


A força da humanidade: Redefinindo nosso caráter

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.020-001>

Maria Nascimento Cunha

Universidade Lusófona, Laboratório Intrepid, Porto,
Portugal

E-mail: maria14276@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1291-231X

Sílvia Costa Pinto

Universidade Fernando Pessoa

E-mail: 42833@ufp.edu.pt

ORCID: 0000-0002-0606-8255

RESUMO

No final da década de 90, a Psicologia Positiva teve o seu início. Esta vertente da Psicologia nasceu pelas mãos do psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia, Martin Seligman. Foi Seligman quem introduziu o conceito de Psicologia Positiva, que se concentra em elementos que promovem o bem-estar e uma vida mais realizada e feliz (Almeida, 2018).

A verdade é que cada indivíduo detém potenciais de caráter únicos, no entanto, nem todos estão cientes da sua existência. Conscientizar-se da sua existência pode beneficiar o indivíduo em vários aspetos da vida, como no âmbito profissional, nos relacionamentos e no desenvolvimento pessoal. O autoconhecimento desempenha um papel crucial ao proporcionar uma compreensão mais profunda de como alcançar melhores resultados e investir em aspetos que promovem a felicidade (Almeida, 2018).

A realidade é que, o propósito da psicologia positiva é, precisamente, ajudar o indivíduo a alcançar o seu potencial máximo e prevenir patologias, a partir dos seus traços positivos (Seligman, 2003; Serrano, 2017).

Foi precisamente nesse sentido que os autores Peterson e Seligman (2004) introduziram a classificação Values in Action (VIA), como modo de estabelecer um modelo de forças de caráter e virtudes. Os autores identificaram seis valores presentes em documentos históricos de filosofia e religião em diferentes culturas.

Dentre esses valores, que mais tarde seriam categorizados como virtudes, foram nomeados: "sabedoria e conhecimento," "coragem," "humanidade," "justiça," "temperança" e "transcendência." Posteriormente, optaram por desdobrar cada uma dessas virtudes de maneira mais específica, resultando assim nas forças de caráter. Consequentemente, surgiram as 24 principais forças de caráter que se acredita estarem presentes em todos os indivíduos, em maior ou menor medida (Seibel, Sousa, & Koller, 2015, Serrano, 2011, 2017).

No que respeito diz às seis virtudes, é possível afirmar que estas dizem respeito a algumas competências, cognitivas, emocionais, individuais e sociais. De acordo com os autores Peterson e Seligman (2004), Peterson e Park (2009), Nofle, Schnitker & Robins (2011), Martí e Ruch (2014) é-nos fácil de perceber que, por exemplo, a virtude "humanidade" engloba forças interpessoais que se baseiam no cuidado e na proximidade com os outros.

Palavras-chave: Humanidade, Forças de Caracter, Virtudes.



1 INTRODUÇÃO

1.1 DIMENSÃO DAS VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER

No contexto das concepções, é possível afirmar que as virtudes são características fundamentais, universalmente valorizadas por filósofos e religiosos, com base na análise de documentos históricos (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005; Martí & Ruch, 2014). Por outro lado, as forças de caráter representam os elementos psicológicos que dão forma às virtudes (Peterson & Park, 2004, citado por Seibel, Sousa, & Koller, 2015). Assim, as virtudes são qualidades inerentes às pessoas, mas concebidas de forma abstrata, enquanto as forças de caráter são percebidas como processos concretos e mecanismos que possibilitam a manifestação das virtudes na vida quotidiana, passíveis de avaliação.

Além disso, as forças de caráter representam ingredientes que capacitam o indivíduo a agir de maneira que contribua tanto para o seu próprio bem-estar quanto para o bem-estar dos outros (Peterson & Seligman, 2004). Um caráter virtuoso não se limita à mera ausência de falhas, problemas e patologias, mas consiste num conjunto bem desenvolvido de traços de personalidade positivos que merecem ser enaltecidos. Esses traços são os que os pais procuram nos seus filhos, os professores procuram nos seus alunos, os irmãos nos seus irmãos e irmãs, e os amigos valorizam nos seus pares (Rashid, Anjum, Lennox, Quinlan, Niemic, Mayerson, & Kazemi, 2015).

O autor Niemiec (2013) conduziu um estudo sobre o VIA (Valores em Ação) e ampliou a concepção do que constitui o caráter, contribuindo para a criação de uma linguagem universal que transcende culturas, estabelecendo assim os fundamentos para a investigação científica do caráter. Nesse contexto, o autor define o caráter como:

- Individualizado e idiossincrático, o que significa que cada indivíduo possui um perfil único de forças de caráter.
- Plural, isto é, as pessoas não se resumem simplesmente a serem honestas ou gentis, corajosas ou sábias, humildes ou justas; em vez disso, o caráter de um indivíduo é mais bem compreendido como um conjunto de pontos fortes.
- As forças de caráter possuem estrutura, profundidade e dimensionalidade, uma vez que as pessoas demonstram valores mais altos ou mais baixos em diferentes forças de caráter, com certos perfis sendo mais comuns do que outros.
- As forças de caráter são moldadas pelo contexto e manifestam-se em diversas situações. Em contextos sociais, um indivíduo pode invocar a sua inteligência e curiosidade social; durante as refeições, pode utilizar a autorregulação e a prudência; no trabalho, a persistência e o trabalho em equipa; com a família, pode demonstrar amor e bondade.
- As forças de caráter são expressas em graus variados. Indivíduos provavelmente expressarão as suas forças de caráter de maneiras distintas e em diferentes graus, dependendo das circunstâncias. A quantidade de bondade demonstrada a um parceiro num



relacionamento, como oferecer-se para confeccionar o jantar, pode diferir da bondade demonstrada a um sem-abrigo na rua, como oferecer algum dinheiro. Além disso, uma pessoa pode achar mais fácil demonstrar gentileza com colegas do que em outras situações de trabalho, como ao comunicar-se com um supervisor.

- As forças de caráter são interativas e interdependentes. Em muitas situações, é provável que os indivíduos expressem uma combinação de forças de caráter em vez de apenas uma. Assim, ocorrem dinâmicas à medida que essas forças interagem, podendo aumentar ou inibir umas às outras. Essas dinâmicas são interdependentes, tornando desafiador expressar bondade sem algum nível de humildade, ou ser prudente sem algum grau de autorregulação.
- As forças de caráter são substancialmente estáveis, mas também podem mudar. Elas fazem parte da personalidade de um indivíduo e podem modificar-se em resposta a eventos significativos da vida ou como resultado de intervenções deliberadas ou ações conscientes relacionadas com o estilo de vida.
- A expressão equilibrada das forças de caráter é crítica. Essas forças podem ser facilmente usadas em excesso ou subutilizadas, devendo ser aplicadas no grau certo e na situação adequada.

Embora essa descrição seja complexa, aqueles que têm conhecimento das forças e virtudes podem promover um desenvolvimento completo e saudável em todos os aspetos da vida, abrangendo o psicológico, o biológico e o social (Keys & Haidt, 2003, citado por Seibel, Sousa, & Koller, 2015).

O instrumento VIA, agrupa as seis virtudes, que por sua vez agrupam, as 24 forças de caráter que o VIA Survey - pretende medir através dos seus itens. A virtude “humanidade” engloba as forças “amor”, “bondade”, “inteligência social”.

O estudo das forças de caráter levou à criação de um manual de forças, estabelecendo uma nova classificação que tem como base as capacidades humanas (Peterson & Seligman, 2004). De forma semelhante ao Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), também se reconheceu a relevância de um manual das forças de caráter, para contrabalançar a ênfase exclusiva na psicopatologia, destacando a existência de aspetos saudáveis e positivos na natureza humana.

De maneira resumida, na Tabela 1, estão descritas as forças de caráter e a sua categorização em virtudes, adaptadas e traduzidas para a população portuguesa pelo Centro de Pesquisa em Psicologia e Desenvolvimento (CIPD) da Universidade Lusitana do Norte - Porto.



Tabela 1- Descrição das Forças de Caráter e agrupamento em Virtudes, traduzida para Português

Virtudes	Forças de Caráter
Sabedoria e Conhecimento	Criatividade: É visto(a) como uma pessoa criativa; vê, faz, e/ ou cria coisas que são úteis; pensa em maneiras incomuns de resolver os problemas e de ser produtivo(a).
	Curiosidade: É explorador(a); procura novidade; está interessado(a) em novas atividades, ideias e pessoas; está aberto(a) a novas experiências.
	Discernimento/Pensamento Crítico: É analítico(a); examina as coisas de todos os lados/ângulos; não se precipita com conclusões, mas tenta ponderar todas as evidências quando toma decisões.
	Gosto pela Aprendizagem: Muitas vezes, encontra maneiras de aprofundar os seus conhecimentos e experiências; procura regularmente novas oportunidades para aprender; é apaixonado(a) por construir conhecimento.
Perspetiva / Sensatez: Tem uma visão global das coisas; os outros procuram-no para lhe pedir conselhos; ajuda os outros a dar sentido ao mundo; aprende com os seus erros.	
Coragem	Valentia/ Coragem: Enfrenta os seus medos e supera desafios e adversidades; defende o que é certo; não se deixa abater/retrair perante a dor ou a tensão e agitação interiores.
	Perseverança: Continua e insiste quando tem um objetivo em mente; tenta superar os obstáculos; termina o que começa
	Honestidade: É uma pessoa de elevada integridade e autenticidade; diz a verdade, mesmo quando dói; apresenta-se aos outros de uma maneira sincera; responsabiliza-se pelas suas ações.
	Entusiasmo: É entusiasmado(a) com a vida; é bastante energético(a) e ativo(a); usa a sua energia ao máximo.
Humanidade	Amor: É caloroso(a) e genuíno(a) com os outros; não partilha, como está aberto(a) a receber amor dos outros; valoriza a proximidade e a intimidade com os outros.
	Bondade: Faz as coisas pelas pessoas; ajuda e cuida dos outros; é generoso(a); é compassivo(a).
	Inteligência Social: Presta muita atenção às diferenças sociais e às emoções dos outros; facilmente percebe/ "tira a pinta" às pessoas; parece saber o que dizer e fazer em qualquer situação social.
Justiça	Trabalho em Equipa: É um membro colaborativo e participativo em grupos/equipas; é leal ao seu grupo; sente um forte sentido de dever para com o seu grupo; faz sempre a sua parte.
	Equidade/ Justiça: Acredita fortemente que as oportunidades devem ser iguais e justas



	para todos; não deixa que os sentimentos pessoais interfiram nas suas decisões sobre os outros: trata as pessoas como gostava de ser tratado(a).
	Liderança: Influencia positivamente aqueles que lidera; prefere liderar do que ser liderado(a); é muito bom/boa a organizar e a liderar a favor do bem coletivo do grupo.
Temperança	Perdão/ Misericórdia: Deixa facilmente de estar magoado depois de ter sido injustiçado(a); dá às pessoas uma segunda oportunidade; não é vingativo(a) nem ressentido(a); aceita os defeitos das pessoas. Humildade/ Modéstia: Deixa os seus feitos (o que já conseguiu) falarem por si mesmos; reconhece o que tem de bom, mas prefere focar a atenção nos outros; não se vê como mais especial do que os outros; admite as suas imperfeições. Prudência: É sensato e cauteloso(a); planeia as coisas e consciencioso(a); tem o cuidado de não assumir riscos indevidos nem fazer coisas de que mais tarde se possa arrepender. Autorregulação: É uma pessoa muito disciplinada; controla os seus vícios e maus hábitos; fica calmo sob pressão; gere os seus impulsos e emoções.
Transcendência	Apreciação da beleza e excelência: Repara na beleza e na excelência que existem à sua volta; fica muitas vezes fascinado(a) com a beleza, grandeza e/ou bondade moral que testemunha; muitas vezes sente-se maravilhado(a). Gratidão: Sente e expressa gratidão com frequência; não encara as coisas boas que lhe acontecem na vida como garantidas; sente-se abençoado(a) em muitas circunstâncias. Esperança: É otimista, esperando que o melhor aconteça; acredita e trabalha para um futuro positivo; é capaz de pensar em diversos caminhos para alcançar os seus objetivos. Humor: É brincalhão/ brincalhona; gosta de fazer as pessoas sorrir e rir; o seu sentido de humor ajuda-o(a) a ligar-se de forma mais próxima dos outros; desanuvia situações tristes/ pesadas com brincadeiras e/ ou piadas. Espiritualidade/ Sentido da vida: Tem um conjunto de crenças, sejam elas religiosas ou não, sobre como sua vida faz parte de algo maior e mais significativo; essas crenças moldam o seu comportamento e proporcionam uma sensação de conforto, compreensão e propósito.

Nota. Adaptado de: Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: American Psychological Association

2 A HUMANIDADE ENQUANTO FORÇA DE CARÁTER

Conforme mencionado pelo autor, Seligman (2004), há 6 Virtudes e 24 Forças de Caráter. O autor acredita que o ser humano possui a capacidade de escolha (livre-arbítrio): optar por viver uma vida focada no que é positivo ou concentrar-se exclusivamente nos aspetos negativos. Com base nessas ideias, cada indivíduo tem a oportunidade de decidir qual será a sua melhor versão.

O estudo das virtudes revela uma notável universalidade que abrange diversas religiões, filosofias e culturas. É fascinante observar como essas virtudes, de alguma forma, podem ser consideradas como princípios universais. Ao longo dos anos, Seligman (2004) procurou paralelos nas Escrituras, no Alcorão, no Código do Bushido (dos samurais), nas culturas tanto do Ocidente quanto do Oriente, nas filosofias de Platão e Aristóteles, e até mesmo nos escritos de Santo Agostinho, Buda e Benjamin Franklin.

Conforme já observado, as forças de caráter têm uma natureza universal e foram identificadas ao longo do tempo através da observação dos hábitos culturais de diversas civilizações. Indivíduos que



estão cientes das suas forças e as aplicam de maneira consciente têm uma maior probabilidade de alcançar o sucesso, experimentar a felicidade e se sentirem realizados com os seus resultados.

Além de ter conhecimento de todas as forças de caráter, é igualmente importante identificar as suas “forças de assinatura”, ou seja, as cinco primeiras forças destacadas no resultado do seu relatório. Estas “forças de assinatura” manifestam-se de forma mais autêntica para cada indivíduo, e ao aplicá-las no seu dia a dia, promovem um maior senso de bem-estar, envolvimento, propósito e conexão afetiva. Estas forças podem e devem ser utilizadas para alcançar realizações mais significativas:

1. Sabedoria e Conhecimento
2. Coragem
3. Humanidade
4. Justiça
5. Temperança
6. Transcendência

É pretensão das investigadoras abraçar a virtude **HUMANIDADE** e estudá-la na sua essência e enquanto variável na área da Psicologia Positiva. Também é nossa pretensão abordar os seus modelos teóricos, teorias explicativas, instrumentos de avaliação descrever técnicas, estratégias, programas de intervenção e, acima de tudo, demonstrar a sua relevância.

A Humanidade é uma das seis virtudes centrais no modelo de Seligman e Peterson (2004), composta por as três forças de caráter acima: amor, bondade e inteligência social. O modelo, conhecido como VIA Classification of Character Strengths and Virtues, categoriza e mede qualidades humanas positivas.

Na essência desta virtude é possível encontrar **3 forças interpessoais** que envolvem cuidar e dar atenção aos relacionamentos humanos:

Amor: valoriza os relacionamentos próximos e íntimos, sobretudo aqueles em que o sentimento de cuidado e afeto são recíprocos. Esta força representa mais do que a noção de amor romântico. Envolve a capacidade de amar e ser amado, implicando uma troca emocional significativa entre indivíduos. Também indica relações fortes de amizade e vínculos emocionais através do suporte, consolo e aceitação mútua. Exemplo: Pai e Mãe – situação que muitos se identificam, o amor incondicional paterno e/ou materno.

Bondade / Generosidade / Cuidado / Nutrição (nutrição-sustento emocional e físico) / Compaixão / Amor Altruísta / Delicadeza: alguém que é bom por natureza, sempre disposto a prestar favor ao próximo. A pessoa altruísta pratica boas ações voluntariamente e coloca o interesse dos outros como prioridade, às vezes acima das suas próprias necessidades. Cuida, protege e ajuda as pessoas.

Exemplo: Zilda Arns – retrato nacional de generosidade e dedicação a outras pessoas.



Inteligência Social / Inteligência Pessoal / Inteligência Emocional: Ao nível social está ligado à empatia – ter consciência dos sentimentos, temperamentos, intenções e motivos alheios. Facilitando e respondendo bem em diferentes situações sociais. Já ao nível individual, consiste no acesso, entendimento e avaliação dos próprios sentimentos para guiar comportamentos e atitudes. A habilidade de perceber, entender e responder adequadamente às emoções e necessidades dos outros.

Exemplo: Abílio Diniz – empresário brasileiro reconhecido pela liderança e gestão empática.

A Humanidade é explicada pela teoria da vinculação de John Bowlby (1969), que sugere que os relacionamentos interpessoais são fundamentais para o desenvolvimento humano saudável. A humanidade engloba traços como amor, bondade e inteligência social. Esses traços estão fundamentalmente ligados à forma como nos relacionamos com os outros e formamos conexões profundas e significativas.

Na década de 1950, o psiquiatra e psicanalista britânico John Bowlby desenvolveu a Teoria da Vinculação, explorando os laços emocionais cruciais formados entre as crianças e os seus cuidadores. Bowlby sugeriu que esses laços são essenciais para o desenvolvimento emocional saudável e que a natureza desses relacionamentos iniciais influencia profundamente o comportamento e os relacionamentos futuros dos indivíduos (Bowlby, 1969).

Segundo Bowlby, a vinculação é um processo biológico e psicológico que estabelece uma base segura para a criança, permitindo que ela explore o mundo com confiança, sabendo que pode contar com um cuidador que proporcione conforto e proteção. A qualidade dessas relações iniciais é fundamental para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, que são componentes centrais da virtude da Humanidade.

A virtude da Humanidade pode ser entendida através de vários aspetos da teoria da vinculação:

O amor, um componente primário da Humanidade, está profundamente enraizado em experiências de afeto seguro durante a infância. Quando uma criança forma um vínculo seguro com os seus cuidadores, ela aprende a confiar nos outros e a expressar amor de forma saudável. Pesquisas indicam que adultos com histórico de vínculo seguro tendem a ter relacionamentos mais estáveis e satisfatórios, exibindo maior empatia e capacidade de amor (Hazan & Shaver, 1987).

A bondade, outro aspecto da Humanidade, é facilitada pela capacidade de gentileza e empatia, que se desenvolve através de experiências de afeto. Crianças que experimentam vínculos seguros são mais propensas a desenvolver empatia e comportamentos altruístas porque internalizam o cuidado e a capacidade de resposta dos seus cuidadores, levando-os a replicar esses comportamentos nas suas interações sociais (Mikulincer & Shaver, 2005).

A inteligência social, que envolve a capacidade de compreender e navegar nas relações sociais, também é fortemente influenciada por padrões de vínculo. Indivíduos com vínculo seguro mostram maior competência na construção e manutenção de relacionamentos saudáveis e harmoniosos,



exibindo habilidades sociais aprimoradas e uma sensibilidade aumentada para as necessidades dos outros (Sroufe, 2005).

Compreender a virtude da Humanidade através da Teoria da Vinculação tem implicações significativas para a psicologia positiva e para a prática clínica. A virtude da Humanidade, compreendendo o amor, a bondade e a inteligência social, está profundamente enraizada nas experiências de afetos e vinculação durante a infância. Esta teoria fornece uma estrutura teórica valiosa para entender como essas experiências moldam as capacidades humanas de conexão e empatia. Investir em vínculos seguros e reparar padrões de vinculação disfuncionais são caminhos essenciais para promover uma sociedade mais humana e compassiva.

Esta teoria é ampliada por pesquisas sobre empatia (Batson, 1991) e altruísmo (Eisenberg & Miller, 1987), que destacam a importância da compreensão e resposta às necessidades emocionais dos outros para a coesão social e bem-estar individual.

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro e entender as suas emoções. Batson (1991) argumenta que a empatia não apenas facilita as conexões emocionais, mas também motiva comportamentos genuínos de ajuda. A empatia surge de processos cognitivos e emocionais que permitem que os indivíduos reconheçam e sintam o que os outros estão a viver. Essa capacidade empática é essencial para a coesão social, pois promove comportamentos pró-sociais e reduz ações prejudiciais.

Segundo Eisenberg e Miller (1987), altruísmo é o ato de ajudar os outros sem esperar recompensas pessoais. Eles argumentam que o altruísmo está enraizado em processos empáticos e que experiências de vínculo seguro na infância podem promover uma maior tendência para comportamento altruísta. A propensão para o altruísmo é crucial para o bem-estar social, pois incentiva um ambiente de cooperação e apoio mútuo.

A virtude da humanidade, vista através das lentes da teoria da vinculação, da empatia e do altruísmo, revela uma complexa rede de interações emocionais e comportamentais essenciais para a coesão social e o bem-estar individual. Vinculação segura na infância estabelece as bases para a empatia e o altruísmo. Indivíduos que experimentam relacionamentos de vínculos seguros são mais propensos a desenvolver empatia, tendo aprendido a reconhecer e responder às emoções dos outros de forma saudável. Por sua vez, a empatia, alimentada por experiências de vinculação seguras, leva ao comportamento altruísta. Compreender e responder às necessidades emocionais dos outros é crucial para promover comportamentos que beneficiem a sociedade como um todo.

Tudo isto demonstra que envolver-se em comportamentos empáticos e altruístas não só aumenta a coesão social, mas também contribui para o bem-estar individual. Atos de bondade e empatia estão associados a maior satisfação com a vida e bem-estar emocional (Dunn, Aknin, & Norton, 2008).



3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Para medir a virtude da Humanidade, foram desenvolvidas várias ferramentas psicométricas e destacamos as mais ilustres abaixo:

Inventário de Pontos Fortes da Personagem (VIA-IS): Criado por Peterson e Seligman em 2004, esse inventário é uma ferramenta amplamente utilizada em psicologia positiva para avaliar 24 pontos fortes do caráter, incluindo aqueles relacionados à Humanidade. A VIA-IS emprega uma série de itens que medem a frequência e a intensidade dos comportamentos associados a cada força.

Questionário de Humanidade (QG), Neff (2003): Esse instrumento específico tem como objetivo avaliar dimensões como amor, bondade e inteligência social. Inclui perguntas destinadas a identificar comportamentos e atitudes relacionados a esses componentes, como a disposição para ajudar os outros e a capacidade de compreender e responder adequadamente às emoções dos outros.

Escala de Compaixão pelos Outros (CSO), Petrides & Furnham (2006): Essa escala mede a inclinação de um indivíduo a sentir compaixão pelos outros, um aspecto central da bondade. Ele avalia a frequência com que os indivíduos experimentam emoções compassivas e agem sobre elas.

Testes de Inteligência Emocional (IE), Mayer et al (2004): Ferramentas como o Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) e o Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) são valiosas para avaliar a inteligência social, pois medem a capacidade de perceber, usar, compreender e gerir emoções em si mesmo e nos outros.

A virtude da Humanidade é essencial para o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e significativos. A avaliação rigorosa dessa virtude através de instrumentos validados cientificamente não só aumenta a nossa compreensão do seu impacto, mas também auxilia na criação de intervenções efetivas para promover essas qualidades na população. A psicologia positiva, ao focar em aspetos como amor, bondade e inteligência social, oferece um caminho para a construção de comunidades mais solidárias e empáticas.

4 TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS

Como força de caráter, o amor envolve a capacidade de formar e manter conexões profundas e genuínas com os outros. Um método bem estudado para potencializar o amor é através da "Gratidão Relacional". Isso envolve expressar gratidão genuína e específica às pessoas próximas, seja através de notas de agradecimento, conversas ou pequenos atos de agradecimento.

Uma abordagem eficaz para cultivar o amor é manter um "Diário de Gratidão". Ao observar três coisas a cada dia ou semana que se aprecie sobre os seus relacionamentos, os indivíduos podem aumentar a sua noção de conexão e satisfação. Emmons e McCullough (2003) descobriram que a prática regular de gratidão leva a um melhor bem-estar e relacionamentos mais fortes. Outra estratégia



é escrever e entregar "Cartas de Gratidão". Essa prática pode aumentar significativamente a felicidade e aprofundar as relações com os outros, levando a aumentos duradouros na alegria.

A bondade é marcada pela generosidade e pela vontade de ajudar os outros. "Atos Aleatórios de Bondade" é um método prático para nutrir essa característica. Envolve a realização espontânea de pequenas ações altruístas. Estratégias para cultivar a bondade podem passar por incentivar pelo menos um ato de bondade por dia pode iniciar um ciclo positivo de reciprocidade, beneficiando tanto o doador quanto o receptor. Pesquisas de Lyubomirsky, Sheldon, e Schkade (2005) mostram que atos regulares de bondade podem elevar os níveis de felicidade. O voluntariado é outra maneira poderosa de praticar a bondade. Piliavin e Siegl (2007) constataram que o voluntariado não apenas auxilia os receptores, mas também melhora a saúde mental e a longevidade dos próprios voluntários.

A inteligência social, ou empatia, envolve compreender e responder adequadamente às emoções dos outros. Treinar a empatia é uma técnica valiosa, englobando atividades como escuta ativa, práticas de atenção plena e exercícios de tomada de perspectiva. A escuta ativa, que requer atenção total a quem fala e respostas empáticas, pode fortalecer os laços afetivos e a compreensão mútua. Rogers (1957) enfatizou a escuta ativa como crucial na terapia centrada no cliente, destacando o seu papel na construção de relacionamentos saudáveis. Imaginar-se na situação do outro ou ler literatura de diversos pontos de vista, pode aumentar a empatia.

5 CONCLUSÃO

Por todo o exposto acreditamos que é seguro afirmar que a virtude da Humanidade possui uma grande relevância na Psicologia Positiva, não apenas como um constructo teórico, mas como uma variável prática que pode ser cultivada e medida para promover o bem-estar individual e coletivo. A Humanidade promove relacionamentos interpessoais saudáveis e satisfatórios, fundamentais para o bem-estar emocional e psicológico. Promove também a resiliência. Indivíduos com altos níveis de Humanidade são mais capazes de enfrentar adversidades, devido ao suporte emocional proporcionado por relacionamentos positivos. E, por último, mas não menos importante, a Humanidade fortalece a coesão social, essencial para comunidades saudáveis e colaborativas.



REFERÊNCIAS

- Almeida, L.S. & Freire, T. (2008). Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação, 5ª ed. Braga: Psiquilíbrios.
- Angst, R. (2009). Psicologia e Resiliência: Uma revisão de literatura. *Psicologia Argumento* 27 (58), 253-260.
- Baer, R.A., & Lykins, L.L.M. (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. In K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, & M.E. Steger (Eds.). *Designing Positive Psychology: Taking stock and moving forward* (pp.335-348). New-York: Oxford University Press.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D., Chang, J., Orr, R., & Rowland, J. (2002). Empathy, attitudes, and action: Can feeling for a member of a stigmatized group motivate one to help the group? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1656-1666.
- Boardman, S., & Doraiswamy, P.M. (2015). Integrating positive psychiatry into clinical practice. In D.V. Jeste & B.W. Palmer (Eds.). *Positive psychiatry: A clinical handbook*. Arlington (pp.675-683). VA: American Psychiatric Publishing.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bruna, M.M.O. (2014). *Evaluación de fortalezas humanas en estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid y diferencias de sexo: relación com salud, resiliência y rendimiento académico (Tese de Mestrado)*. Universidade Complutense de Madrid, Madrid.
- Canal da Felicidade. 6 virtudes e 24 forças de caráter: o que você e o mundo possuem de melhor. Por Ubiratan Junior. Disponível em: <https://canaldafelicidade.com.br/6-virtudes-e-24-forcas-de-carater/24-forcas-de-carater/> Acesso em 06 de Nov. 2023.
- Cintra, C.L., & Guerra, V.M. (2017). Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional* 21 (3), 505-514.
- Cunha, M.P., & Rego, A. (2015). As virtudes nas organizações. *Análise Psicológica*, 4, (33), 349-359. DOI: 10.14417/ap.1022.
- Duan, W., & Ho, S.M.Y. (2017). Does Being Mindful of Your Character Strengths enhance psychological wellbeing? A longitudinal mediation analysis. *Journal Happiness Stud.* DOI: 10/1007/510902-017-9864-z.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.



- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What and (Why) is Positive Psychology? *Review of general Psychology*, 9, 103-110.
- Gusewell, A., & Ruch, W. (2012). Are emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 4, 218-239.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The Application of Signature Character Strengths and Positive Experiences at Work. *Journal of Happiness Studies* 14 (3), 965-983.
- Hausler, M., Strecker, C., Hubert, A., Brenner, M., Hoge, T., & Hofer, S. (2017). Associations between the application of signatures character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8 (1307), 1-11.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Kim, H.R., Kim, S.M, Hong, J.S., Han, D.H., Yoo,S.K., Min, K.J., & Lee, Y.S. (2018). Character strengths as protective factors against depression and suicidality among male and female employees. *BMC Public Health*, 18 (1084), 1-11.
- LaFollete, A.M. (2010). The Values in Actions Inventory of Strengths: A test summary and critique. *Graduate Journal of Counselling Psychology*, 2 (3). Disponível em: <https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1034&context=gjcp>
- Lee, J.H., Nam, S.K., Kim, A.R., Kim, B., Lee, M.Y., & Lee, S.M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91, 269-279.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: past, present and (possibel future). *Journal of Positive Psychology*, 1 (11), 3-16.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Martí, M.L.M., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being of across the life span: data from a representative sample of German – speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5 (1253), 1-10.
- Martí, M.L.M., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12 (2), 110-119.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring the Attachment-Related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.
- Montero, I., León, O.G., (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 847-862.



- McGrath, R.E. (2014). Scale-and Item-level factor analyses of the VIA Inventory of Strengths. *Assessment*, 21 (1), 4-14. DOI: 10.1177/1073191112450612.
- McGrath, R.E. (2015). Measurement Invariance in Translations of the VIA Inventory of Strengths. *European Journal of Psychological Assessment*. DOI: 10.1027/1015-5759/a000248
- McGrath, R.E. (2017). Technical report: The VIA Assessment Suite for Adults: Development and initial evaluation. Cincinnati, OH: VIA Institute on Character.
- McGrath, R.E. (2018). Refining our understanding of the VIA classification: reflections on papers by Han, Miller, and Snow. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2018.1528382
- McGrath, R.E., & Snyder, C.R. (2000). Classical Sources of Human Strength: revisiting and old home and building a new one. *Journal of social and clinical psychology*, 19 (1), 1-111.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Niemiec, R.M. (2013). VIA character strengths: Research and practice - The first 10 years. In H.H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp.11-30) New York: Springer.
- Norrish, J. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford: Oxford University Press.
- Norrish, J.M., Williams, P., Connor, M., & Robinson, J. (2013). Na applied Framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3 (2), 147-161.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011). *Código Deontológico*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Paludo, S., & Koller, S.H. (2007). *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões*. Scielo, 17 (36), 9-20. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>
- Pereira, A., & Patrício, T. (2013). *Guia prático de utilização do SPSS: análise de dados para ciências sociais e psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 17-26.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M.E.P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic stress*, 21 (2), 214- 217.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 552-569.
- Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464.



- Pocinho, M., & Perestrelo, C. X. (2011). Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. *Educação e Pesquisa*, 37 (3), 513-528.
- Proyer, R.T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths – based positive psychology interventions: a randomized placebo – controlled online trial on long term effects for a signature strengths-vs-a lesser strength – intervention. *Frontiers in psychology*, 6, 1-14.
- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R.M., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2015). Assessment of character strengths in children and adolescents. DOI: 10.1007/978-94-007-6398-2_6.
- Rosa, A., (2016). *The Ethic of Virtues of Alasdair MacIntyre: Implications for Contemporary Morality (Dissertação de Doutorado)*. Universidade Vale do Rio dos Sinos. Porto Alegre
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Ruch, W., Proyer, R.T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2010). Values in Action Inventory of strengths (VIA-IS): adaptation and validation on the German version and the development of a peer- rating form. *Journal of individual differences*, 31 (3), 138-149.
- Seibel, B.L., Sousa, D., & Koller, S.H. (2015). Adaptação brasileira e estrutura fatorial da escala 240-item VIA Inventory of Strengths. *SciELO*, 20 (3), 371-383.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, Martin E. P. *Felicidade Autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial / Martin E P. Seligman: tradução Neuza Capelo. – 2ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.*
- Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology (1ª Edición)* (pp.3-9). Nueva York: Oxford Library of Psychology.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Serrano, G., (2017). *Competências diretivas e virtudes: um caminho para a excelência*. Business School. Colombia: Universidade de la Sabana.
- Shogren, K.A., Singh, N., Niemiec, R., & Wehmeyer, M.L. (2017). *Character Strengths and Mindfulness*. Oxford Handbooks online. Doi: 10.1093/oxfordhb/ 9780199935291.013.77.
- Sheldon, K.M., & King, L.M. (2001). Why Positive Psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Shoshani, A. (2018). Young children’s character strengths and emotional well-being: Development of the Character Strengths Inventory for Early Childhood (CSI-EC). *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2018.1424925



Sroufe, L. A. (2005). Attachment and Development: A Prospective, Longitudinal Study from Birth to Adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.

Taille (2000). Para um estudo psicológico das virtudes morais. *Educação e Pesquisa*, 26(2), 109-121.

Vázquez, C. (2006). La Psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 1-2.

VIA Institute on Character (2001). VIA Assessments Psychometrics. Disponível em: <https://www.viacharacter.org/www/VIA-Assessments-Psychometrics>. Consultado a 04. Nov. 2023

Victoria,F. (2016) Semeando Felicidade: psicologia positiva aplicada. São Paulo: SBCoaching Editora

Ryan M. Niemec (2019) Intervenções com forças de caráter. São Paulo: Editora Hogrefe

Waters,L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychological*, 28 (2), 75-90.