ao manual: *Valores em ação – Manual de classificação de forças e virtudes*, publicado em oposição ao *Manual de Estatística e Diagnóstico das Desordens Mentais* (DSM), publicado em 2000 pela Associação Americana de Psiquiatria.

PSICOLOGIA POSITIVA ENTRANDO NA ADOLESCÊNCIA

Para entendermos o estágio em que se encontra a Psicologia Positiva, recorreremos mais uma vez ao entendimento da Psicologia como ciência. Bem resumidamente, vamos apresentar aqui os estágios da Psicologia, para isso usaremos metáforas de “Geração da Psicologia”.

Muitos autores indicam que a Psicologia Positiva está dentro das abordagens humanistas e que Abraham Maslow foi o primeiro a adotar essa perspectiva. Como filha mais nova do Humanismo, a Psicologia Positiva está saindo da adolescência e completou 22 anos em 2020, pois como vimos anteriormente, ela foi fundada em 1998 por Seligman. Trata-se de um campo de estudo científico relativamente novo.

Como vimos até agora, os estudos de Seligman geraram várias publicações. Vamos agora ao outro marco histórico da Psicologia Positiva que foi a publicação do livro *Florescer* (primeira edição, 2011). Seligman fez uma revisão da sua teoria sobre a felicidade apresentada no livro *Felicidade autêntica* (primeira edição, 2002) mudando o objetivo da Psicologia Positiva, que antes era o estudo e a promoção da felicidade, para o desenvolvimento do bem-estar.

1ª GERAÇÃO BEHAVIORISMO

Estuda o comportamento de forma direta, com base no ambiente e no condicionamento em que vive o indivíduo.

Ivan P. Pavlov (1849-1936)
John B. Watson (1878-1958)
Burrhus F. Skinner (1904-1990)

2ª GERAÇÃO PSICANÁLISE

Sigmund Freud (1856-1939)
Jacques Lacan (1901-1981)
Donald Winnicott (1896-1971)
Melanie Klein (1882-1960)
Wilfred Bion (1897-1979)

Defende que a mente é responsável por decisões conscientes e inconscientes que ela toma com base nos impulsos psíquicos. O id, o ego e o superego são três aspectos da mente que compõem a personalidade humana.

3ª GERAÇÃO HUMANISMO

É apresentado o valor da vida psíquica consciente e do real contato consigo e com o outro.

Carl Ransom Rogers (1902-1987)
Abraham Maslow (1908-1970)
Viktor Emil Frankl (1905-1997)

FONTE (ANDRADE, 2020)

Neste livro, o autor apresenta a teoria da felicidade autêntica a partir de cinco elementos básicos:

1. A emoção positiva, que é a pedra angular da teoria de bem-estar;
2. a entrega (viver o momento presente);
3. o sentido (as idiossincrasias da vida);
4. sucessos (indivíduos que perseguem o sucesso); e
5. relações (os outros indivíduos).

O livro é dividido em duas partes, das quais a primeira se intitula “Nova psicologia positiva”, e a segunda tem como título “Os caminhos para o crescimento pessoal”.

Na primeira parte Seligman destaca o paradigma da Psicologia Positiva analisando como é este novo paradigma do conhecimento psicológico. O autor faz distinção entre a Teoria da felicidade autêntica e a Teoria do bem-estar. A primeira analisa como seria medir o construto psicológico por meio da satisfação com a vida, e a segunda trata de como aumentar a emoção positiva, ou seja, as relações positivas e a autorrealização.

Seligman apresenta os elementos da felicidade autêntica como sendo:

1. Vida prazerosa – Emoções positivas;
2. vida engajada;
3. vida significativa – Sentido.

Na sua revisão sobre os estudos da felicidade, o livro *Florescer*, ele acrescenta novos elementos associados ao bem-estar:

A teoria do bem-estar tem cinco elementos, e cada um deles tem estas três propriedades. Os cinco elementos são: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização (SELIGMAN, 2012).

O autor define Florescimento (*flourishing*) se referindo à experiência de que ‘a vida está indo bem’, Componente hedônico – Prazeres da vida, Componente eudaimônico – Motivações internas. Esse equilíbrio produz um elevado nível de bem-estar psicológico, o que indica saúde mental. Assim, pode-se dizer que uma pessoa está florescendo quando percebe que sua vida está indo bem:

Ela está se sentindo bem (mais emoções positivas do que emoções negativas), funcionando bem (realização de seu potencial individual) e vivendo uma vida com propósito (fazer o bem) (HUPPERT & SO, 2009, 2013; FREDRICKSON & LOSADA, 2005).

Seligman apresenta o modelo PERMA, que caracteriza o florescimento como:

1. Emoções positivas (alegria, gratidão);
2. engajamento positivo (interesse, curiosidade);
3. realização positiva (buscar e alcançar resultados significativos);
4. propósito positivo (contribuir com a comunidade, ajudar outras pessoas);
5. relações positivas (habilidades sociais e emocionais).

Pode-se entender que florescimento seja um nível de ou que tem um elevado nível de bem-estar psicológico, pois possibilita à pessoa:

- trabalhar de maneira produtiva;
- ter melhores relações sociais;
- ser mais propensa a contribuir com sua comunidade;
- ter melhor saúde e expectativa de vida.

Ao se dedicar ao estudo dos aspectos saudáveis de seres humanos e comunidades, o movimento da Psicologia Positiva tem contribuído para uma visão mais completa da vivência humana, e para a compreensão de como e em que condições as emoções positivas promovem o florescimento (bem-estar psicológico).

O desenvolvimento de estudos da Psicologia Positiva avança e atinge a sua idade adulta na direção de seu aprimoramento teórico, metodológico e prático, proporcionando resultados na prevenção do adoecimento e na potencialização de aspectos positivos dos indivíduos e dos grupos com diferentes possibilidades de intervenções em diferentes contextos: social, educacional, organizacional, comunitário, clínico etc.

QUAL A PRINCIPAL CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA?

Uma das contribuições da Psicologia Positiva foi o estudo desenvolvido pelos autores Martin Seligman e Christopher Peterson de um sistema de classificação para os aspectos positivos, enfatizando as forças e o caráter denominado *Values in Action (VIA)* – Classification of Strengths and Virtues.

É uma classificação, fruto dos estudos publicados em 2004. Essa maneira de classificar as virtudes é considerada universal, uma vez que o estudo envolveu diferentes culturas, contextos e pessoas. Levou em consideração as ocorrências da Bíblia, do Alcorão, do Bushido (código samurai), nas culturas do Ocidente e do Oriente, nas filosofias de Platão e Aristóteles. Foram cerca de três anos de estudos identificando na história virtudes em comum nas pessoas das mais diversas religiões, tradições, filosofias e cultura. O estudo os levou a defenderem a ideia de que temos a possibilidade de desenvolver atitudes frutos de escolhas intencionais e que ao conhecermos essas forças podemos desenvolver atitudes conscientes que melhorem nossos resultados e proporcionem mais percepção de bem-estar.

Em resumo, essa publicação identifica seis classes de virtude (“virtudes centrais”), compostas de 24 “forças de caráter” mensuráveis que apresentaremos nas próximas páginas.

SABEDORIA:

Aquisição e uso dos conhecimentos nos assuntos humanos.

1. Criatividade

"Eu sou criativo, conceituando algo útil, tendo ideias que resultam em algo que vale a pena."

2. Curiosidade

"Procuro situações onde ganho novas experiências sem atrapalhar o meu caminho ou o dos outros."

3. Abertura ao Espírito

"Eu peso todos os aspectos objetivamente ao tomar decisões, incluindo argumentos que estão em conflito com minhas convicções."

4. Amor pela Aprendizagem

"Estou motivado para adquirir novos níveis de conhecimento ou aprofundar meus conhecimentos ou habilidades existentes de uma forma significativa."

5. Perspectiva

"Dou conselhos aos outros considerando perspectivas diferentes (e relevantes) e usando minhas próprias experiências e conhecimentos para esclarecer o quadro geral."

Fonte: VIA Institute on Character.

CORAGEM:

Refere-se à determinação para atingir objetivos importantes, principalmente diante de obstáculos internos e externos.

6. Perseverança

“Eu persisto em meus objetivos, apesar dos obstáculos, desânimos ou decepções.”

8. Bravura

“Eu ajo de acordo com minhas convicções e enfrento ameaças, desafios, dificuldades e dores, apesar de minhas dúvidas e medos.”

7. Entusiasmo

“Sinto-me vital e cheio de energia, aproximo-me da vida sentindo-me ativado e entusiasmado.”

9. Honestidade ou Integridade

“Sou honesto comigo mesmo e com os outros, tento me apresentar e apresentar minhas reações com precisão a cada pessoa e assumo a responsabilidade por minhas ações.”

Fonte: VIA Institute on Character.

HUMANIDADE:

É a interação social positiva com amigos, familiares, conhecidos e até estranhos.

10. Bondade ou Gentileza

"Eu sou prestativo e empático e regularmente faço bons favores para os outros sem esperar nada em troca."

11. Amor

"Tenho relacionamentos próximos e amorosos que se caracterizam por dar e receber amor, ternura e carinho."

12. Inteligência Social

"Estou ciente e entendo meus sentimentos e pensamentos, bem como os sentimentos das pessoas ao meu redor."

Fonte: VIA Institute on Character.

JUSTIÇA:

Refere-se à construção de uma vida saudável e sólida em comunidade.

13. Imparcialidade

"Eu trato a todos com igualdade e justiça e dou a todos a mesma chance de aplicar as mesmas regras a todos."

14. Liderança

"Eu assumo o comando e guio grupos para metas significativas e garanto boas relações entre os membros do grupo."

15. Cidadania

"Sou um grupo e membro da equipe prestativo e contribuidor, e me sinto responsável por ajudar a equipe a atingir seus objetivos."

Fonte: VIA Institute on Character.

TEMPERANÇA:

É a virtude que protege e controla os excessos.
Um termo similar é a moderação.

16. Perdão

"Eu perdoos outros quando me aborrecem e/ou quando se comportam mal comigo, e uso essa informação em minhas relações futuras com eles."

17. Humildade

"Vejo meus pontos fortes e talentos, mas sou humilde, não procuro ser o centro das atenções ou receber reconhecimento."

18. Prudência

"Eu ajo com cuidado e cautela, procurando evitar riscos desnecessários e planejando com o futuro em mente."

19. Autorregulação

"Eu gerencio meus sentimentos e ações e sou disciplinado e autocontrolado."

Fonte: VIA Institute on Character.

TRANSCENDÊNCIA:

Esta virtude retrata forças emocionais que estabelecem conexão com algo que tenha um significado maior que você.

20. Apreciação da Beleza e Excelência

"Eu reconheço, experimento emocionalmente e aprecio a beleza ao meu redor e a habilidade dos outros."

22. Esperança

"Sou realista e também cheio de otimismo em relação ao futuro, acreditando nas minhas ações e me sentindo confiante de que tudo dará certo."

24. Espiritualidade

"Eu me sinto espiritual e acredito em um sentido de propósito ou significado em minha vida; vejo meu lugar no grande esquema do universo e encontro significado na vida cotidiana."

21. Gratidão

"Sou grato por muitas coisas e expesso essa gratidão aos outros."

23. Humor

"Abordo a vida de maneira divertida, fazendo os outros rirem e encontrando humor em momentos difíceis e estressantes."

Fonte: VIA Institute on Character.

COMO ENTENDER AS VIRTUDE E FORÇAS?

Para ficar mais claro o seu entendimento, convido você a fechar seus olhos e a pensar em algo que você faz naturalmente muito bem! Pensou?

Você conhece as características que contribuem para isso?

Antes de fazer o seu exercício prático veja o exemplo:

Supondo que o que você faz naturalmente bem seja “cozinhar”. Para que você finalize bem um cardápio quais atitudes você teve que adotar? Veja o quadro para ajudar no seu exercício. Estamos falando da virtude “Coragem” e da força “Bravura.”

Na página seguinte, você tem um espaço para o seu exercício.

O QUE EU FAÇO NATURALMENTE BEM?	O QUE EU PRECISO PARA QUE O RESULTADO SEJA SATISFATÓRIO?
Fazer pratos diferentes na cozinha.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Curiosidade para testar novas combinações e pesquisar possibilidades.<input type="checkbox"/> Ousadia para correr o risco de algo novo e desafiador.<input type="checkbox"/> Inspiração para algo diferente.<input type="checkbox"/> Simplicidade para adequar a experiência com o prazer de servir as pessoas.<input type="checkbox"/> Planejamento para alinhar a disponibilidade dos recursos com os ingredientes necessários.<input type="checkbox"/> Organização para que o espaço seja compatível com os recursos e equipamentos disponíveis.<input type="checkbox"/> Criatividade para lidar com os imprevistos.<input type="checkbox"/> Concentração para que a experiência não gere riscos.

O QUE EU FAÇO NATURALMENTE BEM?	O QUE EU PRECISO PARA QUE O RESULTADO SEJA SATISFATÓRIO?

Nossa, vejam quantas atitudes foram necessárias para se chegar a um cardápio gostoso. O interessante é que tudo isso acontece de forma prazerosa e desafiadora e os “problemas” que aparecem no decorrer da experiência são assimilados como oportunidades e não como ameaças. Ao descrever a experiência nos damos conta de uma série de etapas que eram feitas no modo “Automático” e que ao fazê-las de modo intencional, além de trazermos a experiência para o modo consciente, aprimoramos e melhoramos a experiência, sem perder o prazer de cozinhar.

Você pode estar pensando que esse é um exemplo de alguém que teria uma aptidão para se tornar um “chef de cozinha” ou se candidatar ao “Master Chef”. Seu raciocínio não está totalmente equivocado, mas convido você a ampliar o pensamento da seguinte forma. Em quais outras situações na vida estas atitudes podem ser necessárias? Como posso utilizar dessas estratégias para outros desafios na minha profissão, no meu trabalho, nos meus relacionamentos?

Quando nós conseguimos responder a essas perguntas com facilidade, provavelmente tem um conhecimento mais consciente sobre suas forças de caráter que atuam. Ao colocar em prática essas forças, tendemos a ser mais felizes, a desempenharmos melhor nossas atividades.

Foi pensando assim que nos inspiramos para escrever este livro, cuidadosamente planejado para inspirar pessoas, comunidades, empresas e a sociedade a praticarem atitudes conscientes que gerem emoções positivas e, conseqüentemente, mais saúde e bem-estar.

Conhecendo as forças de caráter

Agora que você já conhece o catálogo desenvolvido pelos autores e ampliado pelo **VIA Institute on Character** e entende um pouco mais sobre os efeitos das virtudes e das forças de caráter, convidamos você para fazer o teste que indicará suas forças de caráter.

Acesse agora mesmo o QR ou o endereço do link e faça o teste:

Agora que você se integrou mais com os estudos da felicidade à luz da Psicologia Positiva, convidamos você para fazer uma viagem pelas mais interessantes histórias que lhe darão mais leveza e bem-estar.



Compartilhe conosco seus resultados, suas dúvidas e suas contribuições pelo e-mail:
livrofelicidade@movimentopelafelicidade.com.br

REFERÊNCIAS

MELO, R. da S. *A Psicologia Positiva: Uma mudança de perspectiva*. Psicólogo [S.l.], 2015. Disponível em <https://psicologado.com.br/abordagens/psicologia-positiva/a-psicologia-positiva-uma-mudanca-de-perspectiva>. Acesso em 23 jun. 2020. <https://www.who.int/sorry/en/>. Acesso em 23 jun. 2020.

NOGARE, P. D. *Humanismos e Anti Humanismos*, Petrópolis: Vozes, 1994.

PETERSON, C. & SELIGMAN, M. E. P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

PUREZA, J. R.; KUHN, C. H. C.; CASTRO, E. K. & LISBOA, C. S. M. *Psicologia Positiva no Brasil: Uma revisão sistemática da literatura*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 2012, 8 (2), pp.109-117.

SELIGMAN, M. E. P. *Aprenda otimismo*. Barcelona: De Bolsillo, 2004.

_____. *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

_____. *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SELIGMAN, M. E. P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, 2001.



INSTITUTO MOVIMENTO PELA FELICIDADE

SÍNTESE DO PENSAR IMF

“A Felicidade é verbo. É o desempenho contínuo, dinâmico e permanente de atos de valor.”

Epicteto, 50 d.C.-135, d.C.

NOSSA VISÃO

Uma sociedade que busque e dissemine permanentemente os benefícios da felicidade.

NOSSO PROPÓSITO

Desenvolver, sistematizar e irradiar a Ciência da Felicidade, promovendo a sua compreensão, utilidade e efetiva aplicação para que seus benefícios sejam vivenciados em todas as atividades humanas.

NOSSAS CRENÇAS

Na **CIÊNCIA**, que pavimenta nossos caminhos;
No **MOVIMENTO**, que expande nossas fronteiras;
Na **TRANSFORMAÇÃO**, que qualifica nossa busca;
Na **COOPERAÇÃO**, que fortalece nossa determinação;
Na **DIVERSIDADE**, que multiplica nosso conhecimento;
Na **ESPIRITUALIDADE**, que transcende nossos limites;
Na **ÉTICA**, que nos faz escolher sempre a verdade;
Na **FELICIDADE**, que resume nosso propósito.





Siga o Instituto Movimento pela Felicidade
nas redes sociais

