



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

Maria Cristina Campos de Sousa Faria
Escola Superior de Educação de Beja

RESUMO

Na construção de uma personalidade, factores como a saúde, qualidade de vida, a riqueza e a educação numa família, comunidade ou país, podem causar efeito no temperamento de cada ser humano. A felicidade é uma experiência subjectiva/individual, que depende da definição pessoal do conceito e da capacidade que o indivíduo tem para lidar com as situações quotidianas, de modo a comportar-se, no sentido que melhor se ajuste ao seu novo plano de vida. As pessoas felizes apresentam uma personalidade caracterizada por um temperamento sustentado em emoções positivas como alegria, boa disposição, extroversão e têm aptidões para lidar com as preocupações ou problemas que surgem no seu quotidiano, de uma forma adequada. Existem indivíduos que são claramente deprimidos e outros que são consistentes no seu humor positivo. Quem são estes últimos, que saem tão fortalecidos do seu modo de encarar a vida? A condução positiva da conduta humana é um processo que se aprende a organizar na infância e se desenvolve ao longo do ciclo de vida. Na sua base podemos encontrar a qualidade das vivências e das relações interpessoais estabelecidas, bem como, as competências para escolher o seu sentido/plano de vida e decidir por acontecimentos/experiências promotores de saúde e de bem-estar. O presente trabalho focaliza a sua atenção na relevância na orientação da performance de vida da criança e na qualidade das relações interpessoais positivas para que esta seja capaz de proteger a sua saúde e promover a sua felicidade, isto é, saber viver com harmonia, prazer e sentido.

Palavras Chave: Relações Interpessoais; Psicologia Positiva; Saúde; Felicidade

ABSTRACT

In the construction of personality, factors such as health, quality of life, the wealth and education in the contexts of family, community and country may have a relevant effect in the temperament of every human being. Happiness is a subjective/individual experience which depends on personal perceptions and the individual's capacity to deal with everyday situations in order to behave



DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

according to his new life plan. Happy people have a personality which is supported by positive emotions, such as joy, good humour, extroversion, and have the ability to deal adequately with everyday worries and problems. There are individuals who are obviously depressed and others who consistently show a positive mood. Who are the latter, who are so strengthened by this outlook on life? The positive construction of human conduct is a process that is learnt in childhood and developed throughout life. It is rooted in the quality of life experiences and interpersonal relationships, as well as in the capacity to choose a life plan and to decide on experiences which promote health and well being. This work focuses on the relevance of the child's guidance towards a positive lifestyle and interpersonal relationships, aiming to promote their health and happiness, as well as the ability to live in harmony and pleasure.

Key Words: Interpersonal Relationships; Positive Psychology; Health; Happiness

Ao longo da História da Humanidade temos assistido a uma diversidade de perspectivas e de explicações sobre o tema da Felicidade, um assunto que sempre interessou, apaixonou e ocupará, eternamente, um lugar de destaque na vida dos humanos. A este propósito, Bolinches apresenta uma concepção interessante sobre este conceito e coloca-nos uma proposta revolucionária, para melhorar a qualidade de vida das pessoas: uma revolução interior, ou seja, O que determina a felicidade não é o rendimento per capita nem o sistema político, mas sim a harmonia íntima do ser humano consigo próprio e com o mundo que o rodeia. (Bolinches, 1995, 1). Na dialéctica interna da felicidade o autor considera os facilitadores (realização pessoal, amor harmonioso, congruência interior) e os dificultadores (sentimento de inferioridade, vazio afectivo, sentimento de culpa), e conseqüentemente, no âmbito dos fenómenos vivenciais a felicidade será tanto maior, quanto maior for o número de facilitadores. Se a realidade não se constitui como algo alheio à vontade do indivíduo, os humanos podem contribuir, através de uma auto-orientação da sua conduta, na determinação de acontecimentos que conduzem à felicidade.

Ora a condução positiva e responsável da conduta humana é um processo que se aprende a organizar na infância e se desenvolve ao longo do ciclo de vida. Na sua base podemos encontrar a qualidade das vivências e das relações interpessoais estabelecidas, bem como, as competências para escolher o seu sentido/plano de vida e decidir por acontecimentos/experiências promotores de saúde e de bem-estar. O presente trabalho focaliza a sua atenção na identificação dos possíveis factores implicados na construção da felicidade, na relevância da orientação da performance de vida desde a e na promoção da qualidade das relações interpessoais positivas de modo a que se desenvolvam competências que permitam capacitar o indivíduo a saber proteger a sua saúde e a promover a sua felicidade, isto é, saber viver com harmonia, prazer e sentido.

PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS SOBRE A FELICIDADE

Até ao anos 90 a Psicologia concentrou o seu investimento em assuntos como a depressão, a angústia, a ansiedade e a ira, e muito pouco sobre a felicidade, a satisfação, a esperança, o amor, o optimismo e a alegria. Felizmente. Ditosamente, os interesses de investigação estão a voltar-se para a inteligência emocional e para o estudo das características e competências da população saudável e seus recursos pessoais de resiliência a todos os níveis numa perspectiva daquilo que hoje designamos de Psicologia Positiva, na qual se destacam os contributos de Seligman e de Goleman. No domínio da Psicologia, a felicidade é frequentemente definida como um estado psicológico de bem-estar ou



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

contentamento, sentimento de prazer e alegria, favorecidos pelas circunstâncias ou pela sorte. Na perspectiva de Skinner (1956) a felicidade é um acontecimento privado, quer dizer, não é acessível aos outros indivíduos; para Freud é basicamente uma questão de trabalho e amor. A felicidade pode ser compreendida como uma reflexão sobre a satisfação com a vida ou como a frequência e a intensidade das emoções positivas, daí que possa ser considerada a partir de quatro vertentes (Argyle, 1987): Satisfação com a vida (global e nos diferentes domínios); Alegria; Angústia (ansiedade e depressão); e Saúde (que se encontra correlacionada com as anteriores). Os outros, o trabalho e o lazer constituem os três principais domínios da satisfação de vida, que é por sua vez afectada pelas circunstâncias actuais em que o indivíduo se encontra. Por exemplo, o casamento, a vida familiar, os amigos ou qualquer outro relacionamento social constituem as grandes fontes de satisfação da vida dos indivíduos, que os afectam realmente. Argyle e Furnham (1983, cit. Argyle, 1987) utilizando uma pequena amostra de ingleses encontraram três dimensões de satisfação com a vida: Material / Ajuda clara e evidente (em primeiro lugar encontramos a esposa como grande fonte de satisfação, depois os familiares mais próximos e amigos e por último os colegas de trabalho e vizinhos); Apoio Emocional (inclui o grau de confiança, revelação e utilização do outro como confidente); Partilha de interesses - grau de preocupação com o outro. De um modo geral, as pessoas felizes apresentam uma personalidade caracterizada por um temperamento sustentado em emoções positivas como a alegria, boa disposição, extroversão e têm aptidões para lidar com as preocupações ou problemas que surgem no seu quotidiano de uma forma adequada. Headey e Wearing (1986 cit. Argyle, 1987) realizaram um estudo com 600 estudantes australianos, em 1981, 1983 e 1985 e chegaram à conclusão que a extroversão predispõe os indivíduos, em particular os jovens, a viver acontecimentos favoráveis, especialmente no domínio da amizade e do trabalho, o que lhes proporciona um elevado nível de bem-estar e, conseqüentemente, incremento de extroversão. Conforme Diener (1984) o bem-estar subjectivo está relacionado com o elevado controlo interno (crença de que os acontecimentos estão sobre o seu controlo). A experiência de acontecimentos positivos pode produzir emoções positivas, humores positivos pelo que, se pode esperar um aumento dos julgamentos de satisfação de vida. A depressão, que é frequentemente precipitada por acontecimentos de vida de stress, tais como viuvez, divórcio, ser despedido, problemas com a polícia, doença-saúde de um familiar, perder um relacionamento social, podem por em causa o estado de felicidade em que o indivíduo se encontra; mas, as suas competências ao nível da inteligência emocional podem amortizar a compreensão e vivência negativa das situações adversas.

Considerando a perspectiva de Martin (2006), a felicidade é uma combinação de três elementos: o prazer, a ausência de desprazer e a satisfação. Os dois primeiros estão relacionados com a forma como sentimos (a emoção) e o último depende da forma com pensamos (cognição), desempenhando a personalidade um papel de destaque na sua organização e expressão. As pessoas mais felizes distinguem-se das infelizes porque são mais enérgicas, sociáveis, atraentes, criativas e com melhor raciocínio, e conseqüentemente, dispõem de competências que lhes permitem atingir o sucesso e proteger a sua saúde ao longo da sua vida. Por conseguinte, podemos dizer que a felicidade é influenciada por acontecimentos exteriores ao indivíduo e da forma como este os percebe, pensa e responde a esse evento. De acordo com Martin (2006, 163) as pessoas mais felizes apresentam um conjunto de características em comum: (1) Conectividade (ter relações íntimas com outras pessoas); (2) Competência Social e Emocional (compreender e reagir adequadamente às emoções pessoais e à de terceiros); (3) Libertação de Ansiedade Excessiva (inquietar-se somente quando há boas razões para tal); (4) Habilidades de Comunicação (ser capaz de transmitir e receber informações e sensações através de todos os canais disponíveis); (5) Envolvimento em Actividades Significativas (em especial,



DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

não estar desempregado); (6) Sensação de Controlo (sentir que tem alguma influência sobre o que acontece a si próprio); (7) Sentido de Propósito e de Significado (sentir que a actividade corrente, ou a vida pessoal no seu todo, tem um significado mais amplo); (8) Resiliência (a capacidade de lidar com as adversidades); (9) Auto-Estima (fazer uma auto-avaliação sem ser vaidoso ou narcisista); (10) Optimismo (esperar o melhor, sem ser uma Pollyanna); (11) Focalização Externa (pensar sobretudo nas outras pessoas e no mundo envolvente, em vez de se preocupar permanentemente consigo próprio); (12) Disposição para o presente e para o Futuro (a capacidade de desfrutar do momento presente e de ter perspectivas alargadas); (13) Humor (ser capaz de rir de si próprio e das situações absurdas da vida); (14) Jovialidade (divertir-se, experimentar novas maneiras de fazer as coisas e apreciar experiências novas); (15) Sabedoria (conhecimento pragmático acerca do mundo e da forma de abordar os problemas da vida real); (16) Libertação do Materialismo Excessivo (não distorcer a vida pessoal na procura de dinheiro, bens materiais ou reconhecimento social, à custa de coisas que contribuem muito mais para a felicidade, nomeadamente as relações pessoais); (17) Experiência frequente do Estado de Fluxo (profusão de oportunidades, no trabalho ou noutro lugar, para se deixar absorver por actividades desafiadoras que criem a experiência óptima conhecida como estado de fluxo).

Face ao exposto anteriormente, podemos concluir que a forma como sentimos, pensamos e nos relacionamos parece ser determinante para o desenvolvimento de uma personalidade feliz. Por conseguinte, a influência das relações afectivas estabelecidas na infância e da maneira como cada um aprendeu a lidar com as suas emoções desde os primeiros tempos de vida e como aprendeu a pensar surgem cada vez mais ligados à saúde mental da idade adulta. Por isso, potencial impacto das relações interpessoais afectivas, das referências e valores, das aprendizagens e da resolução de problemas vivenciados na infância e na adolescência no contexto das interacções dos pais, da família, da escola, dos pares, da comunidade e da sociedade e no posterior ajustamento e saúde mental do adulto, tem sido cada vez mais alvo de investigação e debate. Nunca é demais lembrar que durante a Infância são construídos os alicerces e os referenciais para o desenvolvimento saudável, harmonioso e feliz ao longo do ciclo de vida. No entanto, observamos na nossa época que os esforços continuados realizados no sentido de promover e assegurar a qualidade de vida e o bem-estar das gerações mais novas convivem com as atrocidades praticadas contra elas, tornando-as mais vulneráveis do que nunca.

FACTORES DETERMINANTES DA FELICIDADE

Diante das contrariedades da vida podemos observar uma multiplicidade de comportamentos de resposta e atitudes apresentados por uma personalidade, que se encontram em conformidade com os seus conhecimentos, as suas competências para resolver os problemas de vida quotidianos ou imprevistos, a sua rede de apoio social, a sua inteligência emocional e a sua experiência ou forma habitual de enfrentar os acontecimentos de vida, que a vão conduzir a uma percepção de mais ou menos felicidade.

Os estudos têm destacado os relacionamentos sociais como a maior fonte de felicidade, de saúde e de alívio da depressão (Fogel, 1993). Os maiores benefícios resultam do casamento e de relacionamentos íntimos estáveis, confidentes e de apoio. As relações gratificantes aumentam a felicidade gerando alegria, constroem uma rede de apoio e proporcionam a partilha de experiências agradáveis; por isso, são esbatedoras dos efeitos de stress. Pesquisas realizadas por vários autores mostraram que a felicidade e o bem-estar subjectivo não estão directamente relacionados com variáveis como a idade, o sexo ou o estatuto económico; no entanto, as pessoas felizes tendem a ser optimistas, a



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

apresentarem elevada auto-estima e auto-controlo, a estarem envolvidas em relações íntimas satisfatórias (casal) e tendem a apresentar uma forte fé religiosa. Diener (1984) encontrou variáveis relacionadas com a promoção de felicidade, tais como: amor, casamento, salário, reconhecimento, êxito, independência, valores e envolvimento na comunidade. Os estudos sobre esta temática mostraram que as pessoas felizes são enérgicas, decididas, criativas, sociáveis, confiantes, amadas, responsáveis e ainda, conseguem tolerar bem a frustração e ajudam os outros. A máxima "crianças felizes, tornam-se adultos felizes" tem todo o sentido, uma vez que a aprendizagem e o desenvolvimento precoce de um Estilo de Vida Equilibrado (EVE) permite a solidificação de estilos de vida com saúde. O EVE tem a ver com uma partilha de relacionamentos gratificantes, boa dieta, sono adequado, trabalho intercalado com férias e tempo para actividades de lazer (Lu e Argyle, 1994), métodos eficazes de resolução de problemas e uma filosofia de vida optimista, são bons indicadores de bem-estar. A partir daqui, a medida de acontecimentos de saúde é central para o desenvolvimento de serviços de saúde dinâmicos e actuais e vários autores sugerem que a felicidade ou os índices de felicidade são provocados por estímulos espaço/temporais; estes surgem num determinado momento da vida ou em vários momentos desta, mas não de uma forma contínua, duradoura ou eterna. A felicidade que uma criança sente ao comer um gelado é diferente da do adulto. Os motivos, as sensações e os reforços já não são os mesmos. Assim, a felicidade surge como um estado pontual dependente de estímulos pontuais. O ambiente influencia por certo, a construção de uma personalidade e factores como a saúde, a riqueza e educação podem causar algum efeito no temperamento de cada ser humano. Conforme Davidhizar e Vance (1994) a felicidade é uma experiência subjectiva e pessoal, que depende não só da definição pessoal do conceito mas, também, das preferências individuais, emoções e atitudes. Musscheng (1997) refere a importância do sujeito para alcançar qualidade de vida (QV) isto é, valoriza-se a capacidade que o indivíduo tem para saber lidar com as situações do seu dia a dia, sejam elas boas ou más, de modo a orientar o seu comportamento no sentido que melhor se ajuste ao seu novo plano de vida (actualização do plano de vida). Os processos cognitivos, as concepções antecipatórias, o optimismo, são responsáveis pelo ajustamento das expectativas e restauram o nível prévio de satisfação, promovendo expectativas adequadas sobre a vida, possibilitando a esperança, a construção da felicidade e estabilidade do bem-estar. Isto quer dizer que, de certa forma, o sujeito pode ser agente da sua felicidade e do seu bem-estar; o que conduz a uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem de comportamentos de felicidade. E porque não, uma educação para a felicidade ao longo da vida. Nem todas as pessoas conseguem expressar a sua felicidade, fazer com que elas o façam não é tarefa fácil. Levar um indivíduo a transpor um acontecimento que faz parte do domínio privado, para um evento observável e público pode constituir uma tarefa útil e importante a ser realizada por especialistas. Contudo, quanto tempo durarão os reforços que mantêm as demonstrações de felicidade? Green e Reid (1996) através de um programa que chamaram de programa de Fun Time, observaram e sistematizaram respostas emocionais positivas e negativas, e conseguiram detectar nos sujeitos observados índices de respostas de "felicidade" e de "infelicidade", o que nos remete para uma possibilidade da avaliação e do desenvolvimento da expressão deste constructo. Grande parte das investigações mostraram que os relacionamentos sociais são a maior fonte felicidade, de bem-estar, de saúde e de alívio da depressão (Fogel, 1993).

Os estudos têm mostrado que o humor positivo produz pensamentos positivos, aperfeiçoa a recordação de acontecimentos positivos, melhora a criatividade e a resolução de problemas, aumenta o comportamento de ajuda e o vínculo aos outros, já que, um bom humor parece proporcionar avaliações positivas sobre os outros (Davidhizar & Vance, 1994). Por exemplo, estabelecer um estilo de rir estável pode ser muito positivo para a vida de uma personalidade: Maintaining a balance in life often is



DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

easier a sense of humor, a belly laugh or two, and a genuine interest in a health and happiness. (Davidhizard & Vance, 1994, 42).

A felicidade também se encontra relacionada com a cultura, por exemplo, num estudo efectuado por Inglehard na década de 80, onde participaram 170 000 pessoas de 16 países, verificou-se que depois de um ano os dinamarqueses, suecos, irlandeses e holandeses sentiam-se mais alegres que os franceses, gregos, italianos e alemães (Ingleard, 1990; cit. Davidhizar & Vanc, 1994). Os autores observaram que a riqueza de um país está moderadamente correlacionada com o bem-estar das pessoas; mas, por outro lado, a felicidade depende mais da atitude manifestada por cada indivíduo em relação às coisas do que em ter coisas. Quer dizer, que ter mais do que o necessário pode constituir um obstáculo à felicidade dos seres humanos, quer se tratem de crianças ou adultos.

A construção de atitudes e a adopção de comportamentos favoráveis à saúde e à qualidade de vida, devem ser implementadas nas idades precoces da existência humana, infância e adolescência, já que, têm um efeito determinante e positivo na saúde do adulto e, conseqüentemente, na sua percepção de felicidade. Para que a promoção da saúde seja uma prática corrente e de todos os grupos etários é necessário que os indivíduos tenham acesso à informação, ao conhecimento e saibam escolher e desenvolver estilos de vida saudáveis, pondo de lado os estilos de vida de vertigem. A Saúde Para Todos (Health for All, WHO, 1996) quer dizer, criar condições de forma a que as pessoas usufruam, durante as suas vidas do respeito de um direito fundamental. Por conseguinte, tem como base o respeito pelos valores que defendem o reconhecimento do direito universal da saúde; a aplicação da ética de saúde, investigação e provisão do serviço; a incorporação de uma perspectiva do sexo nas políticas de saúde e estratégias a serem adoptadas. A saúde é um indicador de bem estar e, conseqüentemente, de felicidade, já que, quem (indivíduo, família, grupo social ou um povo) a possui sentir-se-á mais forte para alcançar os seus objectivos e tornar os seus dias de vida felizes.

COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

A investigação científica sugere cada vez mais que a felicidade está mais próxima de competência que pode ser adquirida do que dos genes que possuímos, contudo, não podemos esquecer a dimensão pessoal destacada por muitos estudos, onde se realça que ser feliz altera sistematicamente o modo como percebemos o mundo. Como diz Martin A felicidade e o sucesso andam de mãos dadas. As investigações têm demonstrado que as pessoas felizes são de modo geral, mental e fisicamente mais saudáveis, mais bem-sucedidas na sala de aula e no trabalho, mais criativas, mais populares, mais sociáveis, com maior experiência de vida e com menos probabilidades de se tornarem criminosas ou toxicodependentes. Em resumo, as crianças felizes tornam-se melhores estudantes e melhores trabalhadores. (2006,19). O que faz uma criança feliz? Que pessoas, que coisas, que acontecimentos, que comportamentos, que emoções, que pensamentos são significativos para elas? Terão os adultos, em particular os pais e os professores, consciência da sua importância para a felicidade da criança e do futuro adulto? Que memórias têm os adultos da sua felicidade na infância? Acaso a sua felicidade de hoje tem alguma coisa a ver com as suas vivências e aprendizagens na infância? E sobre a saúde, de que forma esta se relaciona com a felicidade? Todos nós, e em particular os pais, desejamos que as crianças do nosso mundo sejam felizes, mas muitos de nós, ficamos só pelo desejo da Felicidade ou não a consideramos a primeira prioridade, por isso, para compreender as pessoas felizes e para que a formação de crianças felizes conduza a adultos felizes, podemos recorrer à Psicologia da Saúde para conhecer o potencial de cada indivíduo para atingir este objectivo e o caminho



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

mais seguro para o alcançar. Desde os primeiros tempos de vida que a felicidade contribui para o sucesso, diversos estudos confirmaram que as crianças mais felizes têm melhor desempenho escolar do que as crianças mais infelizes, e salientam que as crianças que se sentem bem consigo mesmas demonstram maiores capacidades para a leitura, a ortografia e a matemática, e são avaliadas pelos professores como sendo mais populares, mais cooperantes e mais persistentes na sala de aula, isto é, As crianças são mais resilientes e mais capacitadas para desatar os nós da vida. (Martin, 2006, 37). Pelo contrário, as crianças infelizes alcançam menos objectivos na escola e têm uma maior tendência para procurar alívio nas substâncias químicas: a infelicidade, a baixa auto-estima e a ansiedade são grandes factores de risco para o consumo excessivo de drogas e de álcool nos jovens, tal como nos adultos.

Nem todos os pais assumem a felicidade dos filhos como um objectivo explícito e a escola também não, a procura de sucesso demonstrável sobrepõe-se de uma maneira geral à procura da felicidade, por exemplo, Uma das múltiplas razões por que as crianças tendem a ter um melhor desempenho escolar é o facto da felicidade estimular o desempenho mental. As crianças (e os adultos) são mais rápidos a aprender e a executar tarefas mentais, quando o seu estado de espírito é bom, do que quando se sentem em baixo. Experiências demonstraram, por exemplo, que as crianças são até 50% mais rápidas a resolver problemas mentais de aritmética, quando estão bem-dispostas. (Martin, 2006, 38)

Como já referimos anteriormente, de um modo geral, as pessoas felizes apresentam uma personalidade caracterizada por um temperamento sustentado em emoções positivas como alegria, boa disposição, extroversão e têm aptidões para lidar com as preocupações ou problemas que surgem no seu quotidiano, de uma forma adequada (Davidhizar & Vance, 1994). Existem indivíduos que são claramente deprimidos e outros que são consistentes no seu humor positivo. Quem são estes últimos, que saem tão fortalecidos do seu modo de encarar a vida? As pessoas felizes, isto é, aquelas que conseguem sempre descobrir o lado bom dos acontecimentos da vida quotidiana (o lado branco), por mais difíceis que eles sejam. A esta dinâmica optimista de encarar a vida foi descrita com o pollyanna principle (Argyle, 1987) ou o princípio de Poliana, da história infantil de uma menina órfã que gostava de brincar de contente ultrapassando as contrariedades da vida. Headey e Werain (1986; cit. Argyle, 1987) realizaram um estudo com 600 estudantes australianos, em 1981, 1983 e 1985, e chegaram à conclusão que a extroversão predispõe os indivíduos, em particular os jovens, a viver acontecimentos favoráveis, especialmente no domínio da amizade e do trabalho, o que lhes proporciona um elevado nível de bem-estar e, conseqüentemente, incremento de extroversão. No que diz respeito ao ambiente micro e macro social, por certo, a sua influência é marcante. Na construção de uma personalidade, factores como a saúde, qualidade de vida, a riqueza e a educação, numa família, comunidade ou país, podem causar efeito no temperamento de cada ser humano. Conforme Davidhizar e Vance (1994) a felicidade é uma experiência subjectiva e individual, que depende não só da definição pessoal do conceito mas, também, das preferências individuais, emoções, atitudes e aptidões. A este propósito, Musschenga (1997) refere a importância do sujeito para alcançar qualidade de vida (QDV) isto é, valoriza-se a capacidade que o indivíduo tem para saber lidar com as situações do seu dia a dia, sejam elas boas ou más, de modo a criar o seu comportamento, no sentido que melhor se ajuste ao seu novo plano de vida (actualização do plano de vida). Poderemos inferir que a felicidade resultante de experiência de acontecimentos positivos pode produzir emoções positivas, humores positivos pelo que, se pode esperar um aumento de satisfação de vida e um elevado bem-estar subjectivo (Faria, 2000). E ao mesmo tempo um controlo de felicidade. As emoções desagradáveis (tristeza, medo e ansiedade) nem sempre são prejudiciais ao indivíduo, já que, em determinadas situações exercem funções



DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

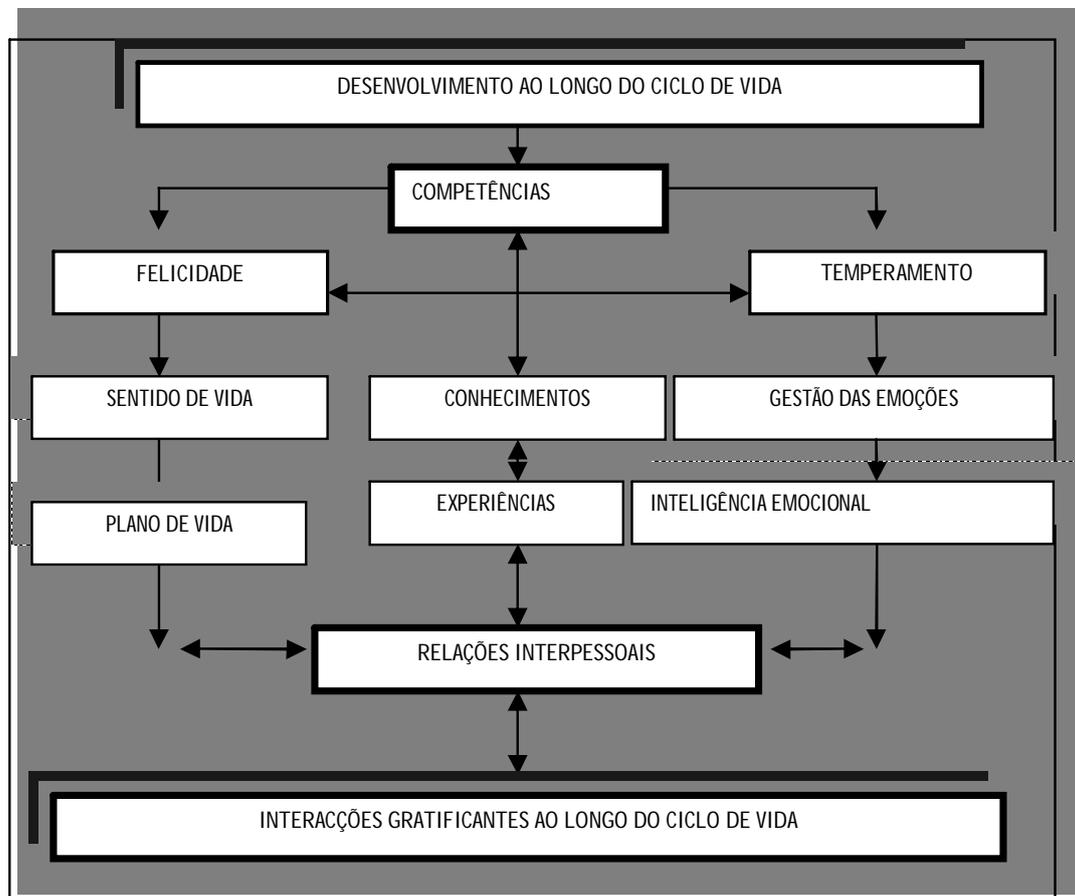
protectoras. É importante que uma personalidade em devir seja capaz de identificar os seus estados de mal-estar, o seu desconforto emocional e especificamente, as suas emoções negativas (sentir-se triste, ansioso, irritado, furioso, receoso) ou estados de infelicidade e suas circunstâncias; já que, é vital que as diferencie das emoções positivas e estados de felicidade, para que possa apresentar uma expressão comportamental adequada em conformidade com a situação, e assim, ter força e se sentir motivado para levar por diante o seu plano de vida devidamente orientado.

Saber orientar as vidas das novas gerações para a felicidade é da responsabilidade de todos os educadores e cidadãos em geral. No que diz respeito à actuação dos agentes educativos, os pais, a família e os professores influenciam o potencial de felicidade de longo prazo das crianças; pelo, que na relação com a criança, tudo o que o adulto comunica, diz, sente, faz, pensa ou faz transparecer deve ser cuidado, reflectido e competente de forma a capacitar e orientar a criança para a construção da sua própria felicidade e da dos outros. Os pais enquanto adultos conscientes pela educação e preservação do bem-estar da criança surgem como os primeiros responsáveis do desenvolvimento de competências para a felicidade dos seus filhos. Certos estilos de comportamento parental estão relacionados com melhores resultados, como é o caso da parentalidade apoiante. Oposta aos outros estilos (autoritário, indulgente e negligente) estão nela inscritos os pais apoiantes, isto é, que se comprometem e responsabilizam conscientemente pela educação dos seus filhos e compreendem o alcance e as consequências da qualidade da sua actuação na vida da criança e ao longo da vida desta. Qual é o perfil destes pais? Podemos dizer como Martin (2006,171) que eles são carinhoso, auxiliares e incondicionalmente amorosos, mas não excessivamente indulgentes; atentos e envolvidos, mas sem interferir ou exercer um controlo excessivo; claros e firmes em relação aos limites, mas não excessivamente avessos ao risco; permissivos dentro desses limites, mas não negligentes. Assim, uma vinculação segura e que coloca as suas raízes na base da confiança e da sinceridade verdadeira permite relações interpessoais assertivas e um bom desenvolvimento de competências para a felicidade (Figua 1). Se os pais não têm essas competências podem sempre aprender e pedir ajuda a especialistas.



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

Figura 1: Modelo Racional Teórico – Dinâmica Interactiva das Competências para a Felicidade



CONCLUSÃO

No processo de desenvolvimento que ocorre ao longo do ciclo de vida cada ser humano, as suas competências cognitivas, emocionais, sociais e relacionais surgem como determinantes na construção do temperamento da sua personalidade e consequentemente, da percepção da felicidade. Por conseguinte, a descoberta do sentido de vida e da determinação do plano de vida encontram-se dependentes dos conhecimentos e experiências vivenciadas pelos indivíduos nas mais diversas situações onde tiverem a oportunidade de pôr à prova a sua capacidade em gerir emoções e o seu desenvolvimento da sua inteligência emocional (Figura 1). Nesta dinâmica, são as relações interpessoais, em particular o stock de interações gratificantes acumuladas ao longo da vida, que podem fazer a diferença entre uma personalidade feliz ou infeliz, dando a possibilidade a esta última de se recompor e iniciar um processo de mudança comportamental para a felicidade.



DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A FELICIDADE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argyly, M., (1987). *The Psychological Happiness*. London: Methuen & Co.LTd.
- Boliches, A. (1995). *A Felicidade Pessoal*. Lisboa: Temas da Actualidade, S. A.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, , 542-575
- Davidhizar, R. & Vance, A. (1994). In Pursuit of Happiness – How does one define and find Happiness. *TODAY'S O.R. NURSE*, 41-44.
- Faria, M.C., (2000). *Comunicação e Bem-Estar no limiar do século XXI . Conhecer através da Relação e orientar para a Saúde*. Coimbra. Tese de Doutoramento em Psicologia (Psicologia da Saúde), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra. (n.p.)
- Fogel, A. (1993) – *Developing through Relationships*, New York, Harvester Wheatsheaf
- Green, C. & Reid, D. (1996). Defining, validating and increasing indices of hapinnesse among people with profound multiple disabilities, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 29,67-68.
- Lu, L. & Argyle, M. (1994) – *Leisure Satisfaction and Happiness as function of Leisure Activity*. *Kaohsiung J. Med. Sci.*, 10, 89-96.
- Musschenga, A. (1997).The Relation between concepts of quality-of-life, health and hapinness, *The Journal of Medecine and Philosophy*, 22, 11-28.
- Martin, . P. (2006). *Pessoas felizes, a natureza da felicidade e as suas origens na infância*. Lisboa: Bizâncio.

Fecha de recepción: 28 febrero 2008

Fecha de admisión: 7 marzo 2008