



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 16 - Ano 8 - Nº 16 – 2º semestre/2020

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

6 – DIMENSÕES DA FELICIDADE: diálogos entre a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis e a Psicologia Positiva¹

DIMENSIONS OF HAPPINESS: interactions between the Spiritist Psychology of Joanna de Ângelis and Positive Psychology

Hidemberg Alves da Frota²

SUMÁRIO: Introdução; 1. O conceito de felicidade segundo Joanna de Ângelis; 2. A felicidade e a faceta sombria da existência; 3. A felicidade e a resignação dinâmica; 4. A felicidade e a diversidade da subjetividade; 5. A felicidade, as gratificações e os prazeres; 6. As felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica; 7. A felicidade e a ressignificação do hedonismo; 8. O diálogo entre as felicidades eudaimônica e cairônica; Conclusão; Referências.

Resumo: Este artigo científico mapeou os pontos de convergência entre a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis e a Psicologia Positiva no tocante à questão da felicidade, desdobrada nestes eixos: (1) a felicidade e a faceta sombria da existência; (2) a felicidade e a resignação dinâmica; (3) a felicidade e a diversidade da subjetividade; (4) as felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica; (5) a felicidade e a ressignificação do hedonismo; (6) o diálogo entre as felicidades eudaimônica e cairônica. Em cada tópico desta pesquisa, estabeleceu-se uma interface, de um lado, entre o conteúdo de obras espíritas sobre temáticas psicológicas cuja autoria se atribui ao espírito Joanna de Ângelis, escritas por meio da psicografia do médium baiano Divaldo Pereira Franco, dando-se destaque ao conjunto de livros que compõem a denominada Série Psicológica, e, de outro lado, a literatura especializada em Psicologia Positiva, mediante a remissão a livros-texto, artigos científicos e capítulos de obras coletivas, em particular os aportes colhidos da chamada Segunda Onda da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Psicologia Espírita. Joanna de Ângelis. Felicidade.

Abstract: This paper ascertained the points where the Spiritist Psychology of Joanna de Ângelis and Positive Psychology converge on the matter of happiness, broken down into the following core aspects: (1) happiness and the darkside of existence; (2) happiness and dynamic resignation; (3)

¹ Este artigo homenageia o aniversário, em 2019, dos trinta anos da publicação, em 1989, da primeira edição de “Jesus e Atualidade”, obra psicografada por Divaldo Pereira Franco, que constitui o volume 1 da Série Psicológica de Joanna de Ângelis.

² Pós-Graduado (Especialista) em Psicologia Positiva: Ciência do Bem-Estar e Autorrealização, bem como em Direito e Processo do Trabalho, ambos pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Pós-Graduado (Especialista) em Psicologia Existencial, Humanista e Fenomenológica pela Faculdade Dom Alberto (FAD). Pós-Graduado (Especialista) em Direito Tributário pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Pós-Graduado (Especialista) em Direito Público: Direito Constitucional e Direito Administrativo pelo Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA). Agente Técnico-Jurídico do Ministério Público do Estado do Amazonas. alvesdafrota@gmail.com.

happiness and the diversity of subjectivity; (4) authentic, eudaimonic, and chaironic happiness; (5) happiness and the resignification of hedonism; (6) the interaction between eudaimonic and chaironic happiness. Each topic of this research established an interface across the contents found in spiritist works on psychological themes whose authorship is attributed to the spirit of Joanna de Ângelis, penned by the Brazilian medium Divaldo Pereira Franco through automatic writing. Special focus is given to the series of books that make up de Ângelis' Psychological Series and to specialized Positive Psychology literature by referring to textbooks, scientific articles, and chapters from collective works, particularly the contributions made by what is called the Second Wave of Positive Psychology.

Keywords: Positive Psychology. Spiritist Psychology. Joanna de Ângelis. Happiness.

INTRODUÇÃO

Este artigo busca mapear os pontos de convergência entre a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis e a Psicologia Positiva no tocante à questão da felicidade, desdobrada nestes eixos:

- (1) a felicidade e a faceta sombria da existência;
- (2) a felicidade e a resignação dinâmica;
- (3) a felicidade e a diversidade da subjetividade;
- (4) as felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica;
- (5) a felicidade e a resignificação do hedonismo;
- (6) o diálogo entre as felicidades eudaimônica e cairônica.

Para tanto, examinam-se obras espíritas sobre temáticas psicológicas cuja autoria se atribui ao espírito Joanna de Ângelis, escritas por meio da psicografia do médium baiano Divaldo Pereira Franco, dando-se destaque ao conjunto de livros que compõem a denominada Série Psicológica, em cotejo com a literatura especializada em Psicologia Positiva, mediante a consulta a livros-texto, artigos científicos e capítulos de obras coletivas, em particular os aportes colhidos da chamada Segunda Onda da Psicologia Positiva.

Foge do escopo desta pesquisa tecer considerações sobre a existência ou não de fenômenos mediúnicos ou problematizar se tais obras são, de fato, produto da manifestação de um “espírito” (ser destituído de corpo biológico) ou se constituem uma expressão da psiquê de Franco.

O que se analisa é se o conteúdo desse conjunto de textos elaborados no seio do movimento espírita brasileiro dialoga com o

movimento científico da Psicologia Positiva e quais suas eventuais contribuições para esse ramo da Ciência Psicológica, no que concerne, sobretudo, à problemática da felicidade possível, real e sustentável.

1. O CONCEITO DE FELICIDADE SEGUNDO JOANNA DE ÂNGELIS

De acordo com a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis, a felicidade consiste em um estado interior de paz, independente de fatores externos positivos ou negativos, caracterizado pelos sentimentos de harmonia, bem-estar e tranquilidade, baseado no cultivo de emoções saudáveis, pensamentos corretos e de sentimentos, ideais e atos enobrecedores, eliminando-se tóxicos mentais e vivenciando-se a solidariedade e a compaixão, fruto de um longo processo de renovação íntima de fundo ético-moral, centrado na máxima de “amar o próximo como a si mesmo”, em um modo de vida norteado pelo equilíbrio, pelo bem viver e pelo sentido existencial alicerçado no autoconhecimento e na fé espiritual raciocinada (ÂNGELIS, 2018a, p. 123-128; ÂNGELIS, 2018b, p. 116-124; ÂNGELIS, 2017a, p. 171-174, 435; ÂNGELIS, 2015a, p. 181-185; ÂNGELIS, 2014b, p. 133-150; ÂNGELIS, 2015b, p. 89-93, 107-111; ÂNGELIS, 1995, p. 17-19).

2. A FELICIDADE E A FACETA SOMBRIA DA EXISTÊNCIA

Em “Atitudes Renovadas”, originalmente publicado em 2009, Joanna de Ângelis refuta definir-se felicidade “como falta de sofrimento, ausência de problemas e de preocupações”, porque entende que o bem-

estar e a felicidade podem ser experienciados tanto “em situações de dor”, quanto “diante de problemas e desafios”, já que, no estado emocional da felicidade, “as questões externas, mesmo quando negativas, não conseguem modificar o sentimento de harmonia” (ÂNGELIS, 2018a, p. 123).

Essa ponderação de Joanna de Ângelis coaduna-se com a proposta da Segunda Onda da Psicologia Positiva, também chamada de PP 2.0 e de Psicologia Existencial Positiva, capitaneada por Paul T. P. Wong (WONG, 2010, p. 1-8; WONG, 2016b).

Wong, o qual intenciona agregar a perspectiva existencial à Psicologia Positiva, a fim de expandir e enriquecer as pesquisas científicas na área, quer quantitativas, quer qualitativas, salienta que devem ser confrontados os elementos existenciais negativos e o lado sombrio da existência humana, de maneira que as pessoas cresçam, como resultado dos encontros com essas facetas negativas e sombrias (WONG, 2010, p. 1-8; WONG, 2016b).

O psicólogo sino-canadense pretende que a Segunda Onda da Psicologia Positiva dê atenção prioritária às massas sofredoras, com ênfase na integração entre experiências positivas e negativas, buscando ocupar-se da totalidade da experiência humana (WONG, 2016b; WONG; ROY, 2018, p. 155).

Compreende que acolher o lado negro da vida deve ser o ponto de partida de qualquer pesquisa em Psicologia Positiva, já que a felicidade ou o florescer vêm a lume em meio a fenômenos existenciais e ao estresse cotidiano (WONG, 2016b).

Segundo Martin E. P. Seligman, um dos principais fundadores, juntamente com Mihaly Csikszentmihalyi, do movimento científico, iniciado em 1998 (SELIGMAN, 2019b, p. 291), da Psicologia Positiva³, tal

ramo da Psicologia se relaciona “aos *bons* e aos *maus* momentos, à tapeçaria formada por tais eventos e às forças e virtudes que determinam a qualidade de vida” (SELIGMAN, 2019b, p. 21, grifos nossos).

William James, pioneiro da Psicologia americana que legou linhas de pesquisa hoje consideradas precursoras da Psicologia Positiva (PAWELSKI, 2018, p. 13-16), lecionava que a motivação para o ser humano viver, ou seja, o seu sentimento de que vale a pena existir, revigora-se à proporção que enfrenta obstáculos que desafiam a sua inteligência e vontade, a ponto de, “sendo perseguido por grandes males”, experimentar “uma alegria mais intensa do que qualquer prazer que uma vida tranquila pudesse lhe oferecer”, ao dar “mostras de estar à altura de todos os perigos” e confiar “numa realidade maior” (JAMES, 2018, p. 68).

Em sentido similar se posicionam Itai Ivztan, Lesley Lyle e Gordon Medlock, que vislumbram a Segunda Onda da Psicologia Positiva como uma abordagem dialética, devido à dinâmica relação entre as polaridades positiva e negativa e em razão de que desfechos positivos e o aumento do bem-estar podem decorrer não apenas de emoções e traços positivos, como também da vivência da faceta sombria da existência, uma vez que há circunstâncias nas quais o crescimento e o desenvolvimento de forças de caráter e recursos (habilidades) pessoais derivam do enfrentamento de sofrimentos e dificuldades (IVTZAN; LYLE; MEDLOCK, 2017, p. 1-12).

aspectos positivos ganhem maior destaque nas pesquisas sobre aprendizagem, percepção, emoção, motivação, inteligência, cognição, pensamento e personalidade, oportunidade em que discriminou diversas sugestões de novas linhas de pesquisa, aventando, por exemplo, problematizações acerca de virtudes, sentimentos e aspirações nobres, bem como de experiências de saúde e bem-estar, e instigou a comunidade científica a inserir a abordagem positiva nos campos das Psicologias Animal e Social (MASLOW, 1954, p. 353-378). Ao perquirirem sobre a contribuição da Psicologia Humanista para a alvorada da Psicologia Positiva e suas correlações, Stella Resnick, Arthur Warmoth e Ilene A. Serlin perceberam que esse apelo de Maslow por uma Psicologia Positiva teve influência preponderante na agenda da 1.^a fase do movimento da Psicologia Humanista, dos anos 1960 a 1980 (RESNICK; WARMOTH; SERLIN, 2001, p. 75).

³ Embora a geração capitaneada por Seligman e Csikszentmihalyi tenha sido a responsável por estruturar a Ciência da Psicologia Positiva, com a tônica em pesquisas empíricas quantitativas (HILL; HALL, 2018, p. 253), e a despeito de configurar a primeira geração de psicólogos positivos que se reconhece como tal, a proposta de formulação de uma Psicologia Positiva remonta ao texto “Toward a Positive Psychology”, de Abraham H. Maslow, que constitui o capítulo 18 da sua obra intitulada “Motivation and Personality”, originalmente publicada em 1954, em que critica e questiona a excessiva ênfase da Psicologia em facetas negativas da condição humana e propõe que

3. A FELICIDADE E A RESIGNAÇÃO DINÂMICA

Em “Iluminação Interior”, originalmente publicado em 2006, Joanna de Ângelis assinala que, conquanto o estágio evolutivo planetário faça com que a aspiração a não sofrer consista em utopia, parcela expressiva dos sofrimentos humanos é passível de ser modificada “desde o momento em que o ser humano altere a conduta emocional, dispondo-se à renovação e à coragem para os enfrentamentos inevitáveis” (ÂNGELIS, 2015b, p. 111).

É o que Joanna de Ângelis, em “Plenitude”, volume 3 da Série Psicológica, originalmente publicado em 1991, chama de “resignação dinâmica”, ou seja, “a aceitação do problema com uma atitude corajosa de o enfrentar e remover-lhe a causa” (ÂNGELIS, 2018d, p. 16), também referida, em “O Homem Integral”, volume 2 da Série Psicológica, originalmente publicado em 1990, como a “aceitação dos acontecimentos conforme se apresentam” e “a naturalidade para enfrentar o insucesso, *negando-se* a que interfira no estado de bem-estar íntimo, que *independe* de fatores externos” (ÂNGELIS, 2017b, p. 135-136, grifos nossos).

Joanna de Ângelis, em “Leis Morais da Vida”, obra publicada originalmente em 1975, resplandece que “a atitude resignada *não* significa parasitismo nem desinteresse pela luta”, e sim “fecundo labor ativo de *reconstrução interior*, fixação de propósitos salutareis em programa eficaz de enobrecimento”, e questiona se, para tanto, não seria exigível um grau superior de coragem comparado àquele invocado quando se tomam atitudes violentas de rebeldia (ÂNGELIS, 2018c, p. 98, grifos nossos).

Em sua doutrina filosófica de *reverência pela vida*⁴, Albert Schweitzer preconiza que o desejo de viver não deve ser uma chama que somente queime “com o combustível dos

acontecimentos favoráveis”, mas que espalhe luz também nas situações em que apenas lhe reste “consumir seus próprios recursos”, de sorte que se mantenha o desejo ativo de viver, em profundo respeito pela vida, até nos acontecimentos que conduzem o indivíduo ao sofrimento, partindo, o polímata alsaciano, da premissa de que a verdadeira resignação não radica no cansaço do mundo, e sim no “triumfo silencioso” da “vontade de viver [e] festejar sobre as circunstâncias da vida na situação mais grave”, florescendo “apenas no solo da afirmação profunda da vida e do mundo” (SCHWEITZER, 2013, p. 260).

A *resignação dinâmica* igualmente requer, na óptica de Joanna de Ângelis, que se desenvolva o hábito de se abster tanto de “exigências de sonhos fantásticos, que não se corporificam em realidade”, quanto do “hábito pessimista de mesclar a luz da alegria com as sombras densas dos desajustes emocionais”, inclusive nas circunstâncias em que o indivíduo, até “quando os fatores da vida se lhe apresentam tranquilizadores, evade-se do presente sob suspeitas injustificáveis de que *não merece a felicidade*, refugiando-se no possível surgimento de inesperados sofrimentos” (ÂNGELIS, 2017b, p. 135, grifos originais).

Na contextura da Psicologia Positiva, as pesquisas quantitativas analisadas por Paul Dolan levaram-no a concluir que, enquanto, em regra, as expectativas sensatas e modestas potencializam a felicidade, as expectativas de ser muito feliz são eficazes justamente para *não se ser feliz*, raciocínio ilustrado pelas vivências colhidas dos ambientes profissionais, em que os que experienciam “mais propósito no trabalho têm empregos que se encaixam nas expectativas de como se veem”, ao passo que arcam com o tédio os indivíduos que ficam no aguardo de experiências especialmente interessantes (DOLAN, 2015, p. 114).

Joanna de Ângelis, além de compreender que a felicidade “não é a ausência da dor” (aspecto em que se aproxima da PP, sobretudo da sua Segunda Onda, de forte influência existencialista, conforme visto acima), vai além e imprime um caráter teológico ao sofrimento e à dor, ao postular que a felicidade possível implica *conhecer* a finalidade da dor e do sofrimento em determinado processo psicológico, ao interpretá-los como meios de *despertar* o ser

⁴ Mais conhecida, no plano internacional, como *reverence for life*, oriunda da expressão germanófona *Ehrfurcht vor dem Leben* (MAKOVITZKY, 2016, p. 32), e considerada por Nils Ole Oermann como a conjugação da filosofia natural do estoicismo com a filosofia prática à moda de Goethe, a integrar as dimensões natural e moral da condição humana, centrada em uma ética do amor, inspirada em Jesus, de deferência por todas as formas de vida, conferindo a cada uma o mesmo valor (OERMANN, p. 117-122).

humano “para a realidade de si mesmo”, ou seja, “sempre constitui informação da vida a respeito de algo, no indivíduo, que está necessitando de revisão, de análise, de correção”, a título de mecanismo existencial “para a corrigenda dos equívocos e dos distúrbios que a insensatez e a imaturidade provocam na harmonia cósmica” (ÂNGELIS, 2015b, p. 108-109, 111).

Sonja Lyubomirsky, premiada pesquisadora sobre a felicidade duradoura, reconhece a sazonal ocorrência de momentos e situações durante os quais vêm à tona a raiva que leva ao combate da exploração ou da injustiça, a ansiedade por meio da qual o indivíduo se acautela contra uma determinada ameaça ou desafio, ou a tristeza a partir da qual, refletindo-se sobre o que ora acontece de errado, pode-se tomar medidas voltadas à correção ou à aceitação dessa circunstância (LYUBOMIRSKY, 2013, p. 203).

4. A FELICIDADE E A DIVERSIDADE DA SUBJETIVIDADE

Joanna de Ângelis, em “Atitudes Renovadas”, frisa que a felicidade, por não se limitar a um padrão determinado, difere de indivíduo para indivíduo, uma vez que os distintos níveis de consciência e de conhecimento resultam em aspirações diversificadas, a espelharem a individualidade de cada pessoa, incluindo-se o estágio e a qualidade da emoção de cada ser humano (ÂNGELIS, 2018a, p. 124).

Com vistas a ilustrar o seu raciocínio, Joanna de Ângelis traz a lume os seguintes exemplos (ÂNGELIS, 2018a, p. 124-125):

(1) Quanto mais o asceta, o mártir e o idealista enfrentam as dificuldades, “melhor se sentem, agradecendo à vida as aflições que os elevam, que os ajudam a concretizar os objetivos que abraçam e os santificam” (chama isso de vivência das “emoções superiores da alma”), ao passo que, para muitos indivíduos, felicidade significa “as sensações bem-atendidas, o conforto, a conquista de valores amoedados, o experimentar de prazeres contínuos” (vislumbra nesse fenômeno a ênfase às “sensações dos sentidos físicos de efêmera duração”).

(2) Enquanto, para alguns indivíduos, a felicidade consubstancia “alegrias derivadas das ambições que se fizeram palpáveis, após

algum esforço para consegui-las”, para outras pessoas estar feliz quer dizer contemplar “as satisfações hedonistas, em que o gozo foi transformado em finalidade primordial da existência, embora fugidio e cansativo”.

Para Joanna de Ângelis, em “Encontro com a Paz e a Saúde”, publicado originalmente em 2014 (volume 14 da Série Psicológica), a vivência da felicidade não possui fórmula pronta e única, pois que varia ao sabor da subjetividade de cada um, isto é, cada pessoa acalenta as suas próprias aspirações, consoante a interface entre a “sua constituição emocional, física e psíquica”, a espelhar os distintos “níveis de consciência e inteligência” e a depender também do “conhecimento de si mesmo em relação aos demais indivíduos”, bem como da “conscientização das próprias aspirações” e dos “objetivos que sejam colocados como fundamentais para a vida”, de sorte que “aquilo que para uns é realização plenificadora, para outros, talvez não tenha qualquer significado relevante” (ÂNGELIS, 2014b, p. 136).

Wong amplia esse raciocínio, ao atentar para o mister de que, por meio de pesquisas amparadas na Psicologia Cross-Cultural (*Cross-cultural psychology*), sejam concebidas formulações da Psicologia Positiva congruentes com contextos culturais diversos do paradigma euro-americano, tais qual a sua proposta de concepção de uma Psicologia Positiva Chinesa, adaptada à conjuntura política e à cultura chinesas (WONG, 2016a).

5. A FELICIDADE, AS GRATIFICAÇÕES E OS PRAZERES

A distinção firmada por Joanna de Ângelis entre experienciar “as emoções superiores da alma” e as “sensações dos sentidos físicos de efêmera duração” (ÂNGELIS, 2018a, p. 124) denota relativa proximidade com a diferenciação feita por Seligman entre *gratificações* (relacionadas a propósitos nobres) e *prazeres* (atinentes a sensações naturais) (SELIGMAN, 2019b, p. 130-132).

De acordo com Seligman, os *prazeres* concernem ao conjunto das denominadas *sensações naturais*, isto é, referem-se às satisfações dotadas de acentuado cariz sensorial e emocional, sempre passageiras, imbuídas de “pouco ou nenhum raciocínio”,

tais quais o êxtase, o entusiasmo, o orgasmo, o deleite, o gozo, a exuberância e o conforto, ilustrados, pelo psicólogo novaiorquino, ao mencionar o consumo de caviar, massagens nas costas e o som da chuva a tamborilar o telhado, vendo neles meios pelos quais os prazeres podem ser descobertos, alimentados e ampliados (SELIGMAN, 2019b, p. 121, 130-132).

Diferencia as emoções positivas estribadas em *prazeres físicos* (“tais como saborear um alimento, receber um carinho ou ter um orgasmo”) daquelas alicerçadas em *prazeres superiores* (“como enlevo, emoção e conforto”) (SELIGMAN, 2019b, p. 288, grifos do autor suprimidos).

Já as *gratificações*, na perspectiva de Seligman, dizem respeito àquelas atividades humanas revestidas de *propósitos nobres*, relacionadas “à representação de forças e virtudes pessoais”, a proporcionarem a “concentração total, a suspensão da consciência e a plenitude – o *flow*”, as quais absorvem os indivíduos de tal maneira que, ao vivenciá-las, perde-se “a noção da realidade” (SELIGMAN, 2019b, p. 121, 130-132, 288).

Exemplos citados por Seligman de *experiências gratificantes*: ter uma boa conversa, participar de uma dança bem-realizada, ler um bom livro (como as obras do poeta galês Dylan Thomas e da romancista americana Andrea Barret), atuar em uma partida de basquete ou de vôlei, jogar cartas, escalar uma montanha e assistir moradores de rua, por exemplo, servindo-lhes café (SELIGMAN, 2019b, p. 121, 130-132, 288).

Todavia, sob o olhar de Joanna de Ângelis, o real sentido da felicidade abarca somente uma parcela das atividades acima enumeradas por Seligman, de forma exemplificativa, como gratificações.

É que pensar a felicidade para além do prazer momentâneo e enxergá-la como uma verdadeira gratificação existencial significa, à luz da Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis, conforme ressalta em “Encontro com a Paz e a Saúde”, publicado originalmente em 2014 (volume 14 da Série Psicológica), ver como “razões básicas para as experiências felizes, motivadoras de novas e amplas conquistas”, a “amizade sincera”, os “relacionamentos fraternais”, as “atividades altruísticas” e as comunidades compostas por indivíduos “não competitivos, trabalhadores, não ambiciosos, onde se pode

desfrutar de tranquilidade e confiança no futuro” (ÂNGELIS, 2014b, p. 134-135).

Na teoria do bem-estar de Seligman (uma evolução da sua teoria da felicidade autêntica, na medida em que o cerne da sua concepção de Psicologia Positiva se desloca da subjetividade do experimentar da felicidade para o constructo do bem-estar), os *relacionamentos positivos* constituem um dos cinco elementos mensuráveis do bem-estar, a que se somam a emoção positiva, o engajamento, os relacionamentos, o sentido e a realização, que constituem o chamado modelo PERMA⁵ (SELIGMAN, 2019c, p. 15-40).

Em relação aos relacionamentos positivos, merece destaque, conforme atrás antecipado, a afirmativa de Joanna de Ângelis, exposta em “O Ser Consciente” (volume 5 da Série Psicológica), publicado originalmente em 1993, de que a felicidade se estabelece por meio de uma “reciprocidade honesta” nos relacionamentos humanos, “quando o intercâmbio se expressa leal e afetivo”, norteado por um amor desinteressado (ÂNGELIS, 2014d, p. 146).

6. AS FELICIDADES AUTÊNTICA, EUDAIMÔNICA E CAIRÔNICA

As reflexões de Joanna de Ângelis sobre felicidade também permitem um diálogo profícuo com o pensamento de Paul T. P. Wong, porquanto o psicólogo sino-canadense propõe, de modo categórico, seja evitada a apologia a uma felicidade artificial,

⁵ PERMA: “positive emotions” (emoções positivas) + “engagement” (engajamento) + “relationships” (relacionamentos) + “meaning” (sentido) + “achievement” (realização), conforme tradução da obra de Seligman intitulada “Florescer” (*Flourish*), feita por Cristina Paixão Lopes (SELIGMAN, 2019c, p. 35).

⁶ *Mature happiness* (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2016b). Além das três principais vertentes da *felicidade madura* (felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica), Wong (2011, p. 71) se reporta, com menos destaque, a uma quarta espécie de felicidade madura, a *felicidade prudential* (*prudential happiness*, a espelhar a satisfação decorrente, sobretudo, de uma vida com pleno engajamento, caracterizada, com frequência, pelo estado de fluência ou estado de fluxo – *flow* – e por um contentamento intrínseco, quando a pessoa realiza a atividade em que mais se destaca e o faz com prazer), e, indo além do espectro da felicidade madura, refere-se à felicidade hedonística (*hedonic happiness*, assim entendida como o percurso da experiência sensorial que conduz à felicidade e o ponto de partida de uma vivência feliz, experimentada por diferentes pessoas).

à moda da Disneylândia, haja vista que o cultivo dela pode, em sua opinião, obstar o crescimento pessoal e tornar o indivíduo vulnerável à depressão (WONG, 2010, p. 5).

Como contraponto à felicidade artificial, Wong, no âmbito da Psicologia Existencial Positiva, divisa três espécies específicas da *felicidade madura*⁶ (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2011, p. 70; WONG, 2016b):

(1) a felicidade *autêntica*⁷ (ser uma pessoa autêntica);

(2) a felicidade *eudaimônica*⁸ ou *eudaimonística* (ser bom e fazer o bem, praticar ações virtuosas, que propiciem uma diferença positiva nas paisagens individual e coletiva, no bojo de um estilo de vida a promover a busca da virtude e da excelência, com sentido e propósito, por meio do qual se atinge a plenitude ou se alcança o florescimento);

(3) e a felicidade *cairônica*⁹ (a ela confere maior relevância em comparação com as outras duas principais manifestações de felicidade madura, porque nela divisa um estado de bem-estar de ordem espiritual, de se sentir abençoado e afortunado, mediante o sentimento de assombro ou estupefação positivas¹⁰, gratidão e unidade com a divindade ou a natureza, que se pode vivenciar independentemente das circunstâncias e dos talentos de cada um, a exemplo do contentamento calmo dos monges zen-budistas e do êxtase de místicos cristãos, como Francisco de Assis).

⁷ *Authentic happiness* (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2016b).

⁸ *Eudemonic happiness* (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2016b) ou *eudaimonic happiness* (LOMAS; IVTZAN, 2016, p. 1.756). O adjetivo eudaimônico provém do termo grego *eudaimonia*, formado pela junção das palavras helênicas *eu*, que, nessa tessitura, expressa o sentido do que é “bom” ou “saudável”, e *daimon*, o qual, em tal contexto, diz respeito ao “espírito” ou ao “self genuíno” (HUTA, 2015, p. 166, tradução livre nossa).

⁹ *Chaironic happiness* (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2016b). O termo cairônico deriva da palavra grega *chairo*, que exprime, nessa acepção, “benção, contentamento ou a dádiva da felicidade” (IVTZAN; LOMAS; HEFFERON; WORTH; 2016, p. 158, tradução livre nossa).

¹⁰ *Awe* (WONG, 2011, p. 70). A propósito, nos Estados Unidos, no seio do seu movimento existencial-humanista em Psicologia, Kirk J. Schneider sintetiza nesse mesmo termo, *awe*, a proposta de se construir, na contemporaneidade, uma vivência espiritual profunda, a conjugar “o zelo e a exaltação da religião com a escrupulosidade e ceticismo da ciência” (SCHNEIDER, 2015, p. 73, tradução livre nossa).

De acordo com Seligman, a autenticidade é a base em que se ancora o *bem-estar* produzido pela “utilização das forças pessoais”, por meio das quais se adquire “*gratificação plena* nos principais setores da vida” (SELIGMAN, 2019b, p. 28, 288, grifos originais suprimidos, grifos nossos acrescentados).

Para que haja autenticidade, esclarece Veronika Huta (também no contexto da Psicologia Positiva), a pessoa deve, primeiro, clarificar para si qual o seu verdadeiro *self* e quais são os seus valores profundos, e, depois, manter-se-lhes conectado e agir em consonância com eles (HUTA, 2015, p. 166).

A *felicidade autêntica* importa, na visão de Joanna de Ângelis, registrada em “Libertação pelo Amor”, publicado originalmente em 2005, desvelar o véu a encobrir a realidade íntima, “na medida do possível e na ocasião própria”, (a) ao aprender, o indivíduo, a *discernir* “quando se está sendo verdadeiro ou quando se manifesta agressivo, grosseiro, exteriorizando os conflitos disfarçados de veracidade”, e (b) a tomar consciência do que é *oportuno ou não* fazer, para que seja identificado com e conhecido pelos “propósitos que acalenta interiormente”, cercado-se (c) do cuidado de não se valer da fidelidade a si mesmo como pretexto para agredir o próximo com aspereza ou agir de forma antiética (ÂNGELIS, 2016a, p. 152-153).

Na seara da Psicologia Positiva, Tal Ben-Shahar, ao discorrer sobre a felicidade real, ensina que a diversidade humana redundando na diversidade com que cada pessoa encontra e atribui um senso de finalidade para a sua existência, desde que os objetivos abraçados sejam *coerentes* com os *próprios* valores e paixões, em vez de refletirem as expectativas alheias (BEN-SHAHAR, 2018, p. 63).

Em que pese Joanna de Ângelis, em “Momentos de Saúde e de Consciência” (volume 4 da Série Psicológica, resultado da fusão das obras “Momentos de Saúde”, de 1991, e “Momentos de Consciência”, de 1992), enfatizar que o comportamento humano deve produzir um intercâmbio saudável e caricioso na interação interpessoal, ressalva a importância da *autenticidade de sentimentos*, a fim de que a falsa aparência de fraternidade e afeto não deságue em atitudes perturbadoras e desonestas (ÂNGELIS, 2013, p. 11).

Já o desenho de *felicidade eudaimônica* traçado por Wong recorda Joanna de Ângelis em “Seja Feliz Hoje”, publicado originalmente em 2016, ao resplender que, no caminho rumo à felicidade, é indispensável “eleger-se a *ação do bem*, iniciando-se pela transformação moral para melhor, autenticidade de realizações edificantes e permanente espírito de abnegação” (ÂNGELIS, 2016b, p. 45, grifos nossos).

Seguindo-se essa trilha aberta por Wong, de encarar a felicidade eudaimônica como a felicidade decursiva da ação virtuosa, convém trazer a lume os oito passos (crer, querer, falar, operar, viver, esforçar-se e meditar retamente) que, de inspiração budista, embasados nas Verdades do Caminho Óctuplo, de Sidarta Gautama, o Buda (SINOTI, 2011, p. 40), Joanna de Ângelis descreve em “Plenitude” e considera “indispensáveis para a iluminação pelo amor e a plenitude pela felicidade” (ÂNGELIS, 2018d, p. 87-101):

(1) A *crença reta* direciona o pensamento de maneira positiva e edificante, assenta-se em uma visão otimista, enriquecida de motivação, com esteio em crenças calçadas em *propósitos nobres e saudáveis*, estimula a continuidade de atividades dignificantes e sustenta a concreção de metas, “mesmo quando as circunstâncias parecem conspirar contra, ocasionando confusão ao projeto abraçado”.

(2) O *querer reto* importa “tornar menos ásperos os desafios e as dificuldades” do percurso existencial, ao *priorizar* o essencial e o permanente, em detrimento do dispensável e do transitório, *compatibilizar* os projetos individuais com os interesses gerais (a preponderância de aspirações altruístas sobre tendências egoístas), adotar meios *éticos* para fins nobres (fins legítimos não justificam meios antiéticos) e *evitar* esquivar-se das dificuldades com atalhos eticamente inadequados.

(3) O *falar reto* verbaliza “a vivência íntima das aspirações superiores”, depuradas de ideais falsos, ideias vazias, paixões inferiores, ironias e manifestações dúbias de sentido, fomentando-se, pelas palavras ditas por cada um, o progresso da humanidade, com conceitos inspirados *no amor e na liberdade*, que “dulcificam o coração e iluminam a vida”, contribuindo para o (re)equilíbrio bioenergético humano, mediante o exercício diário da “discrição que

sabe como e quando falar, evitando gerar constrangimento e amargura”.

(4) O *operar reto* dá concretude aos princípios e propósitos nobres abraçados, mantendo-se a conduta ética tanto nos atos pequenos e simples quanto nos atos grandiosos e vultosos, como “forma de treinamento para uma vivência equilibrada”, vendo-se nas lutas do dia a dia, ainda que desgastantes, conquistas para o alcance de *degraus mais elevados* de autorrealização.

(5) O *viver reto* consolida o *modus operandi* em um *modus vivendi* virtuoso, à proporção que as “ações se sucedem”.

(6) O *esforçar reto*, “nas pequenas e grandes tentativas de agir corretamente”, reflete a disciplina diária que *sustenta* a prática no mundo objetivo dos princípios e propósitos nobres acalentados, incorporando-se, como repertório comportamental perene, a aplicação dos recursos individuais no que proporciona a felicidade real e duradoura, desenvolvendo-se, de maneira gradativa, “as forças que serão canalizadas para os grandes cometimentos, mesmo que desconhecidos das demais pessoas”.

(7) O *pensar reto*, como elemento existencial do comportamento humano que fortalece o campo psicofísico, faculta a harmonia psicológica, expulsa doenças e gera “sucessivas ondas de bem-estar, que são responsáveis pela saúde”, transbordando-se para a esfera objetiva, à proporção que o indivíduo cultiva pensamentos positivos e otimistas, que suscitam “*novo costume* no campo mental até que seja absorvido e transformado em *automatismo* pela repetição natural” (grifos nossos).

(8) E, por fim, o *meditar reto*, voltado a atingir o *estado de quietação mental*, concentrando-se na reconexão à fonte divina, ao substituir, de forma paulatina, as impressões deprimentes, perniciosas e entristecedoras por imagens e aspirações novas, relacionadas a reflexões sobre o bem, a paz, a saúde e a alegria, processo por meio do qual a pessoa adquire a *saúde integral*, à medida que, ao se restabelecer “de energias salutares”, restaura a harmonia do psiquismo e este, por sua vez, refaz a harmonia orgânica.

7. A FELICIDADE E A RESSIGNIFICAÇÃO DO HEDONISMO

Para Seligman, uma *vida significativa* consiste em direcionar as virtudes e forças pessoais de si próprio “a serviço de *algo maior*” (SELIGMAN, 2019b, p. 289, grifos do autor substituídos por grifos nossos).

Em “Amor, Imbatível Amor”, volume 9 da Série Psicológica, publicado originalmente em 1998, Joanna de Ângelis advoga, para a contemporaneidade, uma reformulação do hedonismo que o aproxima da felicidade eudaimônica avistada por Wong, na medida em que Joanna de Ângelis reposiciona o hedonismo dentro de uma moldura ética, pela substituição da procura incessante e estritamente egoísta do gozo individual, físico, abrasador e imediato de desejos (a exemplo dos desejos da lascívia, de poder, de glória e de riqueza material), reminiscência do atavismo pela posse, dominação e subjugação do mais forte pelo mais fraco, pela procura de um prazer maior tanto para si próprio quanto para a humanidade, de substrato *altruísta*, compartilhando-se com a comunidade manifestações de afeto, doação, carinho e bondade, exteriorizadas em atos de serviço, de elevação interior e de realizações perenes, em prol da libertação, da conquista da paz e da autorrealização, vivenciando-se a alegria de estar vivo, em consequência do prazer de ajudar e ser útil, ao contribuir, o indivíduo, para a construção da felicidade de outrem, sem fugir da própria realidade, mobilização por meio da qual brota em si sentimentos de empatia que lhe proporcionam o autoencontro e elevado significado existencial (ÂNGELIS, 2014a, p. 50-53).

Essa proposta de Joanna de Ângelis de reformular a concepção de hedonismo, matizando-o com tonalidades éticas de fraternidade, afeto e assistencialidade, dentro do seu entendimento acerca da felicidade possível e relativa, provém da inferência de que “o apego às coisas, a disponibilidade de recursos, a ausência de problemas” (ÂNGELIS, 2017b, p. 136) poderá, no máximo, proporcionar conforto, mas nunca um estado de felicidade sustentável.

Dentro dessa linha de raciocínio, Joanna de Ângelis, em “Garimpo de Amor”, publicado originalmente em 2003, alude aos “*pequenos prazeres* que não afadigam, que não perturbam, que somente propiciam bem-estar a quem os busca, como também aos outros”, divisando neles “os *sinais da posterior*

felicidade que tomará conta do ser em caráter de totalidade”, “sob a égide do amor” (ÂNGELIS, 2015a, p. 184-185, grifos nossos).

No âmbito da Psicologia Positiva, Tal Ben-Shahar avalia o degustar moderado de prazeres cotidianos que podem potencializar a felicidade, como “o relaxar, o não pensar em nada e o contentamento proveniente de se estirar na areia da praia”, ou, ainda, “comer um hambúrguer seguido por um *sundae* com cobertura quente de chocolate ou assistir a algum programa de televisão” (BEN-SHAHAR, 2018, p. 48).

Joanna de Ângelis remarca que as pessoas se sentem “vazias de sentimentos, tediosas e amarguradas, solitárias e sofridas”, quando devotam sua caminhada existencial à luta “pela aquisição de coisas, pelas projeções sociais, pelo poder temporal, pela beleza física, pelas situações invejáveis”, frustrando-se a expectativa de que encontrariam “a felicidade nesse ufanismo hedonista”, pois que os “valores realmente positivos [...] não pesam nem ocupam espaços materiais”, adscvem-se “às dimensões emocionais livres de posse e de paixão”, “nunca se perdem, jamais são roubados ou sofrem envelhecimento” e são atuais e grandiosos, “porque iluminam a vida” (ÂNGELIS, 2015a, p. 182).

Reflexionando sobre a sociedade americana contemporânea, Seligman relaciona o aumento de pessoas, nos Estados Unidos, que se deparam com a depressão, a falta de saúde e a ausência de sentido em suas vidas ao exacerbado individualismo e egoísmo, catapultados pela excessiva preocupação com o sucesso ou fracasso de âmbito individual (SELIGMAN, 2019a, p. 340).

Lyubomirsky elenca as seguintes razões por que entende que o materialismo nos desvia da rota da felicidade (LYUBOMIRSKY, 2008, p. 43-44):

(1) O sucesso em atingir metas de índole monetária não aumenta a felicidade.

(2) O materialismo ofusca a atenção das pessoas para a vivência de experiências mais gratificantes (dotadas de mais significado e proporcionadoras de maior contentamento), tais quais alimentar os relacionamentos com amigos e familiares, aproveitar o presente e contribuir com a vida em comunidade.

(3) Pessoas materialistas propendem a nutrir expectativas altas em demasia e irrealistas acerca do grau de satisfação que os bens materiais podem lhes proporcionar.

8. O DIÁLOGO ENTRE AS FELICIDADES EUDAIMÔNICA E CAIRÔNICA

A *felicidade cairônica* delineada por Wong (WONG, 2010, p. 5; WONG, 2016b) lembra Joanna de Ângelis tanto em “Atitudes Renovadas”, quando ela ressalta, recorde-se, que, no estado emocional da felicidade, “as questões externas, mesmo quando negativas, não conseguem modificar o sentimento de harmonia” (ÂNGELIS, 2018a, p. 123), quanto em “O Ser Consciente”, ao afirmar que o “encontro com a *vida espiritual pujante* se torna uma perene fonte de alegria, refletindo-se em todas as coisas”, partindo da premissa de que a iluminação espiritual e a bem-aventurança são “expressões *máximas* da felicidade” (ÂNGELIS, 2014d, p. 151, grifos nossos).

Já no texto “Felicidade Possível”, de Joanna de Ângelis (segundo capítulo de “Luz Viva”, publicada originalmente em 1985, cuja autoria espiritual é atribuída tanto àquela quanto a Marco Prisco, os quais se encarregaram de capítulos distintos da obra), matizam-se as felicidades eudaimônica e cairônica, ao se asserir que a “felicidade *independe* de posturas e situações” (felicidade cairônica), porque consiste em “um *estado interior* [felicidade cairônica], resultante de largo trabalho de renovação moral e *ação enobrecedora* [felicidade eudaimônica] que se apoiam numa fé racionada” (ÂNGELIS, 1995, p. 18, grifos nossos).

Daí se nota que a felicidade eudaimônica conduz à felicidade cairônica.

Em outras palavras, consolidando-se a ação virtuosa (ínsita à *felicidade eudaimônica*) “de oferecer e de ajudar os outros no seu desempenho moral”, despido da ânsia “de fruir de imediato quaisquer resultados”, o indivíduo chega, gradativamente, à *felicidade cairônica*, é dizer, às “mais *elevadas expressões do amor* embutido no ser que se autoconquistou e expande-se na direção das demais criaturas”, revestido de um sentimento “pleno de ternura e de compaixão, de fraternidade e de perdão”, imbuído de “incomparável bem-estar e de satisfação íntima incomum”, “rico de

alegria de viver”, com “uma estação mental que irradia beleza e paz” (ÂNGELIS, 2015a, p. 181-182, grifos nossos).

Susan Andrews, ao estabelecer uma interface entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Transpessoal, reporta-se ao *significado da vida* como “a crença em algo *superior a si mesmo*, derivada de religião, da espiritualidade ou de uma profunda filosofia de vida” (ANDREWS, 2011, p. 21, grifos nossos).

Barbara Lee Fredrickson, docente cujas pesquisas na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill¹¹ especializaram-se na área de emoções positivas, acentua que, quando a pessoa “intencionalmente se sintoniza no momento presente, e enxerga e escuta atentamente de forma aberta e acolhedora”, ela “abre as portas para a *unicidade divina*” (FREDRICKSON, 2015, p. 196, grifos nossos).

Na seara da Segunda Onda da Psicologia Positiva, Wong almeja, em conjunto com Sandip Roy, seja abraçada a premissa de que as pessoas são *seres espirituais* que, para além das necessidades de prazer, conforto, poder e fama, possuem um anseio inato de *autotranscendência* (WONG; ROY, 2018, p. 155).

A questão da *transcendência* igualmente ressoa em Seligman, que aspira para a Psicologia Positiva a função de indicar “o caminho em direção a uma abordagem *mundana* de um propósito nobre e um significado *transcendental* [...] em direção a um Deus que *não é* sobrenatural” (SELIGMAN, 2019b, p. 29, grifos nossos).

Aprimorando a definição de Wong de felicidade cairônica, Itai Ivtzan, Tim Lomas, Kate Hefferon e Piers Worth acentuam que se cuida de um percurso para a felicidade trilhado pela vereda espiritual, percorrida pela senda da transcendência de si próprio e da construção de uma relação com um ente maior que si mesmo (o qual se pode referir como vida, Deus, humanidade ou a consciência unificada), uma desafiadora jornada do desenvolvimento da autoconsciência, da compreensão abrangente de si mesmo e da descoberta de quem se é, inclusive o conhecimento dos seus processos psicológicos e das próprias nuances sombrias, de forma que o indivíduo possa transcender as limitações forjadas pelas

¹¹ University of North Carolina at Chapel Hill.

definições e constructos que a sua própria mente criou para si (IVTZAN; LOMAS; HEFFERON; WORTH; 2016, p. 159-160, 168-169).

Nesse panorama, Joanna de Ângelis, inspirada no psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), fundador da Psicologia Analítica, descreve como *numinosa* a experiência “individual, intransferível e enriquecedora” da “experiência transpessoal ou imediata com a transcendência”, a exteriorizar a centelha divina ou o “*deus interno* que se encontra em todos os seres humanos” (ÂNGELIS, 2018e, p. 184-185, grifos originais).

Para Joanna de Ângelis, atingir o *estado numinoso* implica, em momento anterior, durante alguma etapa do percurso existencial, atravessar-se a *noite escura da alma*, exemplificada pela vivência da “depressão, amarguras e vazio existencial”, quando se avalia o “sentido psicológico do existir”, abrindo-se para uma caminhada enriquecida “de amor, de compaixão, de ternura e de sabedoria”, ao se expungir dos inconsciente superficial e profundo “tudo aquilo que seja *sombra*, desconhecimento, medo, para que a realidade doure-se de luz abrangente e libertadora” (ÂNGELIS, 2014c, p. 236, grifo original).

CONCLUSÃO

Joanna de Ângelis entende que a felicidade *não é ausência de sofrimento nem de dor tampouco de preocupações*, mas estado emocional íntimo que independe de questões externas, ainda que negativas, o que dialoga com a Psicologia Positiva, sobretudo com a Segunda Onda da PP, a qual busca direcionar pesquisas qualitativas e quantitativas também para perquirir o quanto que as emoções, os sentimentos e as experiências referentes à sombra psicológica e a acontecimentos negativos podem se ressignificar, para contribuírem não apenas com a saúde psíquica e o desenvolvimento integral da pessoa, como também com o bem-estar social.

Joanna de Ângelis espousa o conceito de *resignação dinâmica*, a exprimir a aceitação, pelo ser humano, dos acontecimentos tais como se apresentam na realidade fenomênica, mantendo-se o indivíduo infenso, no seu bem-estar íntimo, à repercussão de ocorrências negativas e, ao

mesmo tempo, enfrentando, de forma assertiva, os problemas que venham a lume no cotidiano, sem o realismo exagerado que descamba para o pessimismo nem o cultivo de sonhos e metas que, de tão ambiciosas ou desproporcionais, gerem frustrações e expectativas desnecessárias, cercado-se igualmente da atitude reflexiva de meditar acerca dos aprendizados que a vida suscite, mediante as experiências diárias, inclusive aquelas mais desafiadoras e dolorosas, ao encará-las como uma oportunidade de exercitar o autoconhecimento, o autoenfrentamento e de renovar repertórios comportamentais.

Joanna de Ângelis reconhece a *subjetiva diversidade* humana na vivência da felicidade, a qual não se atém a um padrão uniforme para todas as pessoas. Entende que a interpretação e a percepção do significado de ser feliz depende das aspirações, das emoções, dos níveis de consciência, de inteligência e de conhecimento, bem assim da constituição emocional, física e psíquica de cada pessoa e da sua consciência de si mesma, dos seus anseios e metas prioritárias.

Para Joanna de Ângelis, a *felicidade real* transcende o prazer momentâneo e concerne a uma gratificação existencial relacionada a experiências de relacionamentos baseados em valores de cooperação, reciprocidade, fraternidade, solidariedade e trabalho altruísta.

A *felicidade autêntica* diz respeito, na visão de Joanna de Ângelis, a descobrir a realidade íntima, conforme as possibilidades momentâneas de cada um, a discernir o grau de veracidade ou não com que o indivíduo exterioriza comportamentos e a ponderar sobre qual conduta é oportuna ou não adotar, a fim de que haja congruência entre os princípios abraçados e as ações concretizadas, acautelando-se para que a lealdade e a coerência consigo mesmo não sejam pretextos para se agredir o outro ou se desconsiderarem questões éticas inerentes à coexistência humana e, ademais, precavendo-se de trazer à tona eventuais atitudes que, imbuídas de falsa fraternidade e afeto, possam resultar no adoecimento de si mesmo.

A visão de *felicidade eudaimônica* de Wong mostra sintonia com a proposta de Joanna de Ângelis de adaptar à vida contemporânea o Caminho Óctuplo oriundo

da filosofia budista, alicerçado no crer, querer, falar, operar, viver, esforçar-se e meditar retamente.

Por outro lado, Joanna de Ângelis propõe uma nova formulação do *hedonismo*, que o aproxima da felicidade eudaimônica avistada por Wong, na medida em que reposiciona o hedonismo dentro de uma moldura ética, pela substituição da procura incessante e estritamente egoísta do gozo individual, físico, abrasador e imediato de desejos, reminiscência do atavismo pela posse, dominação e subjugação do mais forte pelo mais fraco, pela procura de um prazer maior tanto para si próprio quanto para a humanidade, de substrato *altruísta*, compartilhando-se com a comunidade manifestações de afeto, doação, carinho e bondade, exteriorizadas em atos de serviço, de elevação interior e de realizações perenes, em prol da libertação, da conquista da paz e da autorrealização, vivenciando-se a alegria de estar vivo, em consequência do prazer de ajudar e de ser útil, ao contribuir, o indivíduo, para a construção da felicidade de

outrem, sem fugir da própria realidade, mobilização por meio da qual brota em si sentimentos de empatia que lhe proporcionam o autoencontro e um elevado significado existencial.

A *felicidade cairônica* delineada por Wong corresponde ao nível máximo de bem-estar e satisfação íntima descrito por Joanna de Ângelis, quando se refere ao estado emocional e íntimo em que a felicidade independe de fatores externos, porque ligada a uma fonte permanente de alegria, de plena ternura, amor, compaixão, fraternidade, sabedoria e fé raciocinada, que irradia beleza e paz ao redor, mediante a iluminação espiritual e a bem-aventurança, quando o indivíduo experiencia a transcendência, conectando-se com a sua essência espiritual, após haver depurado a sua sombra psicológica dos seus inconsciente superficial e profundo e consolidado, no estágio anterior, que se pode denominar de felicidade eudaimônica, o persistente esforço de renovação moral e ação enobrecedora.

REFERÊNCIAS

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Amor, imbatível amor:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 17. ed. Salvador: LEAL, 2014a. (Série Psicológica Joanna de Ângelis, v. 9)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Atitudes renovadas:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 3. ed. Salvador: LEAL, 2018a.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Elucidações psicológicas à luz do espiritismo:** psicografias de Divaldo Pereira Franco. Organização de Geraldo Campetti Sobrinho e Paulo Ricardo A. Pedrosa. 3. ed. Salvador: LEAL, 2017a.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Encontro com a paz e a saúde:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 3. ed. Salvador: LEAL, 2014b. (Série Psicológica Joanna de Ângelis, v. 14)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Estudos espíritas:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 9. ed. 5. reimp. Brasília, DF: FEB, 2018b.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Garimpo de amor:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 6. ed. Salvador: LEAL, 2015a.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Iluminação interior:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 3. ed. Salvador: LEAL, 2015b.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). Joanna de Ângelis responde – parte 2. In: NÚCLEO DE ESTUDOS PSICOLÓGICOS JOANNA DE ÂNGELIS. **Espelhos da alma:** uma jornada terapêutica. Salvador: LEAL, 2014c. p. 229-236.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Leis morais da vida:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 15. ed. Salvador: LEAL, 2018c.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Libertação pelo amor:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 6. ed. Salvador: LEAL, 2016a.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Momentos de saúde e consciência:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. Salvador: LEAL,

2013. (Série Psicológica Joanna de Ângelis, v. 4)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **O homem integral:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 23. ed. Salvador: LEAL, 2017b. (Série Psicológica Joanna de Ângelis v. 2)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **O ser consciente:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 17. ed. Salvador: LEAL, 2014d. (Série Psicológica Joanna de Ângelis, v. 5)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Plenitude:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 20. ed. Salvador: LEAL, 2018d. (Série Psicológica v. 3)

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Seja feliz hoje:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. Salvador: LEAL, 2016b.

ÂNGELIS, Joanna de (espírito). **Triunfo pessoal:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 9. ed. Salvador: LEAL, 2018e. (Série Psicológica Joanna de Ângelis, v. 12)

ÂNGELIS, Joanna de; PRISCO, Marco (espíritos). **Luz viva:** psicografia de Divaldo Pereira Franco. 4. ed. Salvador: LEAL, 1995.

ANDREWS, Susan. **A ciência de ser feliz:** conheça os caminhos práticos que trazem bem-estar e alegria. Tradução e adaptação por Niels Gudme. 4. ed. São Paulo: Ágora, 2011.

BEN-SHAHAR, Tal. **Seja mais feliz:** aprenda a viver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. Tradução de Paulo Anthero S. Barbosa. 2. ed. 1. reimp. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

DOLAN, Paul. **Felicidade construída:** como encontrar prazer e propósito no dia a dia. Tradução de Rafael Mantovani. 1. reimp. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

FREDRICKSON, Barbara L. **Amor 2.0:** a ciência a favor dos relacionamentos. Tradução de Marcelo Yamashita Salles. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2015.

HILL, Peter C.; HALL, M. Elizabeth Lewis. **Uncovering the good in positive**

psychology: Toward a worldview conception that can help positive psychology flourish. In: BROWN, Nicholas J. L.; LOMAS, Tim; EIROA-OROSA, Francisco Jose. **The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology.** Abingdon; New York: Routledge, 2018. Chap. 16, p. 245-262.

HUTA, Veronika. The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. **Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life.** 2nd. Hoboken: Wiley, 2015. Chap. 10, p. 159-182.

IVTZAN, Itai; LOMAS, Tim; HEFFERON, Kate; WORTH, Piers. **Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life.** Abingdon; New York: Routledge, 2016.

IVTZAN, Itai; LYLE, Lesley; MEDLOCK, Gordon. Second Wave Positive Psychology. **International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy**, Langley, v. 7, n. 2, p. 1-12, Special Issue 2017. Available at: <<http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy>>. Retrieved on: 1st. Dec. 2019.

JAMES, William. **Vale a pena viver?** Tradução de Gabriel Perissé. São Paulo: Nós, 2018.

LOMAS, Tim; IVTZAN, Itai. Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive – Negative Dialectics of Wellbeing. **Journal of Happiness Studies**, Heidelberg, v. 17, n. 4, p. 1.753-1.768, Aug. 2016. Available at: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-015-9668-y>>. Retrieved on: 22 Dec. 2019.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **Os mitos da felicidade:** o que deveria fazer você feliz, mas não faz; o que não deveria fazer você feliz, mas faz. Tradução de Eduardo Rieche. Rio de Janeiro: Odisseia, 2013.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want.** London: Penguin Books, 2008.

MASLOW, Abraham H. **Motivation and Personality**. New York: Harper & Brothers, 1954.

MAKOVITZKY, Josef. Albert Schweitzer – 100 Jahre, Ehrfurcht vor dem Leben (respect de la vie, reverence for life). **Kaleidoscope: Művelődés - , Tudomány - és Orvostörténeti Folyóirat: Journal of History of Culture, Science and Medicine**. [S. l.], v. 7, n. 13, p. 32-39, 2016. DOI: 10.17107/KH.2016.13.32-39.

OERMANN, Nils Ole. **Albert Schweitzer: A Biography**. Oxford: Oxford, 2017. 263 p.

PAWELSKI, James O. William James and Well-Being: The Philosophy, Psychology, and Culture of Human Flourishing. **William James Studies**, Baltimore, v. 14, n. 1, p. 1-25, Spring 2018. Available at: <<https://www.jstor.org/stable/e26493687>>. Retrieved on: 22 Dec. 2019.

RESNICK, Stella; WARMOTH, Arthur; SERLIN, Ilene A. The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. **Journal of Humanistic Psychology**, Alameda, v. 41, n. 1, 73-101, Jan. (Winter) 2001. Available at: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022167801411006>>. Retrieved on: 23 Dec. 2019.

SCHWEITZER, Albert. **Filosofia da civilização: queda e reconstrução da civilização; cultura e ética**. Tradução de Petê Rissatti. São Paulo: Unesp, 2013.

SCHNEIDER, Kirk J. Rediscovering Awe: A New Front in Humanistic Psychology, Psychotherapy, and Society. In: SCHNEIDER, Kirk J.; PIERSON, J. Fraser; BUGENTAL, James F. T. **The Handbook of Humanistic Psychology**. 2nd. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2015. Chap. 6, p. 73-86.

SELIGMAN, Martin E. P. **Aprenda a ser otimista: como mudar sua mente e sua vida**. Tradução de Débora Landsberg. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019a.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica: use a Psicologia Positiva para**

alcançar todo o seu potencial. Tradução de Neuza Capelo. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019b.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Tradução de Cristina Paixão Lopes. 8. reimp. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019c.

SINOTI, Cláudio. Uma psicologia com alma: a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis. In: NÚCLEO DE ESTUDOS PSICOLÓGICOS JOANNA DE ÂNGELIS. **Refletindo a alma: a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis**. Salvador: LEAL, 2011. Cap. 2, p. 29-51.

WONG, Paul T. P. Chinese Positive Psychology Revisited. **International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy**, Langley, v. 6, n. 1, Feb. 2016a. Available at: <<http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy>>. Retrieved on: 1st. Dec. 2019.

WONG, Paul T. P. Existential Positive Psychology. **International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy**, Langley, v. 6, n. 1, Feb. 2016b. Available at: <<http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy>>. Retrieved on: 1st. Dec. 2019.

WONG, Paul T. P. Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. **Canadian Psychology**, Ottawa, v. 52, n. 2, Jan.-Dec. 2011, p. 69-81. DOI: 10.1037/a0022511.

WONG, Paul T. P. What is Existential Positive Psychology? **International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy**, Langley, p. 1-8, v. 3, n. 1, Jul. 2010. Available at: <<http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy>>. Retrieved on: 1st. Dec. 2019.

WONG, Paul T. P.; ROY, Sandip. Critique of positive psychology and positive interventions. In: BROWN, Nicholas J. L.; LOMAS, Tim; EIROA-OROSA, Francisco Jose. **The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology**. Abingdon; New York: Routledge, 2018. Chap. 10, p. 142-160.