

Novo paradigma. Fundado em 2013, Wholebeing Institute atua em mais de 45 países com a ciência da felicidade

JUAN AZEVEDO/DIVULGAÇÃO

Psicologia positiva para uma vida plena

Método estuda o que faz indivíduos e relacionamentos prosperarem

■ ANA ELIZABETH DINIZ
ESPECIAL PARA O TEMPO

Todos perseguem a felicidade, há inúmeras fórmulas e segredos que prometem sucesso nessa empreitada, mas, desde 2013, a psicologia positiva vem indicando estratégias tanto no campo pessoal quanto no profissional, que podem ajudar as pessoas a construir relacionamentos saudáveis, aumentar emoções positivas, engajamento e senso de propósito.

O Wholebeing Institute é um dos mais conceituados em psicologia positiva do mundo, fundado nos Estados Unidos, por Megan McDonough e Tal Ben-Shahar. Eles criaram a Certificação Internacional em Psicologia Positiva, que chegou ao Brasil em 2018, por meio do CEO e fundador do Wholebeing Institute Brasil, Henrique Bueno.

Ele é considerado uma das maiores referências brasileiras em felicidade e afirma que “o fundamental é que se compreenda que ser feliz não tem a ver com felicidade o tempo todo. É necessário que se aprenda a viver bem aceitando a vida como ela é e as dificuldades que sempre vão surgir, sem falsa expectativa de que em algum lugar existe

uma felicidade absoluta e constante”.

A psicologia positiva vem sendo chamada de “a ciência da felicidade”. “Ela é muito mais que isso. Em vez de a ciência focar apenas a patologia, os problemas de relacionamento, a performance, as deficiências de indivíduos, em comunidades e organizações, ela se propõe a estudar com olhar científico e técnico o que dá certo, o que funciona, o que faz indivíduos, relacionamentos, comunidades e organizações prosperarem e florescerem”, ensina Bueno.

A psicologia positiva de forma alguma critica ou minimiza a importância fundamental da psicologia tradicional. “Por meio de intervenções cientificamente embasadas, ela quer ajudar pessoas e organizações a viver todo o seu potencial para uma vida cada vez mais plena e feliz”, comenta o CEO.

Bueno diz que a psicologia positiva não foca apenas o estudo da felicidade, mas também o de diversos outros aspectos associados ao positivo, ao melhor da vida, como esperança, gratidão, produtividade, propósito, relacionamentos e comunicação construtiva, resiliência, entre outros.

“Um dos estudos mais curiosos da psicologia positiva é o do paradoxo da felicidade, em que as pessoas mais apaixonadas dessa ideia, que querem ser felizes a qualquer custo, geralmente são as que têm uma visão mais

rígida sobre o que é felicidade, que se comparam o tempo todo com modelos que consideram ideais e, por isso, são os que menos vivem essa tão sonhada felicidade”, avalia Bueno.

Há diversos modelos que prescrevem os componentes de uma vida mais feliz, e um deles é o Spire, desenvolvido pelo professor Tal Ben-Shahar, conhecido pelo curso mais disputado da história de Harvard, por Megan McDonough e Maria Sirois, que, juntos, fundaram o Wholebeing Institute e desenharam o Certificado Internacional em Psicologia Positiva.

Segundo esse modelo, uma vida mais feliz se constrói com comportamentos para elevar cada uma das cinco dimensões da felicidade integral, todas absolutamente interligadas.

“Tem bem-estar espiritual (S) quem aprecia o presente e tem um senso claro de sentido e propósito; físico (P), quem cuida do corpo e da conexão corpo e mente; intelectual (I), quem se engaja em aprender e está aberto a experiências; relacional (R), quem constrói relacionamentos positivos consigo e com os outros; e emocional (E), quem aceita todas as emoções e busca ser mais positivo e resiliente”, diz o CEO.

A jornalista Ana Elizabeth Diniz escreve neste espaço às terças-feiras. E-mail: anabethdiniz@gmail.com

BRUNA ANJOS/DIVULGAÇÃO



Benefícios

- Constrói mais positividade e resiliência;
- Ajuda na construção de relacionamentos mais positivos;
- Propicia mais felicidade, maior saúde física e até longevidade.

Alegria. Henrique Bueno é uma das maiores referências em felicidade no Brasil

Atitude Escolhas devem ser diárias

➤ Existe um trecho no livro “Alice no País das Maravilhas” em que a protagonista, diante de uma encruzilhada, pergunta a um personagem pitoresco qual caminho deve escolher. O personagem pergunta: “Depende, aonde você quer chegar?” Alice, então, diz que não importa. E a resposta que recebe é: “Então qualquer caminho serve”. “É assim que vivemos quando não sabemos para onde estamos indo”, comenta o CEO Henrique Bueno.

Mas, então, o que faz a vida ser boa e como ser mais feliz? “Em primeiro lugar, é fundamental compreender que nosso foco tem papel fundamental em nossa experiência e que, via de regra, nossa mente sempre foca o negativo – ao que damos o nome de ‘viés da negatividade’. Em segundo lugar, temos que saber que apenas pensar ou aprender sobre felicidade – o que é muito útil – não constrói felicidade”, ensina.

Segundo ele, é necessário agir e construir hábitos positivos. “É fundamental que o indivíduo ‘se assista vivendo’ e faça escolhas diárias que sirvam pra elevar cada uma das cinco dimensões do bem-estar e felicidade integral”, comenta.

Uma vida mais feliz, diz Bueno, “pressupõe maior senso de realização com o qual construímos ao longo da vida uma percepção clara de que estamos nos dirigindo para algo relevante e digno. Não se trata de encontrar necessariamente um propósito rígido e imutável para a vida toda, mas o de perceber sentido em tudo ou em boa parte do que fazemos”, finaliza. (AED)

Bem-estar. Juliana Carneiro é especialista em psicologia positiva



Desempenho

Papel das 24 forças do caráter

➤ As qualidades humanas são objeto de estudo da psicologia positiva, que pesquisa as virtudes, as forças de caráter e sua relação com a felicidade. “As 24 forças de caráter são características positivas da personalidade, que refletem a forma como a pessoa pensa, sente e age, e sua utilização eleva o bem-estar, a conexão com os outros, o desempenho e contribui para o

bem comum. Elas são o caminho mais fácil para as seis virtudes (sabedoria, coragem, humanidade, temperança, justiça e transcendência)”, explica Juliana Carneiro, especialista em psicologia positiva, felicidade e bem-estar.

Segundo ela, “todos nós possuímos as 24 forças, mas cada um tem uma combinação única delas. Bravura, gratidão, persistência, perspecti-

va, prudência, humildade, honestidade, liderança, espiritualidade, integridade, curiosidade, criatividade, amor, bondade, inteligência social, perdão “são como superpoderes que vivem dentro de cada um de nós”, ressalta a especialista. Para conhecer suas forças, faça o teste do VIA em: eumaisfeliz.pro.viasurvey.org. (AED)