

PSICOLOGIA POSITIVA

Juraci CAMARGO¹

Este trabalho tem como objetivo estudar a psicologia positiva e seus efeitos.

A psicologia positiva constitui um ramo da ciência psicológica baseado na crença de que é possível identificar, compreender, desenvolver, promover e cultivar os mecanismos necessários para viver-se de maneira significativamente satisfatória.

Fundada pelo psicólogo norte-americano Martin Seligman em 1998, a Psicologia Positiva iniciou-se na verdade em 1954 com Abraham Maslow e Carl Rogers em 1959. Entre eles Erich Fromm e Carl Jung que desenvolveram teorias e práticas bem-sucedidas que envolveram uma visão mais positiva do ser humano. Entretanto naquele momento não houve uma aceitação plena.

A grande contribuição da Psicologia Positiva foi resgatar o estudo da felicidade, trazendo-a para uma perspectiva científica, adotando métodos tradicionais da investigação psicológica e empírica como também respeitando os rigores da metodologia científica, baseando suas análises em dados concretos utilizando-se do que há de mais avançado no campo das neurociências.

Algumas descobertas se aproximam da sabedoria do senso comum, outras dos ensinamentos filosóficos, algumas das tradições religiosas, mas muitas têm revelado o quão pouco sabíamos sobre o que tanto desejamos: a Felicidade!

Ao longo dos anos, a Psicologia se dedicou exclusivamente ao estudo das doenças mentais, ocupando-se da missão de tratá-las.

Atualmente a Psicologia Positiva volta em evidência com novas perspectivas a fim de quebrar paradigmas.

Enfim, o que a psicologia positiva pretende é detectar potencialidades e atividades que estimulem e desenvolvam o ser humano.

Em uma sociedade em constante transformação com novos ideais e sonhos frustrados, o que se almeja alcançar é a descoberta das qualidades das pessoas, das emoções positivas, das virtudes humanas e assim alcançar a tão sonhada felicidade; desejada por todos, conquistada por poucos.

PALAVRAS CHAVES: Felicidade. Psicologia. Positiva. Ciência. Neurociência.

¹ Acadêmico do Curso de Direito das Faculdades Integradas Santa Cruz – INOVE
E-mail: jc.faresc@gmail.com