

A educação como caminho de felicidade: Práticas e teorias da ciência do bem-estar

Helena Águeda Marujo

Professora do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

Universidade Técnica de Lisboa

Presidente da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva

Preâmbulo sobre a escrita de temas científicos

“Uma ideologia não se torna coesa nem se expande se não o fizer sobre um campo magnético gerado pela estética. Se isto acontecer, então a indignação dos jovens cairá em poder de poetas e visionários, para se converter num ideal de beleza que voltará a pôr o mundo às avessas.”

Manuel Vicent, Jornal El País, 30 de Outubro de 2011

A escrita científica tem estado sempre afastada da escrita literária, como mundos intransponíveis separados por muros linguísticos e regras incompatíveis.

Este facto sempre me perturbou.

O cartesianismo inerente a esta nossa forma de organizar a realidade faz-nos assumir que, ou há rigor, ou há beleza. Como se não devêssemos e pudéssemos ter ambos, juntos.

Alguns domínios científicos têm sido mais ousados na integração híbrida destas formas de ser – de ser linguagem, de ser método, de ser teoria - e as ciências da educação foram disso um exemplo rico ao longo de décadas. A aproximação, ainda que saudável para ambas, entre ciências da educação e

ciência psicológica, tem a meu ver, por culpa desta última, diminuído tristemente a força de uma escrita em educação que mantenha a poesia e a estética das palavras em texto, e assim faça um convite atraente e sensível a pensar uma das áreas mais vitais – ou potenciais - do desenvolvimento social e cultural.

Diz George Steiner que o discurso filosófico é uma música do pensamento. Eu gostava de juntar nessa melodia o discurso científico.

Tento por isso nestas linhas unir ambos, ciência e arte, através da linguagem, num gosto imenso que creio deve ser nutrido pelas palavras, e pelos mundos que criam, constroem ou destroem. Uma gramática da criação, retomando de novo Steiner.

E aqui chegamos ao estudo da felicidade.

Como se estuda a felicidade e o bem-estar sem beleza nas palavras? Como se dá corpo à poética e virtuosidade da vida, ao seu sentido ou à sua beleza moral, sem a evocação de uma linguagem veemente? Como se estudam temas como o espanto e a elevação, a bravura ou a generosidade, com palavras que estão longe do coração? Como falar empiricamente de utopias, comunidades de justiça ou experiências de perdão, do aperfeiçoamento humano e da civilidade, se não usarmos a dinâmica esclarecida das palavras, se apenas nos suportarmos na competência tecnocrática da neutralidade aparente da gramática científica? Como se dá compreensão a estes constructos, como se testam as proposições do entendimento sobre a vida, sem textos que nos enamorem das propostas de questionamento que nos lançam?

Nesta união de mundos gramaticais e estéticos, acredito que temos que ir para além do cansaço abstrato e opaco da ciência positivista e cartesiana, da imposição do meramente comensurável e numérico, e usar cada vez mais narrativas e uma linguagem de vida que sejam também as dos conjuntivos, dos condicionais, da diversidade do subjetivo, da consumação dos ideais da existência.

A ousadia de uma proposta científico-filosófica ou as novas concepções de humanidade

A educação suporta-se numa determinada concepção do que é ser humano, tanto quanto no entendimento historicamente enquadrado de como se evolui e de como nos preparamos para a vida. No extremo, apoia-se na concepção implícita do que é uma boa vida (Csikszentmihalyi, 2011).

Demos crédito a formas de consciência planetária que desvalorizaram os melhores instintos da humanidade, ou até que consideraram metas tão extraordinárias como andar, falar ou entender a perspectiva dos outros como “normativas” do ponto de vista do desenvolvimento, desqualificando a vastidão imensa do que nelas está envolvido (Nakamura, 2011).

Hoje, a psicologia positiva - ou, como alguns lhe chamam, a ciência da felicidade - têm vindo a colaborar de formas fascinantes e esperanças para a imagem da família humana. Ao estudar a excelência, as forças e virtudes, ou o florescimento de pessoas e grupos, tem contribuído para aumentar a consciência colectiva auto-reflectida, e a ir para além de explicações reducionistas,

revitalizando algum ânimo e o reafirmar do poder próprio na forma de sermos pessoas. Aqui se inclui a capacidade humana de transcender as instruções dos genes, da sociedade e das forças externas à pessoa, e seguir a sua própria escolha e conselho (Csikszentmihalyi, 2011).

Uma das áreas fascinantes desta senda foi o facto da psicologia e da educação se terem recentemente unido à filosofia e à religião, e se interessarem como elas pela mais longínqua e discutida questão da humanidade: o que é a felicidade?

Destes domínios nós, cientistas sociais e humanos, estivemos ausentes durante mais de um século, como se conceptualizar o “ser feliz”, ou compreender como se consegue sê-lo, ou entender o que é uma vida que valha a pena ser vivida, fosse algo demasiado estranho e impossível a uma abordagem empírica. Uma das razões subjacentes a esta relutância tem a ver com a neutralidade de valores. A concepção de uma ciência de evidência científica, ou empiricamente validada, sempre se defendeu na ideia de que não toma posições sobre o que é bom ou mau para as pessoas. Esta questão tem vindo a ser respondida de formas diferentes desde o advento da ciência da felicidade, com especialistas de renome a defenderem a importância de um acordo validado que não só não receie responder a estas perguntas, como o faça com determinação e intencionalidade. Para sabermos como caminhar para melhores futuros, precisamos de guias que nos orientem.

A exploração detalhada destes caminhos tem exigido, e exigirá cada vez mais, operacionalizar o conceito de felicidade e desenvolver formas cuidadas de o avaliar em grandes grupos de pessoas.

O conceito de felicidade e a sua avaliação a grandes grupos

*“Todos os modelos são falsos, mas alguns são úteis.”
George E. P. Box*

O European Social Survey é um exemplo da utilização dos grandes inquéritos aplicados a grandes massas populacionais, que recentemente se serviu dos conhecimentos na área da felicidade/bem-estar para conhecer como se posicionam os europeus face a este novo conceito. Trazemos aqui um dos que já incluiu a avaliação do Bem-estar (Huppert & So, 2009) e foi administrado em 23 países, com uma amostra de 43,000 adultos (com mais de 16 anos).

Os itens avaliados correspondem a nove aspectos daquilo a que se decidiu chamar Florescimento Humano¹, e que integram 3 aspetos centrais e 6 adicionais:

Aspetos centrais: 1) Emoções positivas; 2) Comprometimento, interesse;
3) Sentido/propósito.

Aspetos adicionais: 4) Autoestima; 5) Optimismo; 6) Resiliência; 7) Vitalidade; 8) Autodeterminação; 9) Relações positivas.

¹ Falar de felicidade é, para alguns – mas não para todos - sinónimo de falar de bem-estar e para outros de Florescimento. Esquecendo intencionalmente as divergências nesta discussão conceptual (Seligman, 2011) no texto que agora se apresenta, porque o espaço e o tempo para esse debate não será este, fazem-se aqui surgir os três como sinónimos.

Para melhor entender o formato avaliativo, vejamos alguns exemplos de questões/frases como exemplo de temas dos domínios central e adicional:

- 1) Emoções positivas: “Tendo tudo em consideração, quão feliz diria que está com a sua vida neste momento?”
- 2) Comprometimento, interesse: “Gosto muito de aprender coisas novas”
- 3) Sentido, propósito: “Geralmente sinto que o que faço com a minha vida tem valor”
- 4) Autoestima: “Em geral sinto-me muito positivo comigo mesmo”
- 5) Optimismo: “Estou sempre optimista acerca do meu futuro”
- 6) Resiliência: “Quando as coisas estão mal na minha vida, geralmente demoro a recuperar, a voltar ao normal” (item invertido)
- 7) Relações positivas: “Há pessoas na minha vida que realmente se preocupam comigo”

Este modelo exemplifica, não só a forma como se podem avaliar estes conceitos em grupos extensos, facilitando a antecipação do que poderá ser feito em contextos de grandes dimensões, como a escola, mas ajuda também a refletir sobre a composição que vem sendo desvendada sobre o constructo de felicidade.

Felicidade e escolaridade: novas formas de rimar

Estudar a felicidade e, mais que isso, usá-la intencionalmente no processo educativo, implica essa clarificação – fundamentada, sempre – do que é ser feliz (Huebner, 2010). A eloquência desta discussão é um novo desígnio deste momento histórico, e as questões imensas e grandiosas que levanta começam a

esboçar válidas e úteis explicações, e a levar a concluir que precisamos de uma ciência social e humana que não apenas descreva o que somos e como somos, mas que tome posições sobre como poderemos ser. E que o faça numa perspectiva, não mais e apenas cínica, amarga, ácida ou desalentadamente problematizada e deficitária sobre a humanidade e os contextos humanos, como se de um estado crepuscular se tratasse, mas sim com um foco de substância e heroísmo, excelência e transcendência, até no trivial. Porque é no aparentemente trivial que está a substância.

O papel da psicologia positiva na revitalização da educação e nessa mudança revolucionária é hoje assumido (Knoop, 2011; Lopez & Calderon, 2011).

Investigações de grandes dimensões em espaços escolares, como é o caso do Gallup Student Poll (iniciado em 2009, envolvendo só nesse ano 70,078 estudantes do início do primeiro ciclo ao final do secundário), que acompanhará durante dez anos os níveis de esperança, envolvimento/comprometimento e bem-estar de alunos nos Estados Unidos da América do Norte (Gallup, 2009a;b), foi planificado com base no fato da investigação científica mostrar que estes 3 elementos se posicionam como alvos críticos e indicadores viáveis de sucesso escolar, com forte ligação às notas, ao desempenho (escolas de alta e baixa performance), às taxas de retenção, e ao futuro desemprego (Day, Hanson, Maltby, Proctor, & Wood, 2010; Marques, Lopez, & Pais-Ribeiro, 2011; Marques, pais-Ribeiro & Lopez, 2011; Lopez & Calderon, 2011).

Assim, não só investigar, mas potenciar intencionalmente a esperança (ideias e energia que temos face ao futuro), o interesse dos alunos (envolvimento e entusiasmo pela escola) e o bem-estar (como elaboramos sobre, e como nos

sentimos com a nossa vida) será um tema que marcará o futuro das nossas escolas e das nossas investigações sobre sucesso escolar (Gallagher, & Lopez, 2008).

Trazendo maior detalhe sobre o tema, sabe-se que se alguma coisa nos faz sentir bem – e aqui se incluem experiências emocionais positivas, envolvimento/interesse e sentido já referidos – aprendemos mais, desejamos aprender mais, e temos mais vontade de contribuir para o bem comum (Fredrickson, 2009). Foi deduzido que esses três desejos motivacionais crescem:

- 1) quanto mais saudáveis física e mentalmente são os alunos;
- 2) quanto mais autonomia e controlo têm sobre a sua situação e aprendizagem;
- 3) quanto melhores modelos de criatividade e aprendizagem os professores forem;
- 4) quanto mais motivados intrinsecamente estiverem os alunos, e quanto mais gostarem e apreciarem a aprendizagem;
- 5) quanto mais positividade experimentarem na vida (alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho positivo, inspiração, admiração e espanto, divertimento, amor);
- 6) quanto mais o futuro lhes parecer atrativo;
- 7) quanto mais o ensino corresponder às suas forças intelectuais e de carácter;
- 8) quanto mais o estilo de ensinar se alinha com os estilos de aprender dos alunos;
- 9) quanto mais rico esteticamente e estimulante dos sentidos for o contexto de aprendizagem;

- 10) quanto mais aprender e ensinar se parecer com uma viagem de descoberta em que o aprendiz tem o papel principal;
- 11) quanto mais criativos os estudantes puderem ser;
- 12) quanto mais relacionados social e autenticamente estiverem;
- 13) quanto mais os aprendizes sentirem uma combinação de apoio positivo e desafio positivo; e
- 14) quanto mais os aprendizes experimentarem uma condição combinada de serem socialmente diferenciados, únicos (o que os torna potencialmente interessantes para os outros) e socialmente integrados/autenticamente conectados e membros ativos de uma comunidade (Knoop, 2011, p.101-102).

Do inverno da nossa resignação, à primavera do nosso contentamento

“Ler devolve-nos a alteridade, o que é Outro em nós...”

Harold Bloom

Mesmo assumindo, como fez Jorge Luis Borges, que a dúvida é outro nome para a inteligência, e que a ciência é em si mesma inquietante e provisória, a riqueza dos dados que foram sendo compilados na última década deixa-nos convites e sobressaltos – pedagógicos, filosóficos, sistêmicos, estéticos - que podem vir a desembocar em virtuosidades sólidas, construtoras do futuro da educação.

(Assim como uma lua cheia que introduz clarividência, aponta caminhos que possam ajudar a fluir os processos educacionais, e os entronca mais integralmente com a construção decidida da felicidade de estudantes e professores).

Porque a escola que temos não serve o mundo que vivemos.

Livres da tirania da desesperança, podemos levantar a cabeça confiantes de que é possível ir dissolvendo este sabor amargo que hoje todos mastigamos sobre a escola, e o ato contemporâneo de educar.

Estamos perante a urgência da edificação de uma nova alma social da escola, que implica uma revolução de consciências e um ato de confiança crítica (Lopez, & Louis, 2009). Se o fizermos colectivamente, levaremos a mudanças que alimentarão uma escola com sentido e significado, que se alicerça na busca dos pequenos heroísmos quotidianos, e que nos tem a todos como caçadores de talentos, exploradores de recursos, e profissionais da excelência. Assim teremos uma ciência e uma educação vivas, expressivas, humanistas, e que a todos nos elevem moralmente, muito para além dos objectivos e conteúdos balofos, das ações efémeras e das glórias sem propósito coletivo.

Porque hoje as políticas da felicidade devem ser sentidas diariamente nas escolas - na pior das hipóteses porque são rentáveis e bem sucedidas, na melhor porque genuinamente decidimos assumir a responsabilidade pelo bem-estar de cada Outro.

Referências bibliográficas

Csikszentmihalyi, M. (2011). Positive Psychology and a Positive World. View: New Hope for the future of humankind. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J.

Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, schools, work, health, and society* (pp. 117–134). New York, NY: Routledge.

Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality, 44*, 550–553.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Books.

Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2008). *Hope, self-efficacy, and academic success in college students*. Poster presented at the annual convention of the American Psychological Association. Boston, MA.

Gallup. (2009a). Hope, Engagement, and Well-Being as Predictors of Attendance, Credits Earned, and GPA in High School Freshmen. Unpublished data. Omaha, NE.

Gallup. (2009b). Relationships Between Hope, Income, and Teacher-Student Ratio in March 2009 Gallup Student Poll. Unpublished data. Omaha, NE.

Huebner, E. S. (2010). Feelings count: Conceptualizing and measuring students' happiness in schools. *Communiqué, 39*(4), 13.

Huppert, F. & So, T. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?* Prepared for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?” Florence – July 23/24, 2009.

Knoop, H. K. (2011). *Education in 2025: How Positive Psychology can Re-vitalize Education*. In: Donaldson, S., Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (eds), *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Schools, Work, Health, and Society*. New York: Routledge.

Lopez, S. J., & Louis, M. C. (2009). The principles of strengths-based education. *Journal of College and Character, 10*, 1–8.

Lopez, S. J., & Calderon, V. (2011). The Gallup Student Poll: Measuring and promoting what is right with students. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, schools, work, health, and society* (pp. 117–134). New York, NY: Routledge.

Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). “Building Hope for the Future” – A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies, 12*, 139–152.

Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-010-9244-4.

Nakamura, J. (2011). Contexts of positive adult development. In S.I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. London: Routledge Academic. New York: Routledge.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.