



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.36.92.R01>

O circuito da esperança

The Hope Circuit

Lidia Natalia Dobrianskyj Weber ^[a]

^[a] Universidade Federal do Paraná, Psicóloga formada pela UFPR, Especialista em Antropologia Filosófica (UFPR), Especialista em Origens Filosóficas e Científicas da Psicologia (UFPR), Mestra e Doutora em Psicologia Experimental (USP), Pós-Doutora em Saúde e Desenvolvimento Humano (UnB)

Rosana Angst Pasqualotto ^[b]

^[b] Universidade Federal do Paraná, Psicóloga formada pela PUCPR, Especialista em Formação Pedagógica do Professor Universitário pela PUCPR, Mestra e Doutoranda em Educação pela UFPR. roangst@gmail.com

Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit: a psychologist's journey from helplessness to optimism*. New York: PublicAffairs.

A Psicologia, em seus primórdios, enfatizou o estudo e a intervenção dos aspectos patogênicos e negativos do ser humano, buscando remediar ou amenizar dificuldades e doenças. Em 1998, Martin Seligman foi eleito presidente da American Psychological Association (APA) e questionou este rumo da Psicologia. O momento do seu discurso é considerado a fundação da Psicologia Positiva, ciência que estuda cientificamente o funcionamento humano positivo e do seu desenvolvimento em múltiplos níveis, incluindo o biológico, pessoal, relacional, institucional, cultural e global. Desde então, Seligman e um conjunto de outros pesquisadores de diferentes países e universidades realizam pesquisas e encontram evidências para desenvolver e promover essa nova área na Psicologia

(Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Atualmente a Psicologia Positiva é considerada um campo de pesquisa e intervenção muito conceituado no mundo, porém, no Brasil ainda é incipiente.

Martin Seligman publicou seu mais recente livro, *The Hope Circuit*, em 2018, trazendo a questão histórica da Psicologia Positiva mesclada com a sua própria jornada de vida. O livro se divide em 5 seções e 29 capítulos. Cada seção representa o desenvolvimento pessoal e profissional do autor sendo contada de forma cronológica: Começo (beginning), Transformar-se (becoming), Ser (being), Florescer (Flourishing) e Olhar para o futuro (looking into the future).

Seligman inicia o livro contando como passou a dedicar-se de forma mais sistemática ao estudo da Psicologia Positiva. Conta que sua filha Nikki, na época com 5 anos, chamou a sua atenção por estar sendo mal-humorado e ranzinza enquanto cuidavam do jardim da casa deles. Ela então disse: Pai, lembra como eu também reclamava? Mas eu prometi a mim mesma que depois de completar 5 anos eu deixaria de ser assim. E eu consegui? Seligman concordou e Nikki acrescentou: se eu posso mudar, você também pode!

O autor conta a história de seus avós e pais, as dificuldades pessoais e financeiras que passaram, em especial depois que seu pai ficou hemiplégico e teve que auxiliar no sustento da família. Descreve sua juventude, relata a frustração por não ter sido aceito em Harvard e como seguiu seus estudos em Princeton. Menciona os experimentos que realizava com animais, a descoberta do conceito “desamparo aprendido” e a constatação posterior de que suas ideias sobre o tema estavam equivocadas.

A segunda seção, denominada “Transformar-se”, expõe especialmente suas realizações acadêmicas, o avanço em seus estudos sobre o “desamparo aprendido” e a aplicação desse conceito na clínica. Seligman foi à Inglaterra estudar Psicologia Clínica e, nessa época, separou-se da esposa. Conheceu outra mulher com quem conviveu, porém ela terminou a relação e este episódio contribuiu para levá-lo à depressão. Nessa época conheceu o pesquisador Christopher Peterson que o ajudou tanto academicamente como pessoalmente.

“Ser” é o nome da terceira seção do livro. Depois de apresentar melhoras de seus sintomas depressivos e desenvolver pesquisas com Christopher Peterson e Karen Reivich, conheceu sua segunda esposa, Mandy. Ele afirma que Mandy é sua musa inspiradora e a responsável pelo seu interesse na Psicologia Positiva. Relata o episódio ocorrido no início do seu casamento, quando ela lhe perguntou: “Você é feliz?”. Naquele momento ele afirma que se irritou com a pergunta, dizendo que não existia a felicidade, mas formas de evitar a tristeza. Ela disse: Errado! Esse diálogo foi muito marcante para ele. Seligman passou a refletir e modificar muitos de seus comportamentos, entre eles, valorizar mais os momentos da vida pessoal, com o objetivo de realmente ser feliz e não apenas “menos infeliz”. Seligman escreveu *Learned Optimism (Otimismo Aprendido)* em 1990, e o livro foi um sucesso na categoria “autoajuda”, o que o frustrou inicialmente, porém ele acabou por se orgulhar do fato de ser o primeiro livro de autoajuda embasado na ciência!

Em 1998 ele foi eleito presidente da American Psychological Association e mesmo durante sua campanha afirmava que buscava um novo olhar da Psicologia

sobre aspectos positivos e adaptativos. Seligman e Csikszentmihalyi criaram o conceito de Psicologia Positiva, mas tinham preocupações em relação ao investimento nessa área, pois o governo americano financiava com frequência o estudo da patologia, mas não valorizava as pesquisas sobre aspectos saudáveis do ser humano. Eles mostraram a importância do estudo de aspectos positivos, e conseguiram diferentes tipos de subsídios, fazendo com que a Psicologia Positiva tivesse uma diversidade de objetos de pesquisa e expansão mundial. Seligman recebeu um financiamento para criar um “não-DSM”, ou seja, um manual de virtudes e qualidades do ser humano. Por meio de leituras aprofundadas e pesquisas em diferentes fontes, como filosofia, cultura, artes, religião, entre outras, Seligman e Peterson buscaram as qualidades mais valorizadas em todo o mundo, as quais denominaram de “virtudes”. Esse trabalho foi um grande desafio, especialmente por grandes diferenças culturais orientais e ocidentais. Descreveram 24 forças pessoais, as quais estão agrupadas em seis virtudes e criaram um amplo e preciso instrumento para medi-las, o VIA (Values in Action) Signature Strengths Test. Em 2012 Peterson faleceu e parte do seu trabalho ficou inacabado.

A quarta seção do livro é denominada “Florescer” e Seligman ressalta que, ao completar 60 anos, em 2002, sentia-se feliz por tudo o que havia conquistado, mas em alguns momentos ainda se sentia deprimido e infeliz. Vivenciou os avanços da área, e ao se tornar cada vez mais popular, recebeu críticas que diziam que esse não era um assunto novo, que a Psicologia Positiva era desnecessária, que era baseada no “princípio da Poliana”, entre outros comentários negativos. Nesta seção do livro Seligman justifica cada uma das críticas e enfatiza as vitórias, como a criação do programa de Mestrado na Penn University (MAPP – Master of Applied Positive Psychology), do site www.authenticapiness.org em diversas línguas, a mudança do seu modelo do bem-estar de três elementos (positive emotion, engagement e meaning) para o PERMA de cinco elementos (acrescentou relationship e accomplishment) . Em 2018 Seligman passou a defender o acréscimo da saúde física (physical health) e do controle (control), embora ele acredite que o modelo de cinco elementos é mais atrativo que o de sete. Foram também realizados programas de intervenção em escolas e no exército americano, sendo que os resultados se mostraram positivos e utilizados em diferentes países.

Na última parte do livro denominada “Olhar para o Futuro”, Martin Seligman afirma que nós, humanos, não deveríamos ser denominados Homo Sapiens, e sim Homo Prospectus, pois somos os únicos animais que planejam e pensam no futuro. Ele faz uma análise ampla e filosófica e, até revolucionária, acerca da capacidade humana de pensar no futuro e no controle. Seligman descreve e analisa os estudos de Steve Maier que focou nas bases neurológicas da sua teoria sobre o desamparo aprendido com uma importante revisão. Os avanços das neurociências permitem concluir que não é o desamparo que é aprendido, mas o oposto, a capacidade de controle. Quando os sujeitos aprendiam o controle, o desamparo não ocorria. Seligman denominou, de maneira poética, esse novo entendimento do controle com base nas neurociências, com o belo termo “circuito da esperança”. Viver o

momento presente é importante, mas esse chamado para o futuro é uma experiência poderosa para os humanos.

Ele encerra o livro fazendo uma retrospectiva da sua vida e de todo trabalho que desenvolveu, enfatizando - modestamente - que a Psicologia Positiva é ainda um esboço e o aperfeiçoamento e a expansão devem continuar com o auxílio de outros pesquisadores e que, talvez, ele é apenas alguém que inspira outros. Durante a leitura, é possível se transportar para os fatos que o autor descreve e facilmente entrar em estado de flow . O livro é leitura obrigatória para os interessados na Psicologia Positiva, em especial pelas informações dos aspectos históricos e compreensão da forte interligação entre a vida profissional e pessoal de Seligman. Há trechos que já haviam sido relatados em outros livros de Seligman como *Learned Optimism* (1990/2006), *Felicidade Autêntica* (2004) e *Florescer* (2011), porém ele acrescenta fatos e comenta aspectos controversos da sua carreira e seu ponto de vista pessoal sobre eles. Ele finaliza o livro com o bonito sentimento de esperança para construir um mundo melhor.

As autoras do presente trabalho esperam ansiosamente que a tradução desse livro para a língua portuguesa seja realizada em breve, pois assim, mais pessoas terão conhecimento dessa importante área de pesquisa e intervenção que está ampliando-se a passos largos. *The Hope Circuit* tem muito a contribuir para todas as pessoas que se interessam pelo seu desenvolvimento como ser humano, e mostra-se de grande relevância para a história da Psicologia Positiva.

¹ Poliana é a personagem do livro de Eleanor Porter publicado em 1913, que conta a história de uma garota de onze anos que fica órfã e vai morar com uma tia. Poliana, diante das adversidades que encontra, joga o “jogo do contente”. Este consiste em encarar as situações com otimismo, mas também apresenta uma forte negação da realidade.

² Em português os elementos foram traduzidos como emoções positivas, engajamento, significado, relacionamentos positivos e realizações (SELIGMAN, 2011).

³ *Flow* é um conceito criado por Csikszentmihalyi, no qual o indivíduo entra em um estado de total absorção, envolvimento e concentração em uma atividade que considere prazerosa e agradável, não vendo o tempo passar enquanto a realiza.

Referências

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage books.

Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. (2018). *The hope circuit: a psychologist's journey from helplessness to optimism*. New York: PublicAffairs.