

**QUANTO CUSTA SER FELIZ? SOBRE MECANISMOS E PROGRAMAS
IMPERATIVOS DE CONSUMO DO SER NA SOCIEDADE NEOLIBERAL**

Carla Caetano¹
Leonardo Brandão²

Recebido em: 07/09/2022
Aprovado em: 19/12/2022

Resumo: Neste artigo resenhamos e analisamos o livro “Felicidade Autêntica – Use a Psicologia Positiva para alcançar todo seu potencial” de Martin E. P. Seligman. A intenção da análise é problematizar o discurso hegemônico da psicologia positiva que se funda como dominante na atualidade. Como método usamos a análise de discurso de Michael Foucault, na busca de averiguar o que emerge como dominante no que tange a problemática em questão. Percebemos que o discurso sobre felicidade é construído de modo pontual, pragmático e com caráter indutivo. Sempre se parte de um lugar do sujeito individual, de experiências individuais para construir um padrão de ser, que visa individualizar condutas em função dos resultados demonstrados pelo autor e por sua teoria psicológica. A partir de nossa análise entendemos que a psicologia fundada em prol desse discurso de positividade funciona dentro de uma ética utilitarista, e por vezes atua como uma reprodutora de padrões hegemônicos da sociedade neoliberal.

Palavras-chave: Discurso; Felicidade; Psicologia Positiva; Neoliberalismo; Subjetividade.

*HOW MUCH DOES IT COST TO BE HAPPY? ON IMPERATIVE MECHANISMS AND PROGRAMS OF
CONSUMPTION OF BEING IN NEOLIBERAL SOCIETY*

Abstract: In this article we review and analyze the book “Authentic Happiness – Use Positive Psychology to Reach Your Full Potential” by Martin E. P. Seligman. The intention of the analysis is to problematize the hegemonic discourse of positive psychology that is currently dominant. As a method, we use Michael Foucault's discourse analysis, in the search to find out what emerges as dominant in relation to the problem in question. We realize that the discourse on happiness is constructed in a punctual, pragmatic and inductive manner. It always starts from a place of the individual subject, from individual experiences, to build a pattern of being, which aims to individualize behaviors according to the results demonstrated by the author and his psychological theory. From our analysis, we understand that the psychology founded in favor of this discourse of positivity works within a utilitarian ethics, and sometimes acts as a reproducer of hegemonic patterns of neoliberal society.

Keywords: Speech; Happiness; Positive Psychology; Neoliberalism; Subjectivity.

*¿CUÁNTO CUESTA SER FELIZ? SOBRE LOS MECANISMOS Y PROGRAMAS DE CONSUMO
IMPERATIVOS DEL SER EN LA SOCIEDAD NEOLIBERAL*

¹ FURB – Universidade Regional de Blumenau. ORCID:0000-0001-8013-0937. E-mail: clccaetano@furb.br

² FURB – Universidade Regional de Blumenau. ORCID:0000-0001-8306-1092. E-mail: leobrandão@furb.br

Resumen: En este artículo revisamos y analizamos el libro “Felicidad Auténtica – Use la Psicología Positiva para Alcanzar su Máximo Potencial” de Martin E. P. Seligman. La intención del análisis es problematizar el discurso hegemónico de la psicología positiva actualmente dominante. Como método, utilizamos el análisis del discurso de Michael Foucault, en la búsqueda de descubrir qué emerge como dominante en relación con el problema en cuestión. Nos damos cuenta de que el discurso sobre la felicidad se construye de manera puntual, pragmática e inductiva. Siempre se parte de un lugar del sujeto individual, de las experiencias individuales, para construir un patrón de ser, que pretende individualizar conductas de acuerdo a los resultados demostrados por el autor y su teoría psicológica. De nuestro análisis, entendemos que la psicología fundada a favor de este discurso de positividad funciona dentro de una ética utilitarista, y en ocasiones actúa como reproductora de patrones hegemónicos de la sociedad neoliberal.

Palabras llave: Discurso; Felicidad; Psicología POSITIVA; neoliberalismo; Subjetividad.

INTRODUÇÃO

De que modo um ideal hegemônico de felicidade nos capturou na sociedade neoliberal em que vivemos? Como esse discurso foi e vem sendo construído? São essas as duas questões que nos norteiam neste artigo, o qual construiu sua problemática a partir da análise documental com a seguinte bibliografia: “Felicidade Autêntica – Use a Psicologia Positiva para alcançar todo seu potencial” de Martin E. P. Seligman. O autor é bacharel em filosofia pela universidade de Princeton e Ph. D em psicologia na Universidade da Pensilvânia. Diretor do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, nos EUA. Já foi presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) e é considerado o pai da Psicologia Positiva. Seus estudos são voltados para o desenvolvimento de emoções positivas, focada no otimismo da felicidade e do bem-estar.

Nosso objetivo é analisar os discursos apresentados por esse autor nessa obra supracitada e evidenciar os dispositivos ligados à governança da vida que colocam a felicidade como um imperativo de ser. Trabalhamos como um arquivista, na busca de escavar os discursos que se apresentam no cenário atual. Para o desenvolvimento e análise desse artigo será utilizado como método, análise de discurso, seguindo as proposições de Michael Foucault (1997); (2014) em arqueologia do saber e a ordem do discurso.

Nessa perspectiva metodológica nossa busca é, demonstrar alguns mecanismos que fazem da felicidade um objeto de desejo e também uma obrigação ao sujeito da atualidade. Trabalhamos na investigação desse campo, o ser feliz, e averiguamos como

ele se apresenta em nosso tempo, buscamos evidenciar outros meios possíveis, as linhas de fuga. Demonstrar outras possibilidades que escapem da massificação, do igual e permitem a construção de um modo de vida que se constitua na diferença. Percebemos com Binkley (2010) que a felicidade se tornou alvo de um programa da governamentalidade neoliberal e assim se direciona a certa população, passível de investimento. O imperativo da felicidade é o ponto de partida desta escrita, assim como a investigação dos meios que levam ao ser feliz serão problematizados, com intuito de averiguar os discursos que permeiam este cenário. Questionamos meios, sentimentos ou razões de ser que tornaram a felicidade um fetiche de mercadoria, ou seja, um bem que deve ser obtido como mais um objeto de acúmulo.

Partimos do pressuposto que o desejo da felicidade se tornou mais um objeto de consumo diante de um repertório de produtos que se deve adquirir. Birman (2010) evidencia o mandato da felicidade no contemporâneo como um projeto voltado para uma determinada parcela da população: as elites e a classe média, os novos consumidores do ser feliz. Diante disso, o artigo se desdobra para averiguar alguns dos discursos positivos que se apresentam no presente - por meio da psicologia e de outros dispositivos de governo da vida e das coisas. Discursos esses que funcionam em prol de uma razão de mercado, transformam a felicidade em mais um bem de consumo a ser colocado na estante. Nessa lógica a felicidade torna-se algo a ser adquirido como bem de consumo e as estratégias para o ser feliz acontecem por meio de dispositivos de governo da vida. Desse modo se constroem saberes e métodos que exaltam o mais fazer, coloca-se estrategicamente a felicidade como exercício comum a todos, conquistada por meio da produção de positivities.

A FELICIDADE COMO UM PROGRAMA NEOLIBERAL

O discurso aqui anda para a construção do mais fazer e para modos de vida que trabalham a positividade e o desenvolvimento de potenciais, em função de um modo de governo da vida, o qual caminha para o mais fazer. Birman (2010) afirma a felicidade tratada de modo imperativo passou a ser uma obrigação moral imposta a todos e pode levar a tristeza, tornar-se um diagnóstico de depressão, ou outras patologias. Então perguntamos: A busca desenfreada por felicidade, pode levar a

tristeza? É possível construir uma leitura diferencial sobre felicidade? Han (2015) afirma que o tempo presente é caracterizado pelo excesso de positividade, por uma violência neural que produz uma sociedade, a qual tem o positivo como forma única e dentro desta lógica se coloca em uma busca desenfreada para alcançar este bem supremo.

Segundo dados da organização Pan-Americana de Saúde³, no ano de 2020, quatro em cada dez brasileiros tiveram problemas de ansiedade, os sintomas de depressão aumentaram cinco vezes no Peru; e a proporção de canadenses que relataram altos níveis de ansiedade foi quatro vezes maior em relação a pesquisas anteriores. Em 2021, segundo notícias do Estadão⁴, a Síndrome de Burnout foi considerada a doença ocupacional com maior prevalência e o Brasil, ocupa o segundo lugar mundial nesse ranking. Esses diagnósticos e prevalências, podem estar fundados nessa massificação do positivo, com uma negação de outros fatores emocionais e excesso de trabalho e autoexigência. À medida que construímos imperativos e partimos do discurso que “tudo é possível, “basta você querer”, criamos sujeitos frustrados, acelerados e cansados que se culpam por não alcançar a felicidade, ou se auto exploram em nome da realização.

A construção de outros olhares sobre o ser feliz, é a busca de um outro caminho e busca colocar elementos que, não sejam os mesmos. Modos de vida que permitam a introdução do negativo, para a construção de atitude crítica, frente a massificação. Seligman (2019) constrói seu discurso sobre felicidade de modo pragmático, separando e elencando emoções para alcançá-la, como se fosse um artigo de apropriação. O seu método caminha sempre no sentido de que é necessário reconhecer as emoções, usá-las sempre para extrair todo o potencial do sujeito, um autoconhecimento mecânico e sempre direcional. Não estamos negando que a busca de sentimentos de bem-estar e felicidade sejam um desejo de todo o ser humano, questionamos a massificação do positivo e de uma dogmática em nome do ser feliz. Buscamos ainda, problematizar e evidenciar um discurso que se constrói com a ideia de extração da positividade, de uma razão de explorar todo o potencial do sujeito e constrói uma capitalização de felicidade. O que para Han (2020) é o êxito da razão neoliberal se incorporando na vida psíquica

³ Organização Pan American de Saúde: <https://www.paho.org/pt/noticias/8-10-2021-relatorio-da-oms-destaca-deficit-global-investimentos-em-saude-mental>. Acesso em 25/02/2022

⁴ <https://patrocinados.estadao.com.br/medialab/releaseonline/releasegeral-releasegeral/segundo-pesquisa-brasil-ocupa-2o-lugar-no-ranking-de-trabalhadores-com-burnout/> acesso em 28/02/2022

dos sujeitos, ou seja, há uma auto exploração em nome da liberdade e da felicidade. Os sujeitos se pensam livres, mas são capturados por discursos que lhes colocam em função de auto exploração, da extração de seu potencial e da positividade excessiva, pensam estar seguindo seus caminhos, mas estão seguindo guias externos de uma caminhada, que deveria ser própria. Discursos esses que podem levar ao adoecimento, visto que são colocados como necessidade e por uma exterioridade constituídos como regra pelos escritores que ensinam programas de positivities e metas para a felicidade.

“FELICIDADE AUTÊNTICA: USE A PSICOLOGIA PARA ALCANÇAR TODO O SEU POTENCIAL”



Figura 1: capa do livro de Martin E. P. Seligman

Traremos aqui a descrição resumida do livro acima, como podemos ver trata-se de um Best-Seller e tem em seu título a afirmação “Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial”. Nesse primeiro momento resenhamos a ideia do autor, para demonstrar os pontos centrais do seu pensamento, assim como seu método para desenvolver: A Felicidade Autêntica. Seligman (2019) demonstra uma série de ensinamentos para alcançar a felicidade e retirar todo o potencial individual para alcançar tal bem. Para isso, afirma que seus caminhos e métodos levaram a felicidade

autêntica, utiliza ainda uma série de testes métricos para definir estados mentais perfeitos para desenvolver e alcançar o potencial máximo de cada indivíduo.

Resenhamos o livro tal como apresentado pelo autor em três partes: Emoção Positiva; Força e Virtude e Nas Moradas da Vida. Dentro dessa subdivisão trabalhamos os capítulos, conforme a estrutura sumária, para que seja possível apontar suas principais ideias.

PARTE I: EMOÇÃO POSITIVA

Seligman trata das emoções como agentes importantes para construção da felicidade autêntica, ele afirma: é possível uma boa gestão das emoções, para o desenvolvimento da vida feliz. Nessa perspectiva segue sua visão sobre a psicologia positiva, com a afirmação de que a ciência psicológica, até então atua com o intuito de trabalhar as psicopatologias e não as potencialidades individuais. Já os seus métodos trabalham para desenvolver as emoções positivas potenciais e positividade, para ele, a felicidade é a extração de todo o potencial humano, pode ser atingida por métodos e técnicas. Na sua visão, a psicologia positiva é uma nova forma de desenvolvimento da própria ciência psicológica, a qual, ao longo da história ficou presa ao campo das patologias, tratam as coisas a posteriori, já a psicologia positiva pode evitar o negativo e trabalhar somente a positividade, a potencialidade. A teoria, a nova abordagem da psicologia, desenvolvida por ele mesmo é uma revolução, um novo paradigma que pode revolucionar a própria ciência. O pai da psicologia positiva, como é considerado cria métodos e escalas para alcançar e medir quantitativamente a felicidade de cada indivíduo.

É possível se tornar permanentemente mais feliz? Capítulo quarto, parte um Seligman traz a fórmula da felicidade, como podemos ver a seguir:

Embora boa parte das pesquisas apresentadas neste livro estejam baseadas em estatísticas, acredito que um livro de psicologia para leigos não deve trazer mais de uma equação. Então, aqui está a única equação que lhe posso considerar:

$$F=L+C+V$$

em que F (felicidade) é seu nível constante de felicidade, L (limites estabelecidos), C (circunstâncias) são circunstâncias da vida e V (voluntário)

A respeito da escala é necessário que os resultados sejam somados e divididos por quatro. Assim é possível identificar seu nível geral de felicidade. E como desenrolar essa fórmula da tão desejada felicidade? Uma vez que felicidade é igual a limites estabelecidos + circunstâncias + voluntariado, basta saber aplicá-la, para obter uma vida feliz é somente necessário resolver esse cálculo lógico,

Sobre o primeiro elemento da fórmula L (limites estabelecidos): barreiras que impedem uma felicidade maior, apresenta uma análise comparativa sobre o resultado da escala e afirma que a predisposição a felicidade é algo hereditário. Afirma ainda que, a afetividade positiva é um fator dentro do L, da fórmula para alcançar a felicidade e que pessoas mais sociáveis, são mais felizes. Segue sobre o termostato da felicidade, avaliando o grau de felicidade de pessoas que ganharam na loteria, considerando esse um evento feliz. Também analisa eventos tristes, como um acidente, com isso constrói um parâmetro para o grau de felicidade e a relação com emoções positivas, ou negativas. Por fim, afirma que esses eventos e análise dessas informações permite avaliar os limites estabelecidos para cada tipo de emoção e faz a comparação novamente sobre o grau de felicidade herdado, uma genética da felicidade. Ainda dentro do L de sua fórmula afirma sobre a rotina hedonista e afirma esse ser um obstáculo para o aumento do nível de felicidade (lembrando aqui, sempre deve-se desenvolver todo o potencial). Segundo o autor, acúmulo de bens materiais e realizações levam ao aumento das expectativas e os feitos conquistados arduamente não trazem felicidade, deve-se buscar outros prazeres e os limites estabelecidos buscam um patamar maior. A felicidade aqui é atrelada ao bem material. Mesmo que afirme em seu livro, coisas boas e realizações importantes aumentam a felicidade temporariamente, busca um medidor e um parâmetro para alcançar mais um bem, que nesse caso é a felicidade, tudo aqui é quantificável. Para Seligman as variáveis L (timoneiro genético, rotina hedonista e limites estabelecidos) conduzem a um diminutivo da felicidade, mas outras duas forças poderosas podem ser ativadas para elevar o grau de felicidade que são o C e o V da fórmula da felicidade.

Seguimos então, para o C (circunstâncias) que é apresentada como um fator que pode aumentar os níveis de felicidade, porém, afirma que mudar tais fatores externos podem ser muito caros. Para o psicólogo norte americano existem fatores que se relacionam diretamente com a vida feliz e são: dinheiro, casamento, vida social, emoção

negativa, idade, saúde e religião, as circunstâncias ligadas ao desenvolvimento da felicidade. Sobre dinheiro relaciona poder de compra a felicidade, também afirma sobre ter a garantia das necessidades básicas para uma vida feliz e claro compara o nível de felicidade de outros países ao EUA.

No que se refere a casamento diz pessoas casadas são mais felizes, em um dos fatores dentro da categoria casamento afirma que está diretamente relacionada ao fator envelhecimento e também à parte financeira, mas também afirma que pessoas que vivem casamentos infelizes, são mais tristes que as divorciadas e ainda continua a relacionar outras variáveis na sua equação para a felicidade dentro ou fora do casamento. Sobre vida social relata que fez uma pesquisa com indivíduos muito felizes e afirma que sua grande maioria estavam em relacionamentos estáveis, as pessoas muito felizes têm uma vida social rica e plena, elas têm muito convívio social e tem a avaliação mais positiva possível em relação a qualidade dos relacionamentos. Sobre emoção negativa traz uma série de estudos comparativos e diz que ainda não uma conclusão sobre essa variável, mas afirma que não há uma total oposição entre emoção positiva e emoção negativa e que o esclarecimento desse enigma é um grande desafio para a psicologia positiva. A respeito da idade afirma que a juventude já foi símbolo de felicidade e que atualmente essa crença desapareceu, assim como a imagem de velhos rabinos não é mais uma verdade, por fim afirma um estudo contundente onde afirma entre as suas especificações para a definição do ser feliz que a satisfação com a vida, componente da felicidade, aumenta com a idade. A boa saúde é para ele o aspecto mais importante da vida, mas segundo comprovações científicas ter boa saúde não está relacionado a felicidade. Enfim, o último fator por ele apresentado no se refere as circunstâncias é a religião, e afirma que os indivíduos ligados a religiões são mais felizes e satisfeitos que os não religiosos.

Finaliza o capítulo ditando regras para o aumento constante do nível da felicidade por meio de circunstâncias externas da vida, então para alcançar esse bem deve-se. Viver em uma democracia rica; casar-se, evitar eventos e emoções negativas; estabelecer uma extensa rede social e ter uma religião.

Segue a desenvolver a equação para a felicidade autêntica e coloca as variáveis voluntárias (V) de sua fórmula, na busca de demonstrar uma mudança sustentável para atingir a felicidade. Deve-se então desenvolver emoções positivas que são as variáveis

voluntária, satisfação com o passado, otimismo em relação ao futuro e felicidade no presente. Sobre as emoções positivas afirma que a mais importante é estar em *flow*, que é a experiência de fluir, a caminho da felicidade e que embora as emoções não sejam sempre ligadas a busca é conquistar a satisfação, entre passado, presente e futuro. Mas se aprender sobre esses três tipos de felicidade a pessoa pode direcionar as suas emoções de maneira mais positiva e ser efetiva em sua plenitude da ser feliz.

Dentro da variável circunstância (C) e da categoria satisfação com o passado, ele nos traz evidências sobre a constituição das emoções na ciência cognitiva e desdém algumas construções da psicanálise e aqui não negamos o avanço de uma ciência psicológica, mas enfatizamos sobre uma psicologia que atua em função de uma normativa, e se constitui como uma pragmática. Apresenta aqui uma matemática, entre cognição – emoção e uma luta para provar como a cognição pode dominar a emoção, busca provar que ser positivo é, um grande motivador para a felicidade. Gratidão para com a vida, também é importante, outro fator é perdoar e esquecer, para isso, se deve buscar as lembranças positivas, é claro. A positividade sempre produz uma maior extração do potencial humano, então, sempre devemos buscar desenvolver-se para retirar o máximo de nós mesmos, desenvolver o potencial inclusive do perdão, pois só assim nos reconciliamos com o passado. Outro fator de (V) que está contido dentro de perdão e esquecimento é, motivação para a transgressão, que podem levar a motivação para o afastamento, ou motivação para a vingança. Esse teste determina se você tem pré-disposição a vingança ou afastamento e após o resultado trás exercícios práticos para resolver esse problema e desenvolver o exercício de perdoar. Finaliza o capítulo reiterando sobre a importância das emoções positivas e enfatiza três maneiras para ter satisfação permanente com o passado que são, abandonar a ideia de que o passado determina o futuro, a gratidão pelas coisas boas do passado e o perdão para com as coisas negativas vividas.

Para o caminho da felicidade, afirma outro fator importante, otimismo em relação ao futuro, aqui as emoções positivas são fé, confiança, esperança e otimismo. Segundo ele são fáceis de detectar e explicar, pois há milhares de estudo e testes sobre o tema, afirma que otimismo e esperança aumentam a resistência à depressão diante de situações ruins e aumentam o desempenho profissional, finaliza com mais um teste, agora de otimismo e ainda indica a possibilidade de realização de outros testes na

internet. Esses comparativos, onde você pode se comparar com os outros sobre o nível de otimismo de acordo com idade, gênero, linha de trabalho, ou seja, com um padrão. E sim, quando mais otimista você for mais coisas boas vão acontecer, se não for otimista, Seligman te ensina técnicas para desenvolver habilidades de otimismo com relação ao futuro e claro, alcançar todo o seu potencial.

Por fim, com isso, você alcançara a felicidade no presente que são estados muito diferentes da satisfação o passado e o otimismo com o futuro e compreende dois aspectos distintos que são prazeres e gratificações, como componentes sensoriais e fortemente emocionais. “A gratificação dura mais que o prazer, envolve raciocínio e interpretação, não cria hábito facilmente e está apoiada em nossas forças e virtudes” (SELIGMAN,2019 p.121). Para definir prazeres, ele os divide em prazeres físicos e prazeres superiores e os classifica de modo pragmático e propõe que se aumente a intensificação e uso dos prazeres. Traz estudos científicos sobre emoções positivas e a formação de conceitos que podem atuar para o aumento da felicidade momentânea que são: Habituação, apreciação e mindfulness. “Libertar o poder desses conceitos psicológicos pode oferecer lições sobre como intensificar o sentimento positivo ao longo da vida” (SELIGMAN,2019 p.124). Segue então, com dados e modos para desenvolver, intensificar e satisfazer as necessidades e preenchimento de tais emoções, por fim, finaliza a primeira parte afirmando que já construí e adquiriu dados suficientes sobre gratificações e se propõe como alcançá-las para a conquista da felicidade autêntica.

PARTE II: FORÇA E VIRTUDE

Renovando força e virtude é, capítulo que inicia a segunda parte do livro, Seligman se refere a Abraham Lincoln em seu primeiro discurso como presidente do EUA, as palavras de Lincoln, segundo o psicólogo, demonstram diversas suposições básicas e valiosas de uma das mentes mais instruídas da América do Norte do século XIX, segue as considerações:

- Existe uma natureza humana.
- A ação é resultado do caráter do indivíduo.
- O caráter vem em duas formas, ambas igualmente fundamentais – mau caráter e caráter bom ou virtuoso (“angelical”) (SELIGMAN, 2019 p.145).

De acordo com Seligman ideais como esses caíram das suposições do discurso da psicologia do século XX, já a psicologia positiva realça a ascensão, busca a renovação da própria ciência, enfatiza o desenvolvimento do bom caráter e das forças virtuosas do indivíduo. O bom caráter como doutrina foi base de várias instituições do sec. XIX, a insanidade era vista como um feito moral e os tratamentos para as condutas não morais versavam em transformar o mau caráter em virtude. Movimentos que foram perdidos ao longo de tempo para Seligman com ascensão de acontecimentos e desenvolvimento de movimentos histórico e sociais. Coloca que no ano seguindo a pose de Lincoln, em 1886 o EUA sofreram um grande trauma “a agitação da classe operária”, uma calamidade, guerra cívil incitada principalmente por trabalhadores imigrante, maus comportamentos do indivíduo contra a nação.

Mas o que aconteceu ao bom caráter e à ideia de que a nossa natureza tinha “anjos melhores”? ...O que a nação pensava dos grevistas e manifestantes que atiravam bombas? Como aquelas pessoas podiam cometer atos tão bárbaros? As explicações “óbvias” para o mau comportamento estavam ligadas ao caráter: deficiência moral, maldade, depravação, falsidade, estupidez, cobiça, crueldade, impulsividade, falta de consciência – um desfile dos piores anjos da natureza humana. O mau caráter era responsável pelas más ações, e todos tinham que responder por suas más ações. Mas uma grande mudança estava a caminho e, com ela, uma transformação equivalente na política e na ciência da condição humana (SELIGMAN, 2019 p.146).

Após essa afirmação enfatiza que, o fato desses homens violentos serem oriundos de classe média e classes operarias, não passou despercebido. Em seu discurso dá uma pequena ênfase a fato de suas condições de trabalho serem precárias, coloca que suas más ações de enfretamento as condições precárias de trabalho não são frutos do mau-caratismo, mas sim das condições ambientais. O que nos parece apenas um movimento de luta, diante a precariedade das condições de vida e do trabalho explorado dos maus comportados. Movimentos e estudos que para o psicólogo positivo acarretaram o nascimento das ciências sociais, ou seja, o estudo dos maus comportamentos diante a opressões de trabalho frente a lutas por direitos de trabalho e condições de vida opressoras, são para o autor, mau comportamento do sujeito

individual. Para ele a ciência social, chega ao triunfo no ambientalismo positivo que visa demonstrar as condições de vida subalternas, sem condições dignas e “arranjar” um ambiente com boas condições para o desenvolvimento de um sujeito individual bem-comportado.

Ainda traz as concepções de Marx, Freud e Darwin sobre a construção do sujeito no tempo dentro do período pós-vitoriano, assim como da própria ciência social ambientalista sobre a formação do indivíduo dentro das instituições sociais e considera, mesmo que haja um bom caráter, o meio pode corromper o homem. Mas, afirma a ausência de estudos na emergente psicologia da época, o behaviorismo, sobre o bom e mau caráter. Para ele somente um setor da psicologia científica se manteve atento, durante todo século XX a ideia de caráter e da natureza humana, o campo de estudo da personalidade. Afirma que, o modelo político o qual afirma a ideia de uma herança genética, faz o espólio de padrões de mau comportamento traz consigo poucas evidências e pouca veracidade em seus padrões. Diante dessas afirmações de erro e contestação das ciências políticas e sociais mostra a teoria de Gordon Allport, o pai da teoria da personalidade e afirma que suas afirmações são mais alinhadas a ciência moderna, livre de juízo moral e carregadas de perfeita neutralidade, como deve ser a ciência. A personalidade é, para ele, uma palavra descritiva neutra, a qual, deixa para trás o juízo de valor e moral, que a palavra caráter traz consigo. Já a formação da teoria e do conceito de personalidade, formam-se em um campo de estudo incorporando conceitos da psicologia científica carregados de moralidade como caráter e virtude.

Nessa perspectiva de recuperação dos conceitos de moral, caráter e virtude e afirma que, a virtude se adequou à um relativismo ético e a meras convenções sociais. Segue na descrição de algumas virtudes, atesta que existem apenas seis virtudes que endossadas por importantes culturas, como a grega e pela tradição religiosa. E busca desenvolver uma pragmática teórica fundada nos ideais da psicologia positiva para ser assertivo sobre o que a qualidade e desenvolvimento das virtudes e assim encaixar o sujeito dentro de sua teoria. Assim defende, a partir de uma análise categórica seis virtudes que são: Saber e conhecimento; coragem; amor e justiça; temperança e espiritualidade e transcendência. A compilação dessas virtudes acontece endossada principalmente endossada por tradições religiosas e filosóficas, pelas quais segundo Seligman são fundamentos de aprendizagem para um bom caráter. Porém esses

conceitos de virtude e caráter são abstratos de mais para a métrica de sua psicologia, então resolve apresentar os caminhos – as forças do caráter, para então assim ser virtuoso.

Segue no capítulo nove – Suas forças pessoais-, afirma nesse momento permitirá que o indivíduo as identifique, desenvolva-as e mais à frente apreenda a usá-las, como força de máquina no futuro. Forças e talentos são coisas diferentes e é preciso demonstrar e identificar essas diferenças e os dois são tópicos importantes para a psicologia positiva, as forças são traços morais, os talentos não. Apesar de uma linha muito tênue entre as duas, os talentos são mais difíceis de desenvolver, as forças envolvem escolhas conscientes, os talentos são naturais.

A força envolve escolhas acerca do que vai ser utilizada, como vai ser aperfeiçoada e também se vai ser adquirida, ou não. Com tempo, esforço e determinação suficientes, as forças que vamos discutir adiante podem ser adquiridas praticamente por qualquer um. No entanto não existe força de vontade capaz de garantir a aquisição de um talento (SELIGMAN, 2019 p.155).

Então, já que as forças são passíveis de desenvolvimento, funcionam em prol do utilitarismo e da utilidade para determinados fins, a psicologia pode por meio da técnica construir uma intervenção positiva, a partir da resposta avaliativa de um questionário que busca investigar e fortalecer tais forças. Para identificar as forças pessoais desenvolve uma bateria de questões, onde elenca critérios para definir se a pessoa faz o bom uso de suas forças e virtudes e, após isso, afirma, se o saldo for negativo a pessoa pode desenvolver suas forças. Na sua visão são vinte e quatro forças, que existem dentro de seis grandes virtudes, forças mensuráveis e passíveis de ser adquiridas e desenvolvidas, a partir de práticas e boa vontade. Reforçamos aqui que acreditamos na mudança do sujeito de um estado de ser a outro, mas compreendemos que essa busca de desenvolvimento de si não acontece, por meio, somente da prática e do pensamento e intervenção positivos, mas é necessário a construção de certa atitude crítica, a qual, por vezes, vem da negação do fator positivo. Para assim, construir o novo!

PARTE III: NAS MORADAS DA VIDA

Nas moradas da vida: inicia com o tópico trabalho e satisfação pessoal com a constatação que a vida profissional vem passando por grandes transformações nas nações mais ricas de dinheiro e esse vem perdendo o seu poder. Pois, as pessoas começam a tomar consciência da importância de ter satisfação com a vida e que o dinheiro além de segurança apresenta pouco ou nada ao bem-estar subjetivo e afirma que realmente dinheiro não compra felicidade.

Nossa economia realmente está mudando rapidamente de uma economia do dinheiro para um de satisfação. Essas tendências sobem e descem (quando falta trabalho, a satisfação pessoal perde um pouco do peso; quando a oferta de emprego é abundante, a satisfação pessoal conta mais), mas há duas décadas elas vêm apontando no sentido da satisfação pessoal (SELIGMAN, 2019 p.187).

Se refere a profissões que são supervalorizadas como advocacia nos EUA, mas tem rotatividade nos grandes escritórios de Nova York, que muitas pessoas deixam a nobre profissão à procura de outras coisas além da garantia de uma vida estável dada por um trabalho estafante. *“A moeda corrente é a satisfação”* (SELIGMAN, 2019, p.188). assim propõe que o objetivo desse capítulo é maximizar a satisfação profissional, por meio do uso das forças pessoais identificadas no capítulo anterior. A modo de aperfeiçoar diariamente as forças e virtudes e transformar em vocação uma carreira estagnada e fazer. A vocação se torna a forma mais satisfatória de trabalho, gera gratificação e é exercida pela atividade em si, não pelos benefícios materiais que ela acarreta. Afirma crer, a satisfação pelo estado de plenitude resultante do exercício da atividade de trabalho, logo superará as recompensas materiais. Tendo a vida e a liberdade minimamente cobertas visa um campo de existência que busca além de uma rede de segurança e leva muito a sério a felicidade.

Segue questionando como o dinheiro pode perder poder na economia capitalista. Traz como paradigma mudanças no campo da educação, onde havia uma educação para a punição e isso se modificou com tempo, para uma educação de recompensas e gratificações, uma educação positiva e afirma que também existe um caminho melhor que o dinheiro para atingir a boa produtividade, e disso tratará esse

capítulo. Pergunta ao leitor: Como uma pessoa estrutura o trabalho em relação aos outros aspectos da vida? E afirma que os estudiosos distinguem três tipos de orientação do trabalho que são: tarefa, carreira e vocação. E logo traz um novo teste para identificar como cada um vê seu trabalho, com o título: pesquisa, trabalho e vida. O qual visa identificar a relação do indivíduo com o trabalho.

Sobre amor: *“Somos membros de uma espécie fanática, que se compromete fácil e profundamente com uma variedade de empreitadas duvidosas”* (Seligman, 2019 p.208). Para desdobrar a citação acima utiliza o exemplo uma situação em que um professor de uma escola de administração dá os seus estudantes um objeto de presente, e a partir de determinada situação, esse objeto possui um valor sentimental e não somente de troca. Após o exemplo deste caso específico infere que o homem não é somente motivado pelas trocas racionais, mas por um outro valor, que seria o afeto. *“Essa descoberta nos diz que o Homo sapiens não é o homo economicus, uma criatura obediente a leis da economia e motivada somente pela troca racional”* (SELIGMAN, 2019 p.208). Então afirma, assim como trabalho onde o nível geral de gratificação não é somente mera relação de troca de mão de obra por salário, transformando-se em gratificação. O amor é muito mais do que dar afeto na espera de receber algo, o amor é o que nos torna melhores, assim busca colocar em questão uma demonstração do que é amor, a partir de um pequeno estudo sobre canecas.

A tediosa lei do Homo economicus sustenta que os seres humanos são fundamentalmente egoístas. A vida social é vista como governada pelos mesmos princípios que governam o mercado. Assim como no caso de adquirir um objeto ou decidir sobre a compra de ações, deveríamos perguntar a nós mesmos em relação ao outro ser humano: “Que utilidade ele?”. Quanto mais esperamos ganhar, mais investimos no outro. O amor, porém, é a maneira mais espetacular de evolução encontrou se desafiar essa lei (SELIGMAN, 2019 p. 209).

Para afirmar que a teoria do homo economicus não é validada faz referência a momentos da vida que somos capazes de transcender, que supera o egoísmo em prol de um altruísmo, o amor supera a teoria do egoísmo universal. Para ele, o casamento e o processo de ter um par romântico é um fator para a felicidade e mais uma vez traz estudos quantitativos para demonstrar sua afirmação. Assim o casamento é um fator

determinante para o amor e para a felicidade. Afirma que estudiosos e pesquisadores da psicologia social que estudam sobre conseguiram respostas coerentes para demonstrar como o casamento é um agente de felicidade. Para os psicólogos sociais, citados por ele existem três tipos de amor que seria basicamente: o amor dos filhos pelos pais, o amor dos pais pelos filhos e amor romântico. E finaliza, esses três amores são encontrados no casamento.

O que percebemos aqui é uma visão conservadora para o ideal de casamento, um enquadramento a normas e de certa forma uma padronização de um modo de vida pautados em ideais por ele propostos. Segue ainda a com afirmações conservadoras sobre desempenho de pessoas casadas e dos filhos de casamentos tradicionais, sempre ligados a desempenho. Descreve ainda sobre a capacidade de amar e ser amado, sobre estilos de amar e ser amado na infância e afirma que diante do modo como formamos nossos apegos na infância determina o modo como amamos. Questão já demonstradas pela psicanálise nos anos de 1900, mas o que nos faz questionar aqui é o fato de como o autor sempre busca fatores determinantes para suas afirmações e categoriza os sujeitos em padrões de vida e regras de conduta.

Seguindo no capítulo doze traz a receita para criar filhos, para o psicólogo o modo como criamos nossos filhos está ligado a vários princípios da psicologia positiva e divide o capítulo em duas partes, a primeira onde afirma ser fundamental desenvolver emoções positivas em crianças e na segunda sobre forças e virtudes para desenvolver a abundância da emoção positiva. Na primeira metade do último capítulo demonstra como elevar as emoções positivas nas crianças por meio de diversos exemplos e técnicas. Já na segunda parte demonstra como desenvolver e aumentar essas emoções.

UMA BREVE ANÁLISE ACERCA DA FELICIDADE AUTÊNTICA E DA EXTRAÇÃO DE TODO O POTENCIAL DOS SUJEITOS

As emoções passam a ser capitalizadas, se constrói uma economia da felicidade, a busca é acumular sentimentos positivos desse programa de felicidade é fazer bons investimentos, para que se tenha resultados positivos e bons juros, na capitalização do ser feliz. O que se percebe em Seligman (2019) são sempre ensinamentos e exemplos de pessoas felizes sobre os caminhos que as levaram ao alcance desse bem, para isso, sempre novos sentimentos dever ser colocados na caixinha da felicidade. Filho (2010),

afirma que segundo os preceitos da psicologia positiva para ser feliz basta a dedicação ao programa proposto, trabalhoso por vezes, mas, jamais doloroso. Percebemos que são práticas de condicionamento, gestão do mental e do emocional. É a lógica neoliberal nas práticas de vida, o capital humano que fomenta e constrói o *homo oeconomicus*, faz deles a sua empresa, seu lugar de investimento e mais ainda constrói a nível da psique uma captura a fim de um exercício que atua em função destas práticas (FOUCAULT, 2008; HAN, 2020). Então aqui parece haver uma forma de investimento em si necessária da construção da felicidade, onde a singularidade escapa, o humano esvazia, tais práticas individualizam condutas. Compreendemos que as experiências individuais são o caminho para a construção de uma conduta feliz, porém há regras base a todos para potencializar as suas positivities e capitalizar a felicidade.

São várias as práticas para manter o estado de felicidade, sempre há uma forma para potencializar, por exemplo, pratique gratidão e o bem vira, mentalize coisas boas e elas aconteceram, assim tudo é investimento e rendimento. O bem-estar subjetivo é voltado para uma lógica calculista, é um projeto individual que acontece no *aqui e agora*, desde que haja a dedicação individual de cada um para o desenvolvimento desta atividade (FILHO, 2010). Existe aqui uma consideração da vontade que necessita planejamento e investimento, ao sujeito empresa, uma boa gestão de si e das emoções, leva a felicidade e ela pode ser acumulada desde bem racionalizada. Tem-se a lógica de capital e acúmulo de boas emoções, o sujeito acumula boas ações e bons valores, vai coletar e receber no presente e no futuro, seus lucros, como em um investimento bancário. A prerrogativa é, invista na emoção positiva e tudo fluíra, como os investimentos em capital financeiro terá bons lucros, conseguirá acumular e manter a fluidez de estados positivos que levam a felicidade.

A economia oferece uma analogia conveniente. O capital pode ser definido como recurso que é retirado da despesa e do investimento no futuro, para um maior retorno a longo prazo. A ideia do acúmulo de capital foi aplicada a questões não financeiras: o capital social: o são os recursos que adquirimos ao interagir com outras pessoas (amigos, parceiros românticos e contatos), e o capital cultural são as informações e recursos (como museus e livros) que herdamos e utilizamos para enriquecer nossa vida individual. Existe capital psicológico? Se existe, como consegui-lo? (SELIGMAN, 2019 p.136).

Seligman (2019) responde a sua própria pergunta e afirma que através de investimento em atividades no que denomina *flow*⁵, há possibilidade da construção de um capital psicológico para o futuro. É como se construíssemos um título de capitalização psicológico, onde o investimento são os sentimentos positivos, a gratidão, etc., positivities que nos darão a possibilidade de rendimentos felizes, desde que seguimos o fluxo do mercado das emoções boas. São fluxos de emoções positivas que se dão pela ascese e pelo acúmulo de bons *flows* e chegam ao resultado da felicidade, é o espírito capitalista que impera. Stimilli (2011) remete a Weber (2014) ao indicar a introdução das práticas capitalísticas ao modo de vida, uma ética ascética e a introdução de práticas de formas religiosas e mentalidade econômica à racionalidade de vida. Como se refere Seligman (2019) um capital psicológico, há um funcionamento de um modo de vida econômico que se desloca as formas de executar a própria busca da constituição e acúmulo de emoções.

Com ascese e bons investimentos se terá uma boa colheita, para isso devemos seguir as regras de uma psicologia utilitarista que se funda em um pragmatismo, se funde ao modelo econômico secularizado e recaí sobre o sujeito. Segundo Seligman (2019) precisamos identificar e utilizar nossos mecanismos de gratificação e forças pessoais para chegar à boa vida, através do desenvolvimento moral. Extração de força pessoal para obter um resultado, disciplina positiva e um fluxo de capital psicológico, aplicado a vida do sujeito, é a psicologia positiva atuando como o capitalismo. Exercícios de força e desenvolvimento da virtude são prerrogativas para a construção de uma vida feliz e firmeza de caráter. E o que é o desenvolvimento das virtudes na perspectiva de Seligman? O pai da psicologia positiva, a partir de um estudo categórico elencou seis virtudes, as quais segundo ele, juntas levam apreendem a noção de bom caráter são elas: Saber e conhecimento; coragem; amor e humanidade; justiça; temperança e espiritualidade e transcendência. O que queremos afirmar aqui, não é a negação do exercício da virtude para uma vida feliz, mas sim a pretensão categórica de Seligman em valorar virtudes e colocá-las como condição primordial de caráter.

Existem estratégias de governo da felicidade, guiadas por discursos de positividade, os quais funcionam para o desenvolvimento de uma indústria do bem-

⁵ *Flow* é para Seligman (2019) um estado/lugar que acumula capital psicológico e serve como reserva para ser retirado no futuro.

estar. Reiteramos que não estamos negando a felicidade, tão pouco o desejo de ser feliz, ou bem-sucedido dentro dos parâmetros de cada indivíduo, o que colocamos em discussão são programas e teorias que “fazem a cabeça”, colocam um ideal e vendem formas ascéticas, como verdades absolutas sobre positivities. Na atualidade e na visão da psicologia positiva, existem cálculos e a partir de fórmulas construídas é possível alcançar a felicidade. Como podemos ver em Birman (2010) ao afirmar que a que ciência se constitui em um discurso que permite condições de possibilidades para construir estratégias olhando para os feitos de cada indivíduo e colocando exemplos concretos de felicidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que se constrói o discurso positivo, ele funciona em prol de um modo de produção do ser, que se volta para a constituição de uma negação de outros elementos da realidade, ou em função de uma lógica de generalidade. Deleuze (2021) nos afirma que a repetição é o contrário da generalidade, então compreendemos que o caminho para alcançar os próprios meios, está justamente na construção de hábitos que acontecem por meio de repetições e de compreensão de si. O imperativo e a generalidade construído pela defesa de regras máximas, desse modo constitui uma negação de si e busca de objetos que se encontram no mundo exterior, a exemplo o consumo do ser feliz. Consumo esse que se aprova pela instância de atividades e práticas que pretensamente levariam a vida feliz.

Como já apontamos, a felicidade tal como é proferida em seu campo discursivo, tem como alvo de investimento uma população específica, as elites e essa nova classe média emergente. Programas de investimento voltados para formas de produtividade, positividade, de autorresponsabilidade, ou ainda de práticas permeadas pelo consumo, são as receitas para ser feliz. Com esse olhar, compreendemos a felicidade tomada como uma forma de governamentalidade e averiguamos o discurso da psicologia positiva, de coachings, etc., os quais, trabalham com imperativos e regras gerais. Cabe ressaltar que, ao falar de governamentalidade a entendemos, a partir de Foucault (2015), de maneira sucinta é entendida como, formas de direcionar estratégias de governo da vida, em função de algo. Desse modo entendemos que a psicologia positiva e o discurso sobre

felicidade nesse livro, funcionam como um dispositivo de governo da vida e atuam para o desenvolvimento máximo da potência, em prol de uma lógica capitalista e neoliberal, que visa construir sujeitos produtivos e consumidores do ser feliz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DELEUZE, G. **Diferença e repetição**. Tradução Luiz Orland, Roberto Machado, 3ª edição. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2021.

FILHO, F. **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

FOUCAULT, M. **O Nascimento da Biopolítica**. Tradução Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Tradução e organização Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2015.

FOUCAULT, M. **Arqueologia do saber**. Tradução Luiz Felipe Baeta Neves. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1997.

FOUCAULT, M. **A Ordem do discurso**: aula inaugural no Collège de France, pronunciada no dia 2 de dezembro de 1970. Tradução Laura Fraga de Almeida Sampaio, 24ª edição. São Paulo: Edições Loila, 2014

HAN, B.C. **Psicopolítica: O neoliberalismo e novas técnicas de poder**. Tradução: Maurício Liesen. Editora Âyiné, 2020

HAN, BYUNG-CHUL. **A Sociedade do cansaço**. Tradução Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes 2015.

SELIGMAN, M. **Felicidade autêntica: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial**. Tradução Neuza Capelo. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Objetiva 2019.

STMILLI, E. **Espírito do capitalismo e formas de vida. Il debito del vivente. Ascesi e capitalismo**. Macerata, Quodlibet . Trad. portuguesa de Selvino J. Assmann). 2011, p 247.

WEBER, M. **A Ética protestante e o “espírito” capitalista**. Tradução Antônio Flávio Pierucci. São Paulo: Companhia das Letras, 1920-2014.