



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76
Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXVII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2023

RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR E A PSICOLOGIA POSITIVA: E O SURGIMENTO DO BEM-ESTAR SUBJETIVO

SILVEIRA, Vitória Santana de Carvalho¹; SOUSA, Ágabo Borges de²

1. Vitória Santana de C.Silveira, Graduando em Psicologia, Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), e-mail: vitoriasantanacs18@gmail.com
2. Ágabo Borges de Souza, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia (DCHF), Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), e-mail: dr_agabo@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia Positiva; Bem-Estar; Bem-Estar Subjetivo.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva surge com o objetivo principal de mudança da perspectiva atual da psicologia, isto é, a proposta é da modificação desse foco de uma reparação dos aspectos ruins da vida para a construção de qualidades positivas ou virtudes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2009). Essa abordagem procura o investimento na manutenção e reforço do bem-estar do paciente ao em vez da priorização na investigação de desvios, patologias mentais. Por conseguinte, a Psicologia Positiva acaba mostrando-se de extrema relevância, sendo necessária uma maior compreensão sobre o assunto.

Diante dessa perspectiva, a psicologia vai apresentar uma conexão com o bem-estar, que é consideravelmente difícil de definir, dado que, pode ser induzido por inúmeras variáveis, como gênero, cultura, nível socioeconômico e idade. Conseqüentemente, a psicologia positiva introduz a ideia de que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar possui satisfação com a vida, constante afeto positivo e uma certa ausência de afeto negativo. Desse jeito, a relativa predominância do afeto positivo sobre o negativo é referida como balança hedônica (Diener, 1996). A partir dessa perspectiva, tem-se a existência do bem-estar psicológico (BEP) -*bem-estar eudaimônico*- que é um “estado de bem-estar caracterizado por autoaceitação, crescimento pessoal, propósito na vida, domínio do ambiente, autonomia e emoções positivas (Snyder; Lopez, 2009, p.139) e o bem-estar subjetivo (BES) -*bem-estar hedônico*- que é definido como o “julgamento individual que uma pessoa tem de sua atual situação no mundo. Muitas vezes, a expressão é usada como sinônimo de felicidade” (Snyder; Lopez, 2009, p.140).

Desse modo, a Psicologia Positiva vai determinar a ideia do bem-estar subjetivo como objetivo principal, pois de acordo com Seligman (2004, p.287) ambos os termos - felicidade e bem-estar subjetivo - podem ser utilizados de maneira intercambiável, descrevem “os objetivos de todos os esforços da Psicologia Positiva”, incluindo “sentimentos positivos (êxtase e conforto, por exemplo) e atividades positivas (absorção e dedicação)”.

De forma análoga, o BES pode estar relacionado com a filosofia de Epicuro trabalhada na Carta a Meneceu, pois partindo da construção desse contexto, de alcançar uma vida feliz, plena e calma, descrita pela *ataraxia*, pela paz e liberdade do medo da morte e pela presença de amizades e ausência de dores. Desta maneira, definiu-se como objetivo deste projeto investigar a probabilidade e efetividade de relacionar o conceito de *ataraxia* em Epicuro, na Carta a Meneceu e, a compreensão de Bem-estar na Psicologia Positiva, além de uma compreensão ampla do BES quanto do BEP.

Infere-se, portanto, que o presente estudo justifica-se por fomentar as discussões acerca da adoção de uma nova forma de metodologia e compreensão para o alcance de uma vida tranquila, saudável, viabilizada por um “bem-estar subjetivo, também chamado de felicidade” (DIENER,2000; SELIGMAN, 2004), oportunizando, por consequência, sugestões de melhora e aprimoramento para a Psicologia Positiva e um avanço nos estudos sobre a mesma em uma perspectiva ainda pouco explorada pela comunidade científica na área. Posto isto, a originalidade do presente ensaio teórico reside em compreender tanto a *ataraxia* na Carta a Meneceu de Epicuro e bem-estar na psicologia positiva e em como elas podem se relacionar, em uma perspectiva contemporânea.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)

Esta pesquisa para atingir as metas propostas e obter os resultados e respostas acerca da problematização formulada neste trabalho, utilizou o método bibliográfico conceitual-comparativo, dado que, além do texto da Carta a Meneceu de Epicuro e os Manuais da Psicologia Positiva, utilizou trabalhos de outros autores, com o propósito de analisar as obras, ideias e pressupostos de teóricos que apresentam grande importância na definição e formulação dos conceitos discutidos neste trabalho: Bem-estar na Psicologia Positiva, a ideia de *ataraxia* presente na Carta a Meneceu de Epicuro e o Bem-estar Subjetivo e Psicológico. Portanto, foram estudados os textos de Epicuro em traduções acadêmicas cortejando com o texto Grego, bem como os Manuais de Psicologia Positiva que fundamentam esta abordagem e suas práticas. Porém, não foram abandonadas fontes secundárias como trabalhos acadêmicos, livros, artigos, que foram selecionados, que tratam da questão de interesse neste estudo.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)

Um dos questionamentos iniciais da pesquisa foi se era possível estabelecer uma relação entre a *ataraxia* na Carta a Meneceu de Epicuro e bem-estar na psicologia positiva, utilizando como base as leituras da “Carta sobre a felicidade (a Meneceu)”, uma vez que o filósofo traz ao seu texto a importância da tranquilidade da alma (*ataraxia*), e dos manuais de psicologia positiva. Consequentemente, durante o projeto chegou-se à conclusão de que é possível estabelecer uma relação entre esses temas, principalmente, quando é relacionado com o bem-estar subjetivo (BES), pois o BES pode estar relacionado com a filosofia de Epicuro trabalhada na Carta a Meneceu, na qual, o prazer é definido como ausência da dor física (*aponia*) a ausência do sofrimento psíquico (*ataraxia*), a partir do momento que para alcançar esse prazer, de forma sinônima, a felicidade, é necessário utilizar o “raciocínio sóbrio”, as compreensões em relação ao mundo e a nós mesmos. Partindo da construção desse contexto, de alcançar uma vida feliz, plena e calma, descrita pela *ataraxia* de Epicuro pode-se chegar a conclusão de que este conceito está relacionado e é uma influência na realização do Bem-estar subjetivo na Psicologia Positiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)

Através das leituras e análises dos materiais estudados, concluímos este trabalho dizendo que partindo da construção do contexto, de alcançar uma vida feliz, plena e calma, descrita pela *ataraxia* de Epicuro pode estar relacionada e ser uma influência na realização do Bem-estar subjetivo na Psicologia Positiva.

Infere-se, portanto, que podemos estabelecer essa relação entre a *ataraxia* e o Bem-estar na Psicologia Positiva e que é justamente a Psicologia Positiva que surge como um indiscutível campo de estudos e como uma nova perspectiva para a Psicologia, que se encontra inserida em um contexto onde é considerada praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental e sua missão histórica de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva fica em segundo plano em relação à cura de distúrbios e tentativas de identificar e apoiar gênios praticamente abandonados. (Seligman, 2004 p.34). Quando, na realidade, a psicologia enquanto ciência deveria contemplar toda a complexidade (e diversidade) da mente humana e não apenas alguns de seus atributos (Graziano, 2005).

REFERÊNCIAS

CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: the psychology of optimal experience. 1st ed. Harper Perennial Modern Classics, 1990.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E., Suh, E., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: why do they occur? *Social Indicators Research*, 34 (1), 7-32.

GRAZIANO, L. D. A felicidade revisitada: um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva. 2005. 126 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

Seligman, M. E. P. (2004). Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva, uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.