

FELICIDADE: AMOR E ARTE

Sofia Nobre(1), Sandra Reis (2), Florencio Vicente Castro(3), Maria Lapa Esteves(4)

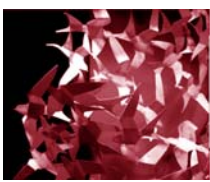
- 1) Doutoranda em Psicologia na Facultad de Educación da Universidad de Extremadura, Badajoz (España). Mestre em Psicologia Clínica e Psicoterapias pela Escola Superior de Altos Estudos do ISMT, Coimbra (Portugal). Formação artística pela Ecole Supérieure des Arts et Techniques de la Mode - ESMOD International, Paris (France). Investigadora do CEPESE - Centro de Estudos da População, Economia e Sociedade. Email. sofiano-bre.psi@gmail.com; Tlf. +351 96 316 1234. Rua de Moçambique, nº 245 – 3030-062 Coimbra – Portugal.
- 2) Doutoranda em Psicologia na Facultad de Educación da Universidad de Extremadura, Badajoz (España). Mestre em Psicologia Clínica e Psicoterapias pela Escola Superior de Altos Estudos do Catedrático ISMT, Coimbra (Portugal).
- 3) de Psicologia Facultad de Educación da Universidad de Extremadura, Badajoz (España). Académico de la Academia Internacional de Psicología. Asesor del Foro Permanente de la Europa Social. Premio Juan Huarte de San Juan de Psicología 2010.
- 4) Professora Doutora em Psicologia e Pós-Doutoranda em Psicologia na Facultad de Educación da Universidad de Extremadura, Badajoz (España). Investigadora do CEPESE - Centro de Estudos da População, Economia e Sociedade.

Fecha de recepción: 21 de enero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

Knowing that Art is a creative exploration process or creation, construction, signification, symbolization process, and permanent re-exploration, re-creation, reconstruction, re-signification, re-symbolization, became an instrument to promote self knowledge or self conscience, by cathartic way, vomiting visceral rotten or by sublimation, expurgation, both ways of impure purification, remote, hostages, repressed emotions liberation. With the purpose to reveal the secret of happiness for older age, we reviewed the pertinent scientific literature: emotions and its management digestion, resilience and as conceived by Freud as sublimation, we interviewed 19 artists, and 5 non-artists individuals, with more than 50 years old, in a exploratory study, asking them 2 open questions: 1- From 1 to 10 how do you evaluate your happiness? and 2- which are the 5 major aspects that contribute to an happy life?. Results from this exploratory study were consistent with the literature, revealing that the variable conceived as primary to happiness was unanimously Love, followed by Art (unanimously among artists and none non-artist), Health was answered by 12 individuals, Family and Sons 10, Success 9, Money 8. We obtain other answers as: Time, Communication, Connection and Communion with others, Empathy, Inspiration, Generosity, Beauty (associated to Art), Nature, Animals, Dreaming, Perseverance, Authenticity, Sincerity, Vivacity and Curiosity, Joy, Travel, Active Growing, Self-esteem, Intelligence, Freedom, Music, Science, Good food, Relativization (“Conscience that health and economic conditions could be worst”), Seize life with realism and conscience of alternatives and opportunities (“Had made when I had the chance: travels,



FELICIDADE: AMOR E ARTE

adventures, crazy things, everything that today I couldn't anymore due to my age and physic conditions"), Harmony, Peace, Tolerance, Faith and Spirituality. Resulting from this study Art as the purification, relief and galvanizing source, essential to Happiness, it seems to us prudent renewing the alliance between Psychology and Art.

Keywords: Old age, Happiness, Resilience, Sublimation and Art.

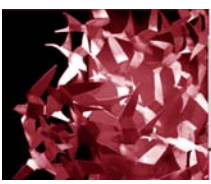
RESUMO

Sabendo que a Arte é um processo de exploração criativa ou de criação, construção, significação, simbolização, e incessante re-exploração, re-criação, re-construção, re-significação, re-simbolização, torna-se instrumento para promover o auto-conhecimento ou auto-consciencialização, seja por via catártica, vômito do podre visceral, ou de sublimação, expurgação, ambas vias de purificação do impuro, libertação das emoções recônditas, reféns, recalçadas. Com o objectivo de desvelar o segredo da felicidade em idade avançada, percorremos a literatura científica, sobre os temas pertinentes à arte de envelhecer: as emoções e sua (di)gestão, a resiliência e porque conceptualizada por Freud enquanto sublimação, recorreremos ao método da entrevista, num estudo exploratório com 19 indivíduos artistas e 5 não artistas com idade superior a 50 anos, formulando 2 questões abertas: 1- De 1 a 10 como avalia a sua felicidade? e 2- Quais são os cinco maiores aspectos que contribuem para uma vida feliz? Os resultados deste estudo exploratório vão de encontro com a literatura, demonstrando que a variável concebida enquanto primordial à felicidade fora com unanimidade o Amor, seguidamente a Arte (unanimidade nos artistas e nenhum não-artista), Saúde surge 12 vezes, Família e Filhos com 10, Sucesso 9, Dinheiro 8. Obtivemos ainda as respostas: Tempo, Comunicação, Conexão e Comunhão com os outros, Empatia, Inspiração, Generosidade, Beleza (associada à Arte), Natureza, Animais, Sonhar, Perseverança, Autenticidade, Sinceridade, Vivacidade e Curiosidade, Alegria, Viajar, Crescimento activo, Auto-estima, Inteligência, Liberdade, Música, Ciência, Boa comida, Relativização ("Consciência de que as condições de saúde e económica podiam ser piores"), Saber aproveitar a vida com consciência das alternativas e oportunidades e realismo ("Ter feito quando pude: viagens, aventuras, loucuras tudo o que fiz e que hoje não poderia fazer devido à idade e condições físicas"), Harmonia, Paz, Tolerância, Fé e Espiritualidade. Resultando deste estudo a Arte como fonte de purificação, alívio e galvanizadora, essencial à Felicidade, parece-nos prudente retomar a aliança entre Psicologia e Arte.

Palavras-chave: Velhice, Felicidade, Resiliência, Sublimação e Arte.

INTRODUÇÃO

O Peace&Love dos anos 60 marcou indelevelmente a sociedade pela mudança exigida de paradigma ideológico, mais consciente da rápida transformação do mundo, operada pelos avanços tecnológicos, e suas consequências tão maravilhosas como potencialmente avassaladoras. Esta nova consciencialização da condição efémera da vida, obrigou a uma profunda reflexão sobre a direcção da humanidade, se em direcção à luz ou às trevas. A vida devia ser preservada e a doença prevenida. Neste sentido também o envelhecimento saudável mereceu a atenção da Gerontologia. Assim e segundo Neri (2003) envelhecer ou ser velho não obrigava a uma associação com doença, inactividade, impotência ou dependência, esta tão bem traduzida pela frequente expressão de que "a velhice é o retorno à infância", pois casos de velhice bem-sucedida revelam os aspectos positivos da idade avançada. Compreender o sucesso de envelhecer saudavelmente obedece a avaliação das características inerentes ao ser humano, idiossincraticamente social. Todavia chegar a idade avançada, ou melhor dizendo, ter em conta a longevidade de um indivíduo não deve ser critério de fun-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

damentação para o envelhecimento saudável, activo e bem-sucedido. Como reflecte Neri (2008), o processo envolve múltiplos factores individuais, sociais e ambientais, determinantes e modificadores da saúde. O conceito gera debates porque depende de uma apreciação individual que é justificada no bem-estar subjectivo. São infinitas as formas de sentir e avaliar a própria vida, de maneira que a interpretação literal da expressão “bem-sucedido” sugere uma noção simplista de sucesso ou fracasso. Para ampliar o conhecimento dos profissionais de saúde sobre as competências dos idosos, as pesquisas sobre o tema devem ser conduzidas pela perspectiva integrada: análise dos dados objectivos e das percepções pessoais. O envelhecimento bem-sucedido aproxima-se de um princípio organizacional para alcance de metas, que ultrapassa a objectividade da saúde física, expandindo-se em um *continuum* multidimensional. A ênfase recai sobre a percepção pessoal das possibilidades de adaptação às mudanças advindas do envelhecimento e condições associadas. Envelhecer bem é uma questão pragmática de valores particulares que permeiam o curso da vida, incluindo as condições próximas da morte. A implementação de programas que elevam o nível de qualidade de vida dos idosos pode prescindir, temporariamente, da definição uniforme desse fenómeno. O objectivo de muitos idosos e profissionais tem sido a promoção de saúde e bem-estar nessa fase da vida, seja referindo-se ao envelhecimento saudável, produtivo, activo ou bem-sucedido.

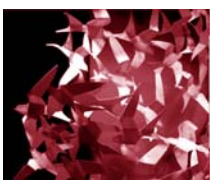
Teorias - A Felicidade de envelhecer

A religião, a ciência, a arte, a filosofia, a natureza, a educação e a literatura são caminhos para se chegar a uma transformação pessoal. É a partir desse princípio que a vida de uma pessoa idosa pode vir a ser de grande riqueza interior em relação ao encontro com o próprio *self*, com a sua essência. Então, com maior conhecimento, se pode exercitar o corpo e a mente até chegar à plenitude de capacidades e cultivar modos mais livres e positivos de ser, competências estas que permitem uma melhor apreciação das dimensões da vida humana (Sad, 2001).

De acordo com um estudo realizado, sobre vivências de felicidade de pessoas idosas, Luz & Amatuzzi (2008) constataram que a dimensão familiar e a dimensão laboral possuem grande importância, sendo fontes de felicidade. Verificou-se que a velhice pode ser um período prazeroso, com projectos e realizações, embora esteja directamente ligada à qualidade de vida, a velhice pode ser um período de liberdade e de experiência acumulada, ocasionando maior grau de especialização e capacitação, com o desenvolvimento de projectos de vida e de potencialidades. Portanto podemos constatar que desde o dia em que nascemos estamos em contacto com muitas pessoas, passando por vários grupos e desempenhando diversos papéis sociais, proporcionando-nos a sensação de pertença a algo, a alguém, bem como de valorização ao desempenhar este ou aquele papel. Além do aspecto da convivência social, outro importante é a estimulação inerente a pensar, fazer, discutir e aprender. O desempenho de actividades e o contacto social podem contribuir para o reforço do sentimento de valor pessoal, do autoconceito e da auto-eficácia, facilitando a adaptação do idoso às suas perdas (Deps, 2003; Zimmerman, 2000).

É importante reconhecer, no idoso, o seu papel mediador na vida social, nos diversos tempos e espaços. Partindo deste princípio, a velhice constitui um tempo estratégico da vida em sociedade. Porém, o que a velhice representa está em nós e na imagem que construímos (Gusmão, 2001).

Segundo Bearon (1996), de acordo com a Teoria da Continuidade (Continuity Theory; Atchley, 1972) as pessoas que envelhecem com mais sucesso são aquelas que mantêm a sintonia dos hábitos e preferências, bem como os estilos de vida desenvolvidos na meia-idade. Esta teoria tem bastante apoio por parte de estudos longitudinais que têm mostrado que variáveis medidas na meia-idade predizem resultados consistentes para a velhice, e que muitas características psicológicas e sociais são estáveis ao longo da vida. Os alicerces da velhice bem-sucedida são fundados em estilos de vida que mantêm o corpo e a mente saudável através do exercício, bons hábitos de nutrição e envolvimento em actividades interessantes que desafiam a mente. O desenvolvimento desses hábitos relaciona-se com a educação e as atitudes da família e amigos que valorizam a vida saudá-

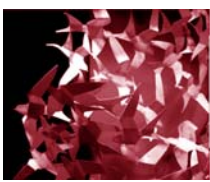


FELICIDADE: AMOR E ARTE

vel e produtiva. O envelhecimento adequado também se relaciona com o facto de, na meia-idade, se aprenderem técnicas de redução do stress, de coping face a mudanças, e se ingressar em actividades de lazer que não sejam demasiado exigentes em termos de força física e de endurance. Outra estratégia importante é a manutenção de um sistema de apoio social e a capacidade de estabelecer novas amizades, de forma a fazer face ao processo de luto exigido pela mais frequente perda de amigos nesta fase de vida de idade avançada. A preservação da auto-estima surge como primordial ao envelhecimento bem-sucedido. A terceira idade não obriga a um corte radical com o passado, visto que as mudanças ocorrem gradualmente e, muitas vezes, imperceptivelmente. Concorrentemente, teóricos e investigadores do domínio da biomedicina têm também vindo a propor modelos de envelhecimento bem-sucedido, se bem que até 1980, muitos investigadores definiam o envelhecimento bem-sucedido em termos de duração da vida. Alguns estudaram os factores que propiciavam vidas extraordinariamente longas. Outros fizeram investigações em laboratório explorando as possibilidades de aumentar a vida humana controlando variáveis como a alimentação. Mais recentemente o enfoque da investigação assenta nas formas de atrasar os declínios a favor de uma “esperança de vida activa”, ou seja, o número de anos passados sem doenças e incapacidades (Fries & Crapo, 1981, American Federation for Aging Research & the Alliance for Aging Research, 1995), salientando que a qualidade de vida é tão importante como a quantidade de vida, ou é no mínimo necessária para o envelhecimento bem-sucedido. Dois novos modelos de envelhecimento bem-sucedido surgem na década de 90. Um, enfatizando o potencial de crescimento e os pontos fortes dos indivíduos que estão a envelhecer (Sullivan & Fisher, 1994), e outro assente no modelo “loss-deficit”, utilizando conceitos como auto-eficácia (Bandura, 1982), mindfulness (Langer, 1989), eus possíveis (Markus & Nurius, 1986), enriquecimento de vida (Manheimer, 1994) e empowerment (Myers, 1990) para descrever o estilo e estágio de vida caracterizados pela auto-actualização. E surgem inúmeras publicações com títulos sugestivos e positivos como *The Ageless Self* (Kaufman, 1986), *The Fountain of Age* (Friedan, 1993), *Vital Involvement in Old Age* (Erikson, Erikson & Kivnick, 1986), *Reclaimed Powers* (Gutmann, 1987), *In Full Flower: Aging Women, Power and Sexuality* (Banner, 1992), *Productive Aging* (Butler and Gleason, 1985) assim como artigos sobre envelhecer-bem (George & Clipp, 1991; Fontane & Solomon, 1995/1996). Embora, à semelhança da Teoria da Actividade de Neri, com o seu enfoque na acção e da Teoria da Continuidade de Atchley, com a sua orientação desenvolvimental, estes modelos, focando os pontos fortes, dá ênfase às dimensões internas da experiência e ao papel-chave da motivação intrínseca como fundamentação da acção e fonte de resiliência para os indivíduos que estão a envelhecer.

RESILIÊNCIA & SUBLIMAÇÃO: PSICANÁLISE & ARTE

Segundo a revisão científica de Nobre, S. (2011), Werner & Smith (1982) e Werner (1992) pioneiros no estudo da resiliência, Resiliência é a capacidade do indivíduo se reerguer, recuperando o seu equilíbrio, mesmo após vivências de extrema dor e perda. Grafton, Gillespie e Henderson (2010) definem resiliência como uma energia inata ou força de vida motivada, presente em cada indivíduo em vários graus, exemplificada pela presença de traços ou características particulares que por aplicação de processos dinâmicos, habilita o individuo a lidar com, a recuperar de, e a crescer face ao stress ou adversidade, podendo ser desenvolvida ou aumentada através de práticas transformacionais cognitivas, educação e apoio ambiental. Ungar M. (2011) define resiliência como a “magia” do sucesso desenvolvimental e adaptacional dos indivíduos mesmo expostos a grande adversidade, resultante da influência genética e ambiental. Lopez, A. (2011) define Resiliência como a capacidade de um indivíduo perseverar mesmo em condições adversas, surgindo Resiliência e Vulnerabilidade não enquanto conceitos absolutos mas enquanto constructos psicossocioemocionais de um *continuum* fenomenológico. **Um indivíduo resiliente não é invencível a todos os even-**



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

tos da vida, mas tem a capacidade de lhes resistir na maioria das circunstâncias. Factores genéticos e ambientais determinam a resiliência que portanto pode ser modificável individualmente e culturalmente. A resiliência não encerra em si a capacidade de resistir a situações difíceis ou mesmo traumáticas, mas de lhes corresponder com uma eficácia adaptativa, resultante de um coping activo, empenhado e orientado para a felicidade.

Da literatura sobre resiliência, uma das suas características é a criatividade que nos merece um particular destaque dado o tema a abordar: A Arte de Bem Envelhecer.

E reflectindo na importância da criatividade, imediatamente recordamos a importância da capacidade de *rêverie* e continência enunciada por Melanie Klein (1975) e posteriormente destacada por Bion (1975), bem como da curiosidade de Freud (1911) e Lacan (1966) pela Arte e seus artistas. Freud (1911) no conceito de sublimação enunciou a resiliência, e posteriormente Lacan (1966) formulando que a forma de expressão ou elaboração dos conteúdos mais indigestos pode passar pela sua transformação em arte, consoante a criatividade do sujeito. A capacidade de resilir é fundamental enquanto via de tolerância à frustração e sublimação, e esta da sua capacidade criativa, resultando no impacto positivo de construção da felicidade. De facto, pelo estudo aprofundado de emoções, motivações e inerentes competências idiossincráticas e aprendidas para lidar com a frustração, a sublimação enunciada enquanto processo de resiliência surge como via catártica da frustração. (Nobre, S., Vicente, F., Esteves, L.M., 2012)

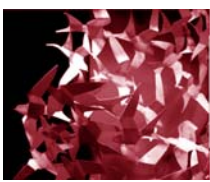
A relação entre Psicanálise e Arte, à luz de Freud (1911, 1980, 1989), Kon (1996) e Roudinesco, & Plon (2000), nasce da compreensão da valia terapêutica da catarse. Da mesma forma que o Psicanalista tenta libertar as forças das trevas e sombras instaladas no inconsciente para defesa do ego, trazendo para o consciente de forma mais iluminada e digestiva os elementos indigestos, também a produção artística serve esse mesmo propósito de libertar os elementos indigestos, pelo vômito visceral, reformulado enquanto obra que sai do ventre, como concepção, gestação e por fim no acto do nascimento, como se eternamente se tratasse de um primogénito, ao dar à luz a obra prima, ora visível, alcançável e palpável e por isso passível de aceitação e compreensão. Como o artista plástico Paul Klee dizia “**A arte não reproduz o visível, faz visível**”, Freud pretendia que o Psicanalista também ele fizesse o seu trabalho como o artista que simplesmente abrisse o horizonte à libertação das metáforas criadas pelos analisandos, desvendando os conteúdos latentes e mais carregados, expressos pelas narrações, histórias mais realistas ou confabuladas, comportamentos e sintomas, desejos, sonhos, e produções artísticas. (Nobre, S., Vicente, F. & Esteves, L. M.)

Também por isso, nos pareceu de crucial importância reflectir sobre o papel da criação artística e seu efeito terapêutico ou de “escape à loucura”, de resolução da frustração por via catártica ou de sublimação, dando voz aos autores desta sentença: os artistas, que encontram no acto criativo não somente uma via de purificação e expurgação: sublimação mas uma fonte de felicidade.

METODOLOGIA: OS ARTISTAS REVELAM A FELICIDADE

As entrevistas foram recolhidas por intermédio da rede social facebook com observação de *posts* e comentários nos grupos artísticos a que pertenciam os sujeitos. A autora Sofia Nobre criou assim na supra citada rede, um grupo criativo, que denominou *PsycretsUnderFineArt*, convidando e convocando os utilizadores reconhecidamente artistas para responder a 2 perguntas sobre felicidade. Todos os participantes aceitaram participar no estudo através de consentimento informado, autorizando o uso e publicação da informação recolhida.

Quando investigamos os ciclos de vida é de salientar que o mais importante são as associações entre as expectativas que se enunciam para determinada idade e as efectivas realizações nessa idade ou ciclo de vida. Ciclos estes que se sucedem num *continuum*, e à luz de Erickson (1982), os vários ciclos que compõem a vida, representam diferentes estágios de desenvolvimento, estando-lhes

**FELICIDADE: AMOR E ARTE**

associada uma crise ou um conflito a resolver. Na sua Teoria Psicossocial, que formula em 9 estágios, a não resolução do conflito do 7º estágio (30 aos 60 anos) tem grande impacto nos seguintes, daí ter-se optado por questionar artistas com idade a partir de 50 anos. E gerando-se a oportunidade de obter respostas de artistas de diversas nacionalidades, e para se conseguir um razoável carácter de universalidade, este mesmo texto foi traduzido para inglês, francês, espanhol e italiano.

Esta ambição de universalidade, à data, não foi realizada, pois a amostra conta no total com 24 indivíduos, a saber 19 artistas, dos quais 16 homens e 3 mulheres e 5 não-artistas, dos quais 3 homens e 2 mulheres, contando com nacionalidades Portuguesa, Brasileira, Espanhola, Argentina, Mexicana, Italiana, Norte-Americana, Inglesa, Alemã e Holandesa.

As entrevistas foram formuladas nos seguintes termos, adequando apenas o texto tendo em conta se o indivíduo tem ou não produção artística: Se é artista (Se não é artista) e tem pelo menos 50 anos de idade, por favor, responda às 2 questões seguintes, por mensagem privada, de forma a evitar a sugestão de respostas, precedidas pelo texto introdutório: autorizo Sofia Nobre Frank, Doutoranda em Psicologia na Universidad de Extremadura, a usar e publicar as minhas respostas, preservando os meus direitos de anonimato e confidencialidade, para o seu estudo sobre "Felicidade após os 50 anos". Obrigada

1- De 1 a 10 como avalia a sua felicidade?

2- Quais são os cinco maiores aspectos que contribuem para uma vida feliz?

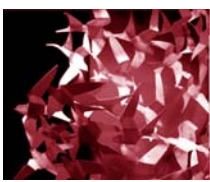
____ anos, ____ género.

De fazer a ressalva que fora também solicitado que se enviassem as respostas por e-mail, de forma privada, para evitar a sugestão aos restantes respondentes.

Na voz de um artista, apresentamos a definição de Arte como aliada da Felicidade: "A Arte, para qualquer artista de qualquer expressão artística, é um Meio para a expressão aberta dos seus Sentimentos/Desejos, que de outra forma, não consegue dizer ou discutir ou fazer compreender. Nesse sentido, o artista narra em plenitude as expressões mais profundas da sua alma, ao mundo, de forma simples mas efectiva e toca o coração dos mais racionais, libertando-se, aliviado da pressão ou dor ou fardo que de outra forma carregaria sozinho. Assim as sensações, os sentimentos que a sua arte proporciona são as respostas para a felicidade do próprio artista."

Os nomes dos indivíduos foram codificados, e as suas respostas aqui transcritas em tabela, foram traduzidas para o Português, com supervisão especializada. Saliente-se que não foi questionado o grau de importância dos aspectos a considerar para a felicidade, pelo que a apresentação ordenada de 1 a 5, não confere com propriedade correlação com a importância atribuída a cada aspecto para a felicidade.

Indivíduo	Idade	Pergunta 1	Artistas		Pergunta 2		
			Mulheres				
16.19	54	4,0	Dinheiro	Criar	Animais	Tempo	Amor e Família
8.5.5	70	9,0	Criação/Criatividade	Amar (fazer amor)	Natureza	Comunicação	Comunhão com o outro
8.1.7.19	58	9,0	A minha filha	Trabalho	Comunicação	Amor e Sonhar	A minha capacidade de realização, mesmo se demorar a acontecer



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

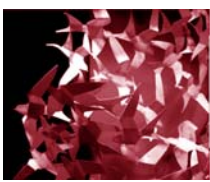
Homens							
Individuo	Idade	Pergunta 1			Pergunta 2		
1.2	61	7,0	A minha viva e curiosa mente	Sucesso: o meu desejo para Criar e a Habilidade de o fazer	A minha Saúde física	Comunhão: Ter Conexão espiritual com os outros e com o universo	Amor: A minha relação com a minha mulher
23.12	55	10,0	Tempo	Amor	Intensidade	Sucesso: Realização	Família
10.23	58	7,0	Saúde	Criatividade	Inspiração	Viajar	Amor
19.12.11	55	4,0	Saúde	Trabalho	Os meus filhos	Sonhos	Amor: Estabilidade emocional
20.8	50	7,0	Amor a minha mulher	A minha filha	Arte	Música	Ciência
2.20	53	8,0	Criar	Sinceridade	Autenticidade	Viajar	Amar e Ser amado
6.1	62	6,0	Saúde	Amor - Afectos	Trabalho	Tempo	Dinheiro
4.12	63	4,0	A liberdade da minha arte	Amor	Família e amigos	Consciência de que as condições de Saúde e Económica podiam ser piores	Ter feito quando pude (viagens, aventuras, loucuras) tudo o que fiz e que hoje não poderia fazer devido à idade e condições físicas
25.12	59	5,0	Saúde para mim, para os meus entes queridos e amigos.	Crescimento, descobrindo e compreendendo coisas novas todos os dias neste mundo.	Sucesso: A capacidade de expressar a vida através do meu trabalho reconhecido.	A felicidade de todos que me rodeiam	Amor para todos e todas as coisas que existem
22.3	56	7,0	Auto-estima	Beleza	Inteligência	Generosidade	Amor
7.19	57	10,0	Sucesso: Ter vivido fazendo o que queria e em que acreditava, fazendo Arte	Generosidade: ajudar os outros através do ensino e fazendo-os acreditar neles próprios enquanto artistas	Criar: o acto criativo torna a minha vida mais interessante e mantém-me curioso e em constante aprendizagem	. Ser artista, ser quem sou, viver em autenticidade	Amor
3.20	65	8,5	Arte	Amor	Dinheiro	Sucesso: Realização profissional	Família
14.13	54	7,0	Saúde	Amigos	Família	Sucesso através da minha Arte	Amar
13.2	55	3,0	Arte	Família	Amor	Amigos	Sucesso
18.19	69	8,0	Amor	Liberdade	Natureza	Criatividade	Comunicação
1.4	72	5,0	Amor	Saúde	Dinheiro Segurança financeira	Criar	Boa comida

Não-artistas
Mulheres

Individuo	Idade	Pergunta 1			Pergunta 2		
13,0	66	8,0	Saúde	Sorte	Amor - Afectos	Dinheiro	Alegrias para toda a Família
13.1	66	9,0	Saúde	Paz	Família	Harmonia com todas as pessoas	Fé Espiritualidade

Homens

Individuo	Idade	Pergunta 1			Pergunta 2		
13.18.3	58	6,0	Amor/Harmonia	Empatia	Diálogo Comunicação	Tolerância	Generosidade
10.22	54	7,0	Saúde: bem-estar físico	Sucesso: Realização pessoal	Dinheiro: independência financeira	Amor: independência emocional	Liberdade: fazer o que se quiser
16.1	65	7,0	Dinheiro	Saúde	Tempo	Filhos	Amor

**FELICIDADE: AMOR E ARTE****DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES**

Da análise das entrevistas, e apesar do número reduzido da amostra mas de acordo com a literatura, surge a variável **Saúde** com grande expressão, identificada por 12 indivíduos como essencial à felicidade. A Arte obtém unanimidade entre os artistas (19), surgindo quatro vezes associada ao Sucesso, contudo um dos indivíduos identifica quer o sucesso através da arte, quer o acto criativo, como relevantes para a sua felicidade, os restantes três indivíduos associam a sua arte ao sucesso inerente à capacidade/habilidade de satisfazer o desejo de criar e de expressar a vida através do trabalho. Surge ainda uma vez associada à Beleza, uma vez associada à variável Tempo (Tempo para criar), uma vez associada a Liberdade, sendo entendida pela maioria dos artistas enquanto Trabalho, por ser de facto a sua profissão, bem como enquanto Criação e Criatividade. O **Sucesso** surge assinalado por 9 indivíduos, também entendido enquanto Realização Profissional, de Satisfação do desejo para criar e ter habilidade para o fazer, ainda enquanto Capacidade de expressar a vida através de trabalho reconhecido, e enquanto Sorte. Seguidamente **Família e Filhos** surgem no espectro da fonte de afectos, da graça de os dar e de receber (10) e relativamente a Amizade, 3 indivíduos assinalaram **Amigos**, sendo que um deles associado a Família.

Também a importância do Dinheiro é reconhecida, surgindo com alguma expressão, como forma de garantir saúde, segurança, e liberdade (8 indivíduos).

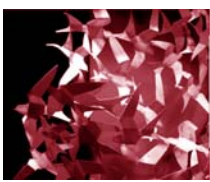
Outras variáveis contributivas à felicidade identificadas foram: Comunicação, Conexão e Comunhão com os outros, Empatia, Inspiração, Generosidade, Natureza, Animais, Música, Ciência, Sonhar, Perseverança (A minha capacidade de realização, mesmo se demorar a acontecer), Vivacidade e Curiosidade, Alegria, Autenticidade, Sinceridade, Viajar, Crescimento activo (crescer, descobrindo e compreendendo coisas novas todos os dias), Auto-estima, Inteligência, Boa comida, Relativização (Consciência de que as condições de saúde e económica podiam ser piores), Saber aproveitar a vida com consciência das alternativas e oportunidades e realismo (Ter feito quando pude (viagens, aventuras, loucuras) tudo o que fiz e que hoje não poderia fazer devido à idade e condições físicas), Harmonia, Paz, Tolerância, Fé e Espiritualidade.

Todavia é o **Amor** que se destaca e surge com unanimidade como um dos grandes contributos e aliado da felicidade, concebido enquanto Afecto, Amor romântico, expressão de Sexualidade com satisfação e plenitude, e associado a Família, Mulher, Paz, Harmonia, Independência Emocional, Estabilidade Emocional e ao Sonho.

As variáveis identificadas neste estudo são características da Resiliência.

Efectivamente a resiliência promove o sucesso na relação e vinculação com o outro, como meio de superar as adversidades, aprendizagem e desenvolvimento harmonioso e feliz do *self*. A Resiliência e o Amor em co-construção de uma realidade feliz, que também se pode traduzir na atitude motivada de conservar a vinculação romântica segura, conservar o sentir a emoção de amor, fonte de energia e prazer. (Nobre, S., 2011)

A literatura científica, embora não profícua, tem provas dadas do benefício do amor, na saúde. A este respeito recordamos Ghafoori, Hierholzer, Howsepian e Boardman (2008) que exploraram com veteranos de guerra, com e sem diagnóstico de Perturbação de Pós-Stress Traumático (PPST), a vinculação romântica, vinculação parental e vinculação a Deus, enquanto factores protectores na adaptação, e investigaram as associações entre vinculação e percepção de relacionamentos importantes, resultando que: existem diferenças significativas relativamente à percepção de relacionamentos importantes nos grupos com e sem PPST; não existem diferenças significativas na vinculação parental ou divina; e que comparativamente aos veteranos com PPST, os sujeitos **sem** PPST tinham maior vinculação romântica segura. Já Esch e Stefano (2005) referiam que o amor, o prazer, a luxúria são potenciais promotores de saúde e redutores do stress, já que têm a capacidade de curar ou facilitar a motivação para comportamentos benéficos ao bem-estar. O amor protege e favo-



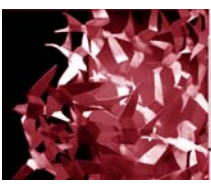
PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

rece comportamentos biológicos essenciais como comer, sexo e reprodução, sendo um fenómeno neurobiológico complexo, baseado nas capacidades de confiar e acreditar, e de prazer. Won Kim et al (2009) definem o amor como uma profunda emoção que prevalece como actividade humana universal, sendo frequentemente descrita como a experiência de maior motivação e recompensa. Quem ama tem tendência a focar a sua atenção no ente amado, é tipicamente mais energético.

Parece-nos, dos resultados obtidos neste estudo exploratório e revisão da literatura, óbvio que a melhor protecção da vida ainda é amar!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (2002). *DSM-IV-TR* (4ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Bearon, L. (1996). *Successful Aging: What does the "good life" look like?*. Artigo retirado da página de internet a 23-02-2011. <http://www.ncsu.edu/ffci/publications/1996/v1-n3-1996-summer/successful-aging.php>.
- Bion, W.R. (1975). *Second Thoughts*. London: Heinemann.
- Deys, V. L. (2003). Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. (Neri, A. L. org., 5ª ed.). *Qualidade de vida e idade madura*. p. 57-82. Sao Paulo: Papirus.
- Erikson, E. (1998). *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton & Company Inc. (Trabalho original publicado em 1982).
- Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Erikson, J. (1998). The ninth stage. *The life cycle completed: A review*. p. 105-114. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Esch, T. & Stefano, G.B. (2005). The Neurobiology of Love. *Neuro Endocrinology Letters*. 26(3):175-92.
- Freud, Sigmund (2001). *A Interpretação dos Sonhos*. Rio de Janeiro: Imago Editora. (Obra original publicada em 1911).
- Freud, Sigmund (1989). *Textos Essenciais da Psicanálise*. Vol.I-III (Inês Busse Trad.). Lisboa: Publicações Europa-América.
- Freud, Sigmund (Eds.) (1980). *Psicologia de grupo e a análise do ego*. Vol.XVIII. Rio de Janeiro: Imago.
- Ghafoori, B., Hierholzer, R., Howsepian, B. e Boardman, A. (2008) The role of adult attachment, parental bonding, and spiritual love in the adjustment to military trauma. *Journal of Trauma and Dissociation* 9(1):85-106.
- Grafton, E., Gillespie, B. e Henderson, S. (2010) Resilience: the power within. *Oncology Nursing Forum*. 37(6):698-705.
- Gusmão, M. (2001). *A maturidade e a velhice: um olhar antropológico*. São Paulo: Papirus.
- Klein, Melanie (Eds.) (1975). *Notes on some schizoid mechanisms*. Vol 3. London: Hogarth Press. (Obra original publicada em 1946)
- Kon, Noemi (1996). *Freud e seu Duplo: Reflexões entre Psicanálise e Arte*. São Paulo: Edusp/Fapesp.
- Lacan, Jacques. (1966). *Ecrits*. Paris: Seuil.
- Lopez, A. (2011). Posttraumatic stress disorder and occupational performance: building resilience and fostering occupational adaptation. *Work*.38 (1):33-8.
- Neri, A. (2003). *Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa*. São Paulo: Papirus.
- Neri, A. (2008) *Psicologia do Envelhecimento*. Departamento de Psicologia Educacional, FE Unicamp, Av. Bertrand Russell, 801 – Cidade Universitária – CEP 13083-970, Campinas.
- Nobre, S. (2011). *A Resiliência na Ginástica Pathoplástica do Trauma*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapias, não publicada, apresentada à Escola de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga)



FELICIDADE: AMOR E ARTE

- Nobre, S., Vicente, F., Esteves, L. M. (2013). CatÁrtese: Desenho de uma Técnica Terapêutica. XX Congresso Internacional Infad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.
- Roudinesco, E.& Plon, M. (2000). *Dicionário de Psicanálise* (Revisão Científica Carlos Amaral Dias e Eugénia Carvalho). Lisboa: Editorial Inquérito.
- Sad, I. (2001). *Revisão de vida, autoconhecimento e auto-aceitação: tarefas da maturidade*. São Paulo: Papyrus.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry* 81(1):1-17.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E.E. (1992) The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescence Health*.13:262-268.
- Won Kim, Seungyeon Kim, Jaeseung Jeong, Kyung-Uk Lee, Kook-Jin Ahn, Yong-An Chung, Keun-Young Hong e Jeong-Ho Chae. (2009). Temporal Changes in Functional Magnetic Resonance Imaging Activation of Heterosexual Couples for Visual Stimuli of Loved Partners. *Psychiatry Investigation* 6(1): 19–25.
- Zimerman, I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed

Este artigo não obedece ao A090.