

## SEÇÃO INTERCIENTÍFICA

---

# APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA: DA PREVENÇÃO DOS TRANSTORNOS MENTAIS À POTENCIALIZAÇÃO DE UMA VIDA FELIZ

### Mônica Portella

---

Diretora científica e de cursos de extensão do CPAF-RJ e do PSI+ – Consultoria e Educação. Pós-Doutora em Psicologia pela PUC-RJ. Doutora em Psicologia Social pela UFRJ. Mestre em Psicologia Cognitiva pela UFRJ. Psicoterapeuta Cognitivo Comportamental Positiva e Coach em Psicologia Positiva. Consultora e Autora de livros e artigos na área de Psicologia Positiva, comunicação não-verbal e controle do *stress*, [mportella@cpafRJ.com](mailto:mportella@cpafRJ.com).

**RESUMO:** A Psicologia preocupou-se em estudar e pesquisar o “lado negro” do ser humano, isto é, a doença, os defeitos, fraquezas, falhas e dificuldades humanas, negligenciando os aspectos saudáveis. A Psicologia Positiva visa investigar as qualidades das pessoas e ajudar a promover seu funcionamento positivo, a mesma está voltada para a identificação e compreensão das qualidades e virtudes dos seres humanos, bem como para auxiliar a construção de vidas mais felizes e produtivas. Os objetivos deste artigo: 1) Apresentar a Psicologia Positiva; 2) Discutir a utilização desta ciência no contexto da Prevenção 1<sup>a</sup> (prevenir doenças mentais quando existem fatores de risco genética e ambientalmente determinados) e Prevenção 2<sup>a</sup> (sinônimo de psicoterapia); 3) Abordar a Potencialização 1<sup>a</sup> (instrumentalização humana para viver proativamente, com qualidade e bem-estar) e Potencialização 2<sup>a</sup> (uma vez alcançada uma vida de qualidade, esta forma de potencialização objetiva a construção de uma existência feliz, responsável e cosmoeticamente significativa); 4) Trabalhar a importância do autoconhecimento, como instrumento de prevenção 2<sup>a</sup> e de potencialização 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>.

### INTRODUÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA: O QUE É PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia preocupou-se em estudar e pesquisar o “lado negro” do ser humano, isto é, a doença, os defeitos, fraquezas, falhas e dificuldades humanas, negligenciando os aspectos saudáveis (forças, qualidades, virtudes, talentos, pontos fortes, valores e crenças funcionais, emoções positivas, engajamento, metas, relações sociais saudáveis).

Este artigo objetiva apresentar a Psicologia Positiva, discutir a utilização desta ciência no contexto da Prevenção Primária e Secundária e da Potencialização Primária e Secundária e a importância do autoconhecimento, como instrumento de prevenção Secundária e de potencialização Primária e Secundária.

Segundo Snyder e Lopez (2009), a Psicologia Positiva visa investigar as qualidades das pessoas e ajudar a promover seu funcionamento positivo. A ciência e a prática da Psicologia Positiva estão voltadas para a identificação e compreensão das qualidades e virtudes dos seres humanos, bem como para auxiliar a construção de vidas mais felizes e produtivas (SNYDER e LOPEZ, 2009). Para Paludo e Koller (2007), essa nova proposta científica objetiva melhorar a qualidade de vida das pessoas e ajudar a prevenir patologias. Assim, a Psicologia Positiva pretende contribuir para o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições, preocupando-se em fortalecer competências ao invés de corrigir deficiências (PALUDO e KOLLER, 2007).

A Psicologia Positiva pode ser definida como o estudo científico dos aspectos virtuosos presentes nas pessoas, o que demonstra a preocupação central do movimento que seria estudar o que é típico, usual e comum na maior parte das pessoas. Compreendem os aspectos típicos como sendo os saudáveis e positivos.

Cabe ressaltar que a Psicologia Positiva não condena o restante da Psicologia, ao contrário, o seu objetivo não é negar o que é ruim, o que vai mal, o que está doente ou o que é desagradável na vida. A Psicologia Positiva reconhece a existência do sofrimento humano, situações de risco e doenças, no entanto, não está restrita apenas a reparar o que há de errado ou o que é ruim, mas (re) construir qualidades positivas.

Seligman (2002) afirma que o tratamento psicológico e as pesquisas não devem pretender apenas consertar o que há de errado, descobrir o que está quebrado ou o que não funciona adequadamente, mas fomentar e nutrir aquilo que existe de melhor nas pessoas. Para o autor, a Psicologia é muito mais do que uma simples filial da Medicina, preocupada com a doença, envolvendo o trabalho com a educação, o afeto positivo, a superação e crescimento.

Além disso, a Psicologia Positiva tem muito a contribuir para o trabalho relacionado à psicoterapia (esta é a única abordagem que trabalha não apenas minimizando emoções e afeto negativo, mas aumentando a frequência e intensidade das emoções positivas, além de contribuir para o desenvolvimento e potencialização de aspectos saudáveis, mesmo quando a pessoa está doente). A Psicologia Positiva, além de colaborar com a evolução da Psicologia, tem mostrado que o trabalho com as virtudes e forças humanas ajuda a prevenir e a diminuir os prejuízos causados pelo estresse e doenças.

Em suma, a Psicologia Positiva objetiva investigar e trabalhar com os fatores que dão significado ao que há de sadio no ser humano, fazendo com que a vida valha a pena ser vivida. Auxiliando o sujeito a sair da postura de vítima das adversidades (que fazem parte da condição humana), adentrando em uma postura proativa reconstrutora e construtora da realidade.

O presente artigo está organizado em duas seções:

- I) Psicologia Positiva: Da Prevenção à Potencialização;
- II) Autoconhecimento: Instrumento de Prevenção Secundária e de Potencialização Primária e Secundária.

## I. PSICOLOGIA POSITIVA: DA PREVENÇÃO À POTENCIALIZAÇÃO

Nesta seção procuramos definir Psicologia Positiva. A seguir, abordaremos a Psicologia Positiva no contexto da Prevenção Primária (Prevenção 1ª) e Prevenção Secundária (Prevenção 2ª), bem como no da Potencialização Primária (Potencialização 1ª) e Potencialização Secundária (Potencialização 2ª).

## **Contribuições da Psicologia Positiva: Prevenção e Potencialização**

A prevenção envolve esforços para prevenir que coisas negativas ocorram, e pode ser subdividida em primária e secundária.

### **Prevenção Primária: Interrompendo o que é ruim antes que ocorra**

A prevenção primária refere-se às ações que realizamos para reduzir ou preferencialmente eliminar a probabilidade de uma pessoa ter dificuldades psicológicas ou problemas. Aqui, a pessoa ainda não manifesta problemas ou doenças, sendo que os mesmos aparecerão mais tarde, apenas se não forem dados passos profiláticos. Assim, podemos dizer que as atividades relacionadas à prevenção primária baseiam-se na esperança em relação ao futuro.

Uma série de programas de prevenção primária visava crianças e jovens em situação de risco. Como exemplos deste tipo de programa, podemos destacar: a) O trabalho de Shure e Spivak (1988) que tinha por objetivo ensinar habilidades de solução de problemas a crianças que possuíam probabilidade de usar respostas agressivas, impulsivas e inadequadas, ao se depararem com problemas interpessoais; b) Gilham, Reivich, Jaycox e Seligman (1995) implementaram um programa de prevenção primária para crianças com risco de desenvolver depressão. Este programa baseou-se no modelo do otimismo aprendido de Seligman e ajudou as crianças a identificarem visões negativas de si e a mudar as suas atribuições para mais otimistas e realistas.

Se você deseja elaborar um programa de prevenção primária bem-sucedido, recomendamos que siga as orientações:

- 1) Informar a população alvo sobre o comportamento de risco a ser prevenido;
- 2) O programa deve ser atraente e motivador no sentido de estimular os participantes a diminuir os comportamentos indesejados (de risco) e aumentar os desejados;
- 3) Ensinar habilidades de solução de problemas e como resistir a retornar aos padrões contraproducentes;
- 4) Mudar normas e estruturas sociais que reforcem comportamentos contraproducentes;
- 5) Coletar dados para a avaliação do programa.

Em suma, mesmo diante de fatores de risco (genética e/ou ambientalmente determinados), é possível prevenir doenças e problemas psicológicos, o que enfatiza a responsabilidade de pais, professores, psicólogos, médicos, enfim dos engajados nas mais diversas profissões.

### **Prevenção Secundária (Psicoterapia): Consertando problemas**

Grande parte dos psicólogos trabalha com a prevenção secundária, que trata de um problema existente ou quando ele começa a surgir. Snyder e Lopez (2009) descrevem a prevenção secundária como algo que ocorre quando a pessoa produz comportamentos ou ensinamentos para eliminar, reduzir ou conter um problema existente. Em suma, as ações nesta forma de intervenção surgem depois que o problema aparece. Prevenção secundária é sinônimo de psicoterapia.

Snyder e Lopez (2009) consideram a psicoterapia como um exemplo de prevenção secundária, pois as pessoas que procuram esse tipo de tratamento sabem que têm problemas que estão além de suas capacidades de enfrentamento, e é isso o que as leva a buscar ajuda profissional.

Cabe ressaltar que quando a psicoterapia é bem-sucedida ela pode produzir a prevenção primária ao reduzir, ou prevenir, a recorrência do mesmo problema, ou semelhantes, no futuro.

Algumas pessoas recusam-se a procurar a ajuda de um profissional, pois pensam que “psicologia é coisa de maluco”. A nosso ver, a Psicologia Positiva pode ajudar a reduzir esse tipo de pensamento preconceituoso, fazendo com que as pessoas associem a Psicologia não apenas como solução para problemas ou algo para indivíduos doentes, mas como uma forma de fortalecimento das qualidades e talentos, para que a pessoa se torne mais feliz e produtiva.

Com o crescimento da Psicologia Positiva, o estigma associado com a Psicologia e a Psicoterapia pode ser reduzido, pois a população passaria a ver o trabalho psicológico como algo que envolve processos e técnicas para descobrir e aumentar os recursos pessoais (qualidades, habilidades, talentos, pontos fortes, crenças positivas, virtudes, etc.).

A Terapia Positiva constitui uma proposta de prevenção secundária, e aparece como outra contribuição da Psicologia Positiva. Essa modalidade de intervenção terapêutica tem como objetivo fortalecer aspectos saudáveis e positivos do cliente, (re)construir virtudes e forças pessoais, bem como auxiliar o mesmo a encontrar recursos inexplorados para fazer mudanças positivas em sua vida (PALUDO e KOLLER, 2007).

Fortuna e Portella (2012) desenvolveram um protocolo para tratamento de depressão baseado na integração da Psicologia Positiva com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Este objetiva aumentar a frequência e intensidade de emoções positivas ao mesmo tempo em que reduz a frequência e intensidade de emoções negativas. O programa trabalha ainda o estilo atributivo dos clientes e fortalece crenças funcionais. Na segunda etapa do programa, Fortuna e Portella (2012) propõem um trabalho de Potencialização Primária, onde focam as forças pessoais dos clientes e o estabelecimento de metas.

Portella et al. (2013), estão desenvolvendo uma metodologia de intervenção psicoterápica que alia os benefícios das terapias cognitivo comportamentais tradicionais (abordagem reconhecida pela OMS e APA como uma das melhores formas de intervenção na atualidade para tratamento das doenças mentais) ao trabalho de vanguarda da Psicologia Positiva (que visa a identificação e desenvolvimento dos aspectos saudáveis humanos). Esta metodologia denominada: Terapia Cognitivo Comportamental Positiva (TCC+) objetiva trabalhar com as doenças mentais ao mesmo tempo em que identifica e amplia os aspectos saudáveis dos clientes, aumentando assim seu senso de autoeficácia, resultando em um trabalho terapêutico mais rápido e eficaz.

A TCC+ diferencia-se das TCC's tradicionais em alguns aspectos como:

1) o modelo fornece importância equivalente às emoções, às cognições, aos comportamentos e às relações interpessoais ao invés de enfatizar a importância da cognição. Assim, ao contrário dos demais modelos lineares presentes nas inúmeras modalidades de TCC's, o modelo da TCC+ dinâmico, interacionista e não linear;

2) enfatiza-se, trabalha-se e reforça-se crenças e pensamentos funcionais, não apenas a reestruturação de pensamentos e crenças disfuncionais, bem como trabalha-se o estilo atributivo otimista;

3) trabalha-se com metas e não com uma lista de problemas ou queixas, enfatizando assim a possibilidade de mudança e o aspecto proativo da intervenção, responsabilizando o cliente durante o processo;

4) mapeia-se, fortalece-se e desenvolve-se os recursos de enfrentamento dos clientes, empregando instrumentos e técnicas da Psicologia Positiva, como a identificação das forças humanas em sua totalidade;

5) identifica-se e desenvolve-se relações significativas, fator indispensável à saúde mental das pessoas;

6) ao invés de apenas reduzir emoções negativas (como todas as demais formas de intervenção terapêutica), a TCC+ também aumenta a intensidade e frequência de emoções positivas, o que resulta em mudanças rápidas de humor e ampliação do repertório comportamento-ação;

7) ao invés de trabalhar simplesmente com prevenção de recaída (como as demais modalidades de TCC's), no final do processo psicoterápico, o cliente é convidado a participar de um programa de potencialização 1ª e/ou 2ª, reinventando sua existência de forma harmoniosa e responsável, o que leva ao verdadeiro bem-estar e qualidade de vida;

8) traços positivos e comportamentos adaptativos são trabalhados na TCC+, esses traços servem como fatores protetores contra estressores e dificuldades futuras, funcionando assim como prevenção primária de problemas futuros (PORTELLA et al., 2013).

Modificar o que está errado, ou o que está ruim, consiste em apenas parte do trabalho de psicoterapia, sendo preciso reconstruir e fortalecer aspectos funcionais (o que está bem). A orientação positiva da terapia reconhece que os traços positivos e os comportamentos adaptativos servem como fatores protetores contra estressores e dificuldades futuras. Assim, ao tomar conhecimento dos aspectos positivos e funcionais, os clientes podem lidar melhor com seus problemas e dificuldades. Segundo Paludo e Koller (2007), na atualidade novas perspectivas teóricas na clínica e no aconselhamento estão em concordância com a proposta da Psicologia Positiva. Isto é, estão considerando e focando virtudes, forças pessoais, capacidade para a resolução de problemas e as competências pessoais.

Em suma, a Psicologia Positiva tem produzido vários avanços que auxiliam na intervenção psicoterapêutica por meio da construção de instrumentos psicológicos e metodologias de intervenção. As pesquisas enfatizam a prevenção, identificação e fortalecimento de aspectos saudáveis presentes no cliente, sendo que estes agem como fator de proteção e ajudam o mesmo a enfrentar com maior eficácia os seus problemas e dificuldades (SNYDER e LOPEZ, 2009).

A potencialização tem como meta produzir mais coisas boas, potencializando o que as pessoas querem obter em suas vidas, esta pode ser classificada em potencialização primária e potencialização secundária.

### **Potencialização Primária: Tornando a vida boa**

A potencialização primária consiste em um esforço para estabelecer funcionamento e satisfação ótimos. Esse tipo de potencialização envolve tentativas de aumentar o bem-estar hedônico (maximizar o que é agradável) ou o bem-estar eudaimônico (ao estabelecer e ajudar a pessoa a atingir metas).

De acordo com as pesquisas, existem alguns fatores que seriam os responsáveis por uma melhor qualidade de vida e bem-estar (SNYDER e LOPEZ, 2009), dentre esses fatores destacaremos alguns a seguir:

a) Relacionamentos interpessoais: Os relacionamentos interpessoais com parceiros amorosos, familiares e bons amigos representam umas das fontes mais poderosas de bem-estar e satisfação na vida, sendo fundamentais para a felicidade.

b) Trabalho gratificante: Constitui uma importante fonte de felicidade. Verificou-se que se a pessoa está satisfeita com o seu trabalho, ela se sentirá feliz. A razão para essa conclusão é que para muitas pessoas o trabalho, além de proporcionar uma rede social, possibilita testar e usar talentos, pontos fortes e habilidades.

c) Atividades de lazer: Relaxar, descansar, passear, fazer uma boa refeição, atividades recreativas, atividades esportivas, etc. podem gerar prazer. Algumas atividades de lazer provem da estimulação e de uma sensação de excitação positiva, ao passo que outras dessas atividades refletem um processo tranquilo para repor as energias e descansar.

d) Saúde física: O exercício físico é um caminho para obter boa forma e força, além disso, este fornece às pessoas maior segurança em suas capacidades de lidar com as rotinas cotidianas. O exercício físico também ajuda a melhorar o humor.

Synder e Lopez (2009) destacam outros fatores que favorecem a potencialização primária e a saúde psicológica, como:

a) Atividades que geram o estado de fluxo – *flow* (está relacionado a circunstâncias que levam a um estado de envolvimento total); o autoconhecimento é de suma importância para que o indivíduo entre em estado de fluxo, pois se este não conhece seus talentos e/ou forças de caráter não irá conseguir atingir este estado;

b) Apreciação – *savoring* (envolve pensamentos e ações que visam apreciar e ampliar uma experiência positiva);

c) Trabalhar com as emoções positivas, como propõe Fredrickson (2009), em seu modelo “Ampliar e Potencializar”. Para Fredrickson (2009), ao experimentar emoções positivas as pessoas se abrem e tornam-se mais flexíveis em termos cognitivos e comportamentais.

O trabalho de Lyubomirsky (2008) com atividades intencionais também pode ser empregado como forma de potencialização primária. A autora pesquisou e descobriu um grupo de doze atividades capazes para ajudar a aumentar o bem-estar e a satisfação. Para este fim, a pessoa deve fazer um teste que tem o objetivo de mapear as principais atividades intencionais de acordo com as suas características. Em seguida, é importante adaptar as mesmas de acordo com os seus recursos e valores, e começando a praticar essas atividades semanalmente. E aqui, mais uma vez, destacamos a importância do autoconhecimento, pois sem o mesmo o indivíduo não tem como mapear as atividades intencionais que podem auxiliá-lo a aumentar as emoções positivas, bem como adaptar as mesmas de acordo com seus valores e recursos.

Atualmente Seligman e seus colaboradores possuem um programa de pesquisa voltado para encontrar formas de intervenção eficazes para promover a potencialização primária. Diversos psicólogos têm objetivado desenvolver e implementar intervenções de Potencialização Primária para elevar o bem-estar e a felicidade das pessoas. A proposta apresentada em nossos livros *A Ciência do Bem Viver* (2011) e *Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida* (2013) constituem programas que objetivam trabalhar com a prevenção primária e secundária. Estes programas estão sendo testados na atualidade no centro de pesquisa do PSI+.

Portella et al. (2012) desenvolveram uma proposta de *Coaching* de Vida aplicado a Psicologia Positiva, que revelou uma poderosa ferramenta para ajudar o cliente a atingir suas metas pessoais e profissionais, revigorando seu bem-estar e qualidade de vida. A primeira fase do programa investe no autoconhecimento, estimulando a autopesquisa no cliente, que busca investigar quem ele é, por meio de um mapeamento de posterior trabalho com seus talentos, pontos fortes, forças de caráter, crenças, valores e engajamento. Em um segundo momento, o cliente é orientado a estabelecer metas, planejar e buscar alcançar suas metas, bem como mapear sua proposta de vida de forma ética e construtiva. Além de promover o desenvolvimento de estratégias e planos de ação, destinados ao alcance destas metas, o programa também favorece um aumento no desempenho, sendo possível monitorar progressos.

### **Potencialização Secundária: Fazendo da vida a melhor possível**

Na potencialização secundária a meta é aumentar níveis já positivos, para chegar ao máximo em termos de satisfação e de desempenho. Deste modo, podemos dizer que as atividades de potencialização secundária ocorrem após terem sido atingidos níveis básicos de desempenho e satisfação, obtidos por meio da potencialização primária.

A potencialização secundária da saúde psicológica e física permite que as pessoas maximizem o bem-estar, partindo de sua saúde física e mental pré-existente. Enumeramos, a seguir, alguns exemplos de atividades que de acordo com Snyder e Lopez (2009) podem levar à potencialização secundária.

a) Os relacionamentos profundos podem levar à potencialização secundária. Momentos psicológicos de intensa felicidade, muitas vezes, envolvem importantes conexões humanas, como a formatura de uma pessoa querida, o nascimento de um filho, apaixonar-se ou o casamento.

b) A busca e a contemplação do sentido da vida aparecem como mais uma abordagem para se chegar a uma experiência gratificante. Para isto é importante pensar sobre os nossos objetivos e propósitos de vida.

c) Em algumas ocasiões, os níveis máximos de prazer são resultado de maior envolvimento do que qualquer pessoa pode atingir sozinha. Por exemplo, ao trabalhar juntas, as pessoas conseguem atingir metas que seriam impensáveis para qualquer indivíduo alcançar sozinho. Como parte dessa unidade coletiva as pessoas, em geral, experimentam sensação de sentido e emoções positivas.

d) Ajudar outras pessoas também pode levar à potencialização secundária. O trabalho voluntário aparece como uma das melhores maneiras de auxiliar o próximo. Pesquisas relatam que o voluntariado é uma das atividades humanas mais gratificantes e faz com que nos sintamos bem conosco.

e) Admirar os outros também pode ser interessante, ou seja, observar outra pessoa realizando algo realmente surpreendente, ou especial, pode nos inspirar.

Em suma, podemos dizer que a Psicologia Positiva amplia o estudo da Psicologia tradicional, enfatizando os aspectos saudáveis e a qualidade de vida. Imaginemos uma escala representativa do bem-estar, de +10, passando pelo marco 0, até chegar no -10.

A maior parte da população encontra-se no marco 0 (zero), porém zero não representa qualidade de vida, e sim um passo muito próximo à beira de um abismo. De acordo com a OMS, saúde significa bem-estar físico e emocional, não a ausência de doença.

Metaforicamente, no lado negativo do contínuo de -10 a -1, estão os portadores de algum tipo de doença ou problema psicológico. Estas pessoas precisam realizar algum tipo de intervenção psicológica e/ou psiquiátrica. No entanto, as escolas de Psicologia Clínica Tradicional (TCC, Gestalt Terapia, Psicanálise, Terapia Existencialista, Bioenergética, entre outras) levam o indivíduo até o marco 0 (zero), que como vimos não representa qualidade de vida. Esta parte do contínuo representa o que denominamos Prevenção Secundária.

O lado positivo da escala (de +1 a +10) representa a Potencialização Primária e Secundária, sendo uma das tarefas principais da Psicologia Positiva, auxiliar o indivíduo a alcançar esta parte do contínuo.

A proposta do trabalho realizado no PSI+ é estimular as pessoas a chegarem a parte positiva do contínuo, obtendo uma vida de qualidade, boa ou significativa, dependendo de seus objetivos e propostas. Em suma, a parte Positiva da escala (de +1 a +10) representa o que Synder e Lopez (2009) denominam Potencialização Primária (vida boa) ou Secundária (vida significativa), enquanto a parte negativa (de -10 a -1) representa a Prevenção Secundária.

## II. AUTOCONHECIMENTO: INSTRUMENTO DE PREVENÇÃO 2<sup>A</sup> E DE POTENCIALIZAÇÃO 1<sup>A</sup> E 2<sup>A</sup>

*“Conheça-te a ti mesmo e terás a chave do universo e os segredos dos deuses”.*  
(Oráculo de Delfos – Grécia – 600ac)

É possível observar, nos dias de hoje, em algumas ruínas de templos, teatros e estádios originários da Grécia antiga, resquícios da inscrição original do oráculo de Delfos. Segundo arqueólogos, esta inscrição tinha o objetivo de lembrar ao cidadão grego a importância do autoconhecimento, por isso a inscrição vigorava nos locais públicos mais importantes das cidades-estados gregas.

Esta seção do artigo objetiva: em primeiro lugar, discutir o autoconhecimento como instrumento de prevenção 2ª, e, posteriormente, abordar o autoconhecimento como instrumento de Potencialização 1ª e 2ª, ajudando a pessoa a viver uma vida significativa, que valha a pena ser vivida.

Conhecer a si mesmo não significa descobrir segredos profundos e\ou motivações inconscientes. Autoconhecimento significa desenvolver uma compreensão sincera e honesta sobre você mesmo (conhecer forças e fraquezas, administrando as mesmas adequadamente). Em suma, autoconhecimento envolve procurar respostas para uma das questões humanas mais difíceis e fundamentais: “*Quem sou eu?*” E a Psicologia Positiva possui uma série de instrumentos e técnicas que podem auxiliar o indivíduo a responder essa questão fundamental. Esta disciplina dispõe de vários instrumentos para ajudar o interessado na jornada em busca do autoconhecimento como, por exemplo, exercícios com o objetivo de identificar forças (talentos, pontos fortes, virtudes e habilidades), características de personalidade, valores, bem como pontos fracos. Identificar e manejar crenças autolimitadoras e apoiadoras, desenvolver o engajamento, encontrando e vivendo em harmonia com sua proposta de vida (ou significado). Além disso, a Psicologia Positiva incentiva o *conhecimento de sua singularidade e respeito a essa*, o que significa focalizar no que se é em vez de se comparar e preocupar-se constantemente com os outros.

Depois de identificar e trabalhar valores, crenças, virtudes e forças, o indivíduo estará pronto para responder à pergunta: “*O que vou fazer com minha vida?*” Isto é, estabelecer e alcançar metas que possam melhorar sua qualidade de vida e desfrutar de uma vida significativa.

Segundo Bradberry (2007, citado por Lages e O’Connor, 2010), 29% das pessoas possuem uma compreensão precisa de si mesmas, enquanto 71% das pessoas não conhecem seus talentos e características de personalidade.

### **Autoconhecimento como Instrumento de Prevenção 2ª**

A Terapia Positiva constitui uma proposta de prevenção secundária, e possui diferenciais em relação a outras modalidades terapêuticas.

Em primeiro lugar, as Terapias Positivas (como a Terapia da Esperança, a Terapia Focada em Metas e a Terapia Cognitiva Comportamental Positiva – TCC+) trabalham com o foco nas metas e não nos problemas e queixas do cliente.

Em segundo lugar, as Terapias Positivas mapeiam, enfatizam e desenvolvem as forças do cliente, enfatizando o lado saudável e funcional do indivíduo. Por mais doente que uma pessoa esteja, esta sempre terá um lado saudável, e pelo menos algum aspecto da vida que esteja minimamente funcional. Essa modalidade de intervenção terapêutica tem como objetivo fortalecer aspectos saudáveis e positivos do cliente, (re)construir virtudes e forças pessoais, bem como auxiliar o mesmo a encontrar recursos inexplorados para fazer mudanças positivas em sua vida (PALUDO e KOLLER, 2007).

A orientação positiva incentiva e desenvolve o autoconhecimento e a autogestão, uma vez que incentiva a responsabilidade pessoal no conduzir da vida, levando o indivíduo a mapear e lidar com suas características (positivas e negativas). O cliente se torna “seu próprio terapeuta” ao longo do processo, aprendendo através do método de psicoeducação, como o ser humano “funciona” do ponto de vista emocional, cognitivo e comportamental; desta maneira este pode evitar problemas futuros, que muitas vezes são causados por puro desconhecimento de nosso funcionamento e\ou falta de autoconhecimento. Isto é, em algumas ocasiões estabelecemos metas em desacordo com nossos valores e características pessoais (de personalidade, talentos, pontos fortes e fracos etc), tentando nos transformar em algo que não somos. Desta forma, uma pessoa introvertida (característica de

personalidade), que deseja tornar-se extrovertida, pode estabelecer, por puro desconhecimento, um objetivo praticamente impossível. A tentativa de transformar-se naquilo que não se é pode levar ao estresse, sendo que este pode desencadear doenças que o organismo está geneticamente programado para desenvolver.

Além disso, esta forma de orientação incentiva a autogestão, à medida que o cliente aplica estratégias para a mudança em si próprio. Desta maneira ele se torna independente do terapeuta e responsável pelo processo de mudança. Durante este processo o lócus de controle interno é reforçado, bem como o senso de autoeficácia, o que resulta em maior autoconfiança.

Finalmente, as Terapias Positivas reconhecem que os traços positivos e os comportamentos adaptativos servem como fatores protetores contra estressores e dificuldades futuras, funcionando assim como prevenção primária de problemas. Desta maneira, ao tomar conhecimento dos aspectos positivos e funcionais, os clientes podem lidar melhor com seus problemas e dificuldades.

### **Autoconhecimento como Instrumento de Potencialização 1ª e 2ª**

A potencialização primária consiste em um esforço para estabelecer ótimo funcionamento e satisfação. A potencialização secundária, por sua vez, consiste em aumentar níveis já positivos, para chegar ao máximo em termos de satisfação e de desempenho.

De acordo com o nosso ponto de vista, autoconhecimento pode favorecer a potencialização 1ª na vida pessoal e profissional, pois este: 1º) Ajuda o indivíduo a evitar ou lidar com determinadas pessoas e situações afastando ou aproximando-se das mesmas, favorecendo seu funcionamento adaptativo; 2º) Quanto mais compreendemos nossas forças e fraquezas melhor podemos lidar com as mesmas, administrando as fraquezas e desenvolvendo as forças; 3º) Ao entendermos nosso estilo inato (talentos, pontos fracos, traços de personalidade etc.) e aprendido (estilo motivacional, forças de caráter, crenças, valores, capital psicológico positivo) podemos lidar melhor com os desafios e as situações da vida, descobrindo o que pode nos levar à felicidade ou ao estresse. 4º) Finalmente, o autoconhecimento ajuda a pessoa a aproveitar as oportunidades certas para ela, desfrutando assim de maior bem-estar e qualidade de vida (BRADBERRY, 2007, citado por LAGES e O'CONNOR, 2010).

À medida que desenvolve o autoconhecimento, a satisfação com a vida aumenta consideravelmente, sendo que o autoconhecimento ajuda o indivíduo a alcançar os seguintes benefícios: Maior propensão a alcançar metas pessoais e profissionais; Reconhecer situações e oportunidades benéficas, tanto na vida pessoal quanto profissional; Identificação e manejo de tendências limitadoras (como, por exemplo, de pontos fracos, crenças autolimitadoras, traços de personalidade negativos etc.) diminuam danos; Saber o que quer (metas) e como alcançar as mesmas.

Diante da argumentação supracitada, podemos concluir que o autoconhecimento pode aumentar a intensidade e frequência de emoções positivas, auxiliando o indivíduo a alcançar a Potencialização 1ª, aumentando o bem-estar e satisfação.

O autoconhecimento também favorece a Potencialização Secundária, uma vez que sem o mesmo a busca e a contemplação do sentido da vida se tornam inviáveis. Assim, este aparece como mais uma abordagem para se chegar a uma experiência gratificante.

Os relacionamentos profundos podem levar à Potencialização Secundária, e para isto o autoconhecimento é fundamental, pois auxilia na descoberta de pessoas com as quais podemos estabelecer relações profundas e significativas. Vale lembrar que este tipo de relacionamento não se limita aos relacionamentos de sangue, como prega parte da cultura ocidental. Momentos psicológicos de pico muitas vezes envolvem importantes conexões humanas profundas.

Em suma, as pessoas que desenvolvem o autoconhecimento possuem uma visão clara de suas aptidões, capacidades e fraquezas, podendo desenvolver estratégias para lidar com suas características positivas e negativas. Essas pessoas sabem quais as situações e os indivíduos que podem ajudá-las a alcançar suas metas, vivendo uma vida funcional e satisfatória (potencialização 1<sup>a</sup>) ou uma existência repleta de significado (potencialização 2<sup>a</sup>), digna de ser vivida.

## CONCLUSÃO

Concluimos que a Psicologia Tradicional limitou-se a estudar e pesquisar a doença, os defeitos, fraquezas, falhas e dificuldades humanas, negligenciando os aspectos saudáveis. Com o advento da Psicologia Positiva, os aspectos anteriormente negligenciados vêm sendo cada vez mais estudados, sendo que a mesma recebe as maiores verbas de pesquisa na atualidade, sendo o curso mais procurado da Universidade de Harvard. Este artigo objetivou apresentar a Psicologia Positiva, discutir a utilização desta ciência no contexto da Prevenção 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> e da Potencialização 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> e a importância do autoconhecimento, como instrumento de prevenção 1<sup>a</sup> e de potencialização 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>. Verificamos que a Psicologia Positiva pode ser empregada em todos os contextos supracitados, sendo que o autoconhecimento promovido pela Psicologia Positiva favorece a Potencialização Primária e Secundária, pois sem o mesmo a busca e a contemplação do sentido da vida se tornam inviáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. FORTUNA, P & PORTELLA, M. **Terapia Cognitivo-Comportamental Positiva da Depressão**. Rio de Janeiro: CPAF-RJ – Monografia de Conclusão de Curso, 2012.
02. FREDRICKSON, B. **Positividade**: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro: Rocco., 2009;
03. LAGES, A E O'CONNOR, J. **Como o Coaching Funciona**. Rio de Janeiro: Qualitymarck., 2010.
04. LYUBOMIRSKY, S. **A ciência da felicidade**: como atingir a felicidade real e duradoura: um método científico para alcançar a vida que você deseja. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
05. PALUDO, S. S. & KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva**: Uma nova abordagem para antigas questões. In: *Padéia*, 17 (36) 9-20. 2007.
06. PORTELLA, M.A **Ciência do Bem Viver**: Propostas e Técnicas em Psicologia Positiva. Rio de Janeiro: CPAF-RJ Editora, 2011.
07. PORTELLA, M.. **Terapia Cognitivo-Comportamental Positiva** (no Prelo). Rio de Janeiro: PSI+ Editorial, 2013.
08. PORTELLA, M.. **Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: PSI+ Editorial, 2013.
09. SELIGMAN, M. **Felicidade Autêntica**: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009
10. SELIGMAN, M. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
11. SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva**. São Paulo: Artmed, 2009.