



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 17 - Ano 9 - Nº 17 – 1º semestre/2021
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

2 – AS FELICIDADES AUTÊNTICA, EUDAIMÔNICA E CAIRÔNICA NA PSICOLOGIA POSITIVA 2.0 DE PAUL T. P. WONG¹

**AUTHENTIC, EUDAIMONIC AND CHAIRONIC HAPPINESS
 IN PAUL T. P. WONG'S POSITIVE PSYCHOLOGY**

Hidemberg Alves da Frota*

RESUMO: Este artigo científico sistematizou a concepção do psicólogo sino-canadense Paul T. P. Wong sobre as felicidades prudencial, eudaimonística e cairônica, no âmbito da sua proposta de Psicologia Positiva 2.0. A fim de contextualizar a sua visão da PP 2.0, teceram-se considerações propedêuticas sobre as facetas existencialista e indigenista da PP 2.0. Após, capítulos específicos se dedicaram a aprofundar a concepção de Wong acerca das felicidades autêntica, eudaimonística e cairônica, articulando esses constructos com a literatura contemporânea de PP 2.0, sejam as pesquisas científicas qualitativas, sejam as problematizações teóricas, em diálogo com aportes do movimento transpessoal e do movimento existencial e humanista em Psicologia.

ABSTRACT: This scientific article systematized the conception Sino-Canadian psychologist Paul T. P. Wong has of prudential, eudaimonic and chaironic happiness, within the scope of his proposal for Positive Psychology 2.0. In order to contextualize his vision of PP 2.0, propaedeutic considerations were made about the existentialist and indigenous facets of PP 2.0. Afterward, specific chapters were dedicated to deepening Wong's conception of authentic, eudaimonic, and chaironic happiness, articulating these constructs with contemporary PP 2.0 literature, be it qualitative scientific research or theoretical problems, in a dialogue with contributions from the transpersonal movement and the existential and humanist movement in Psychology.

PALAVRAS-CHAVE: Paul T. P. Wong. Psicologia Positiva 2.0. Segunda Onda da Psicologia Positiva. Psicologia Existencial Positiva. Felicidade prudencial. Felicidade eudaimonística. Felicidade cairônica.

KEYWORDS: Paul T. P. Wong. Positive Psychology 2.0. Second Wave Positive Psychology. Existential Positive Psychology. Prudential happiness. Eudaimonichappiness. Chaironichappiness.

¹ Artigo escrito em homenagem aos dez primeiros anos (2009-2019) da Segunda Onda da Psicologia Positiva. Agradecimento do autor à Profa. Dra. Manoela Ziebell de Oliveira (PUCRS), pelo incentivo para a redação deste artigo científico, bem como à equipe do Programa de Especialização em Psicologia Positiva: Ciência do Bem-Estar e da Autorrealização da PUCRS, pela elevada qualidade do curso.

* **Hidemberg Alves da Frota** – Especialista em Direito Penal e Criminologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Especialista em Direitos Humanos e Questão Social pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR). Especialista em Psicologia Positiva: Ciência do Bem-Estar e Autorrealização (PUCRS). Especialista em Direito e Processo do Trabalho (PUCRS). Especialista em Psicologia Existencial, Humanista e Fenomenológica pela Faculdade Dom Alberto (FAD). Especialista em Direito Tributário pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Agente Técnico-Jurídico do Ministério Público do Estado do Amazonas (MP/AM). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2009-6225>. *E-mail:* alvesdafrota@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O presente artigo de revisão bibliográfica intenciona oferecer à comunidade acadêmica lusófona uma sistematização da visão de Paul T. P. Wong sobre as espécies de felicidade madura (autêntica, eudaimônica e cairônica) no contexto do ramo da Psicologia Positiva por ele denominado de Psicologia Positiva 2.0, Psicologia Existencial Positiva e Segunda Onda da Psicologia Positiva, em interface com pesquisas recentes na seara da PP 2.0.

Almeja-se contribuir para se colmatar uma lacuna na literatura especializada produzida nos países de língua oficial portuguesa, no que se refere à difusão e à problematização em torno do contributo de Wong à PP. Será empregado o método de pesquisa bibliográfico, com destaque à consulta a capítulos de livro e a artigos científicos anglófonos em que se veicularam a produção intelectual de Wong de 2009 a 2019, bem como a ênfase a artigos de pesquisas científicas desenvolvidas no seio da PP 2.0 publicadas em língua inglesa de 2016 a 2020.

1. A VERTENTE EXISTENCIALISTA DA PP 2.0

Coube ao psicológico clínico sino-canadense Paul T. P. Wong, atualmente Professor Adjunto da Universidade Saybrook, nos Estados Unidos, e Professor Emérito da Universidade Trent e da Universidade Western Trinity, no Canadá, a propositura da Psicologia Existencial Positiva (*Existential Positive Psychology* – EPP) ou Psicologia Positiva Existencial (*Positive Existential Psychology* – PEP) (WONG, 2010b, p. 1-10; WONG, 2016b). Inspirou-se principalmente nas suas pesquisas anteriores e em sua atuação clínica no campo da Logoterapia (DEURZEN; ADAMS, 2016, p. 19; WONG, 2012, p. 646-647; WONG, 2015, p. 165-167), concebida pelo psiquiatra e neurologista austríaco Viktor Emil Frankl (1905-1997).

A proposta da PEP foi originalmente ventilada no verbete, redigido por Wong, sobre Psicologia Existencial encartado no volume 1, do ano de 2009, da obra coletiva *The Encyclopedia of Positive Psychology* (WONG, 2009, p. 361-368). Tal estudo foi republicado, com alterações de conteúdo, adaptado ao formato de artigo científico, nas edições de julho de 2010 e de fevereiro de 2016 do *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy (IJEPP)*, periódico científico redesignado, em 2019, de *International Journal of Existential Positive Psychology* (WONG, 2010b, p. 1-10; WONG, 2016b).

A finalidade de Wong, ao trazer à baila a Psicologia Existencial Positiva, foi a de que ela matizasse os *insights* existenciais, a análise fenomenológica e o exame da faceta sombria da condição humana, marcas distintivas do

movimento existencial e humanista em Psicologia, com a pesquisa científica rigorosa, notadamente quantitativa, das forças de caráter e dos seus efeitos sobre a saúde, a felicidade e o bem-estar humanos, traços peculiares do movimento da Psicologia Positiva (WONG, 2009, p. 361-362; WONG, 2010b, p. 1; WONG, 2016b)².

Partiu-se da premissa de que a resposta, pela Psicologia Positiva, a questões centrais da condição humana, como os questionamentos acerca de quem se é, do que consiste o bem viver, do que dá sentido ao viver humano, de qual direcionamento conferir à própria existência, de que quais escolhas realizar, de como alcançar a felicidade e da problematização em torno do pertencimento de si mesmo a determinado ambiente ou comunidade, devem se nortear pela conjugação das pesquisas quantitativas, dos testes psicológicos, dos levantamentos estatísticos e da análise científica em laboratório feita pelos adeptos da Psicologia Positiva, com a vivência clínica, as pesquisas qualitativas e fenomenológicas e a densidade filosófica do existencialismo e do humanismo em Psicologia (WONG, 2009, p. 361-362; WONG, 2010b, p. 1-2; WONG, 2016b; WONG; ROY, 2018, p. 155).

Em suma, sustentou-se que a PEP seria uma amálgama dos estudos quantitativos e qualitativos sobre o que permite às pessoas sobreviverem e florescerem, em âmbito individual e coletivo, em todas as circunstâncias (WONG, 2009, p. 361-362; WONG, 2010b, p. 1-2; WONG, 2016b).

De acordo com o que se depreende das considerações de Wong, o bem-estar deve ser enxergado de forma integral, sob os prismas objetivo e subjetivo, como uma vivência enriquecedora e energizante que as pessoas em geral anseiam por alcançar como o ápice e destino final do seu percurso de autorrealização, a qual lhes proporciona contentamento e sentido, proveniente da conjugação de fatores propiciatórios a tanto, de ordem física, social e econômica, com a benfezeira influência de metas vitais e relações intrapessoais e interpessoais que provocam gratificação existencial, associadas a graus elevados de engajamento no aprimoramento da conduta virtuosa e da resiliência (WONG, 2011, p. 75).

Preende que a Psicologia do Bem-Estar seja reestruturada com arrimo na premissa de que o bem-estar promana da interação dialética entre as emoções positivas e negativas, assim como da

² Conquanto as normas metodológicas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) facultem (desobriguem) a menção de páginas em citações indiretas (paráfrases), optou-se, neste artigo científico, pela especificação das páginas dos textos referenciados, mesmo nas citações indiretas, com o intuito de facilitar a consulta, pelo leitor, das referências bibliográficas desta pesquisa.

capacidade humana de transcender as emoções negativas e transformá-las em emoções positivas. Tem em conta que, paradoxalmente, experiências felizes nem sempre redundam em bem-estar e o sofrimento pode ter desdobramentos saudáveis, de maneira que incumbe aos psicólogos ajudarem seus clientes a atingirem níveis ótimos de bem-estar, contudo, sem se contornarem nem se minimizarem as emoções negativas e a despeito das dificuldades que os seus clientes estão atravessando e das dores que estão vivenciando (WONG, 2011, p. 75).

2. A VERTENTE INDIGENISTA DA PP 2.0

Por outro lado, estimulado por suas pesquisas pretéritas na seara da Psicologia Cross-Cultural (*Cross-Cultural Psychology*) (WONG; WONG; SCOTT, 2006, p. 4-6, 25-26), Wong expandiu o desenho da sua proposta de Psicologia Positiva 2.0, de modo que a Segunda Onda da Psicologia Positiva se tornasse, na primeira metade da década de 2010, um campo de abertura não só para os aportes vivenciais e teóricos do movimento existencial e humanista em Psicologia, como também para os subsídios acerca da felicidade e do bem-estar extraídos das plurais tradições culturais e espirituais da humanidade, em uma perspectiva cross-cultural e multicultural, atenta à influência dos fatores sociais, culturais e linguísticos sobre a pesquisa e a aplicação dos temas principais da Psicologia Positiva (WONG, 2013; WONG, 2019, p. 277).

Assim, a Psicologia Positiva 2.0 se tornou bifronte, composta pelas vertentes da Psicologia Existencial Positiva e da Psicologia Indígena (*Indigenous Psychology*) (WONG, 2019, p. 277). Anseia-se por uma sinergia entre a Segunda Onda da Psicologia Positiva e as forças de caráter, de molde que haja horizontes mais amplos para se explorarem e se aplicarem subsídios extraídos de filosofias ancestrais e da pesquisa científica contemporânea (NIEMIEC, 2019, p. 455).

Como exemplo de um constructo no imo do braço indigenista da PP 2.0, figura a Psicologia Positiva Chinesa, idealizada por Wong com ênfase no diálogo entre o modelo ocidental de Psicologia Positiva e as matrizes filosóficas chinesas do confucionismo, do taoísmo e do budismo (WONG, 2009, p. 148-156; WONG, 2016a).

Na construção da Psicologia Positiva Chinesa, sublinhou a necessidade de se levar em conta a peculiar visão de mundo chinesa, baseada nas crenças (a) na ausência de controle humano sobre as mudanças e o mundo, (b) no fatalismo pautado por forças espirituais e cósmicas, (c) na dualidade positiva-negativa e feminina-masculina da natureza, (d) no modo de vida estruturado no tônica no coletivismo, em detrimento do individualismo, e (e) na noção do esforço utilitário,

calçado na ética profissional de ser estudioso e consciente, no cultivo e na acumulação de várias virtudes, na deferência aos familiares mais velhos e aos ancestrais, na lealdade aos amigos, no respeito à autoridade e na harmonia grupal (WONG, 2009, p. 152-154; WONG, 2016a). Nesse sentido, Tim Lomas enaltece a pesquisa das tradições orientais do budismo, do taoísmo e do zen budismo, para se robustecer o embasamento filosófico da Segunda Onda da Psicologia Positiva e a fim de se coadjuvarem as pesquisas referentes à natureza dialética (negativa-positiva) do florescimento (LOMAS, 2016, p. 14-29).

3. A FELICIDADE AUTÊNTICA

Wong vislumbra, como principais expressões de felicidade madura, as felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica (WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 5; WONG, 2016b). Este tópico será dedicado à felicidade autêntica, ao passo que os tópicos subseqüentes versarão sobre as felicidades eudaimônica e cairônica, respectivamente.

De acordo com Wong, a autenticidade diz respeito ao processo psicológico de despertar para a realidade de si mesmo, de se descobrir a própria e verdadeira identidade, de se desvelar, em profundidade, a índole singular e peculiar de cada um, assumindo-se, cada qual, a responsabilidade de conduzir a própria vida de forma congruente com a sua natureza genuína e as suas convicções fulcrais, apesar da ansiedade e dos riscos inerentes a essa empreitada (WONG, 2009, p. 363; WONG 2010, p. 3; WONG, 2016b).

Esse *iter* existencial pode resultar em uma vida autêntica, porém fora dos padrões convencionais de felicidade e bem viver de determinada época e lugar, a exemplo daqueles que adotaram, em diferentes momentos da história da humanidade, uma filosofia de vida e um *modus vivendi* que, mesmo involuntariamente, suscitaram reações sociais adversas que culminaram com a sua morte precoce, como se observa nas narrativas acerca das biografias de Jesus e de Sócrates (WONG, 2009, p. 363; WONG 2010, p. 3; WONG, 2016b).

Segundo Wong, a crise de identidade é o gatilho para a busca pela autenticidade, desde que não se perca o foco, por força da atuação, em sentido contrário ao movimento em direção à autenticidade, (a) dos mecanismos psicológicos de defesa do ego resistente à mudança, (b) da pressão social para que o ser humano seja enculturado e se conforme aos termos da corrente majoritária do corpo social, isto é, com a finalidade de que modele a si mesmo consoante o *status quo* vigente, sob pena, inclusive, de sofrer perseguição, marginalização e até extermínio, e (c) da desumanização levada a efeito em razão

do caráter competitivo da sociedade capitalista e da cultura consumerista em que se insere a pessoa, que condiciona o indivíduo a se acomodar com a perspectiva transitória e efêmera de ganhos materiais e conforto temporal (WONG, 2009, p. 363; WONG 2010, p. 3; WONG, 2016b).

Wong ressalta que a felicidade autêntica deriva de um autêntico *modus vivendi* a depender não só do esforço do indivíduo de brotar em si o que tem de melhor, mas igualmente da sociedade, uma vez que cumpre a esta contemplar as necessidades humanas mais profundas de conexão social e espiritualidade (WONG, 2009, p. 363; WONG 2010, p. 3; WONG, 2016b).

Wong divisa a busca da felicidade como o reflexo não apenas de um fenômeno cultural e de expectativas moldadas por condicionamentos sociais, como também de uma tendência universal dos seres humanos voltada ao crescimento pessoal, à autoatualização e à reforma social, no bojo de questionamentos recorrentes sobre o que há para além dos horizontes atuais do seu percurso existencial (WONG, 2009, p. 363-364; WONG 2010, p. 4; WONG, 2016b).

O cerne da mobilização do indivíduo em prol da sua felicidade autêntica não deve ser pautado por uma visão estreita, centrada no aumento da sua felicidade, no alcance de níveis ótimos de satisfação com a própria vida, em fórmulas preestabelecidas de como conquistar a vida feliz e na expectativa de positividade perpétua e felicidade perene. Em vez disso, deve-se trilhar uma caminhada existencial orientada pelo sentido e pela autenticidade, cujos efeitos serão uma maior felicidade autêntica, por vezes nascida do reconhecimento e da transmutação de constantes paisagens psíquicas demarcadas pela dor e pelo sofrimento (WONG, 2009, p. 363-365; WONG 2010, p. 4; WONG, 2016b).

Salienta a importância do descontentamento saudável, que motiva o indivíduo à procura da felicidade, porque se volta à aquisição de valores superiores e maiores virtudes, mantendo a sua fé e devoção a propósitos elevados, que transcendem a esfera do seu próprio interesse individual, quando atua desprovido de ganância pessoal e ambições cegas, que geram descontentamento destrutivo (WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 4; WONG, 2016b).

Wong frisa, ainda, que o ser humano se distancia do seu crescimento pessoal e se torna mais vulnerável à depressão, caso se iluda com uma felicidade superficial, ao submergir em processos psicológicos delineados pelo ânimo de evitar o sofrimento, em vez de acolhê-lo, de minimizar emoções negativas, em vez de reconhecê-las tais como se apresentam, e de criar atalhos psíquicos, a fim de vivenciar uma forma artificial de felicidade, à moda da Disneylândia (WONG, 2009, p. 364; WONG 2010,

p. 4-5; WONG, 2016b).

Conquanto Wong (2009, p. 364; 2010, p. 4-5; 2016b) não situe a felicidade hedônica ou hedonista no seu tríplice rol da felicidade madura (felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica), reconhece que ela pode contribuir para o bem-estar subjetivo, na qualidade de uma experiência sensorial a caminho da felicidade ou na condição de ponto culminante do sentido de felicidade experimentado por muitas pessoas (WONG, 2011, p. 70).

No entanto, JoarVittersø (2016, p. 260) redargui que, para se compreenderem as complexidades e as funções do prazer e a fim de que haja pesquisas científicas profícuas sobre o bem-estar hedônico e eudaimônico, convém abraçar um entendimento mais amplo da hedonia do que aquele esposado por Wong (WONG, 2011, p. 70).

Afilia-se, o pesquisador norueguês, à corrente segundo a qual o prazer se reporta a questões quer de cariz básico ou fundamental e de cunho sensorial, sexual e social, quer de ordem superior, de maior sofisticação, ilustradas por prazeres de natureza monetária, artística, musical, altruística e transcendental (VITTERSØ, 2016, p. 260).

4. A FELICIDADE EUDAIMÔNICA

Por sua vez, a felicidade eudaimônica ou eudaimonística, na visão peculiar de Wong, destoa da corrente majoritária da Psicologia Positiva. O psicólogo clínico sino-canadense critica a PP tradicional (que chama de PP 1.0), porque entende que ela ventila uma definição deficitária de eudaimonia, contaminada por uma neutralidade axiológica cientificista e reducionista, limitada a parâmetros metodológicos do behaviorismo e das Ciências Naturais, como a Física e a Química, a olvidar os contributos de outras áreas, como a Filosofia, a Fenomenologia e a História. Por isso, almejando se distanciar desse paradigma alegadamente neutro e reducionista, confere à felicidade eudaimonística uma índole inculpada pela supremacia da dimensão da virtude, sobretudo pelo seu ângulo ético-moral (WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 5; WONG, 2011, p. 70; WONG, 2014a, p. 103; WONG, 2016b; WONG; ROY, 2018, p. 146-147). Wong, ao assim proceder, denota afinidade com o pensamento de Louise Sundararajan (2005, p. 54).

Em meados da década de 2000, Sundararajan conclamava a Psicologia Positiva a se debruçar sobre questões morais. Ressaltava que discussões científicas de temáticas pertinentes à PP deveriam reconhecer a centralidade da dimensão axiológica quanto ao bem-estar e à felicidade humana. Recomendava que a PP se abeberasse no legado da Psicologia Humanista, espelhando-se na capacidade da PH de

contemplar, em suas reflexões, a problemática dos valores (SUNDARARAJAN, 2005, p. 54).

Meditando a respeito da definição de Wong de felicidade eudaimônica, Carmel Proctor e Roger G. Tweed reputam pertinente incluir nas medições da felicidade a dimensão da virtude. Sublinham que a virtude não é somente um elemento complementar, a aprimorar a vivência da eudaimonia, e sim condição essencial para que ela se faça presente (PROCTOR; TWEED, 2016, p. 281-282).

Ao interpretarem a obra “Ética a Nicômaco”, de Aristóteles, Proctor e Tweed ressaltam que, apesar de persistirem as divergências sobre qual a acepção de eudaimonia a que se referia o filósofo grego, pode-se depreender de seus escritos que, para o pensamento aristotélico, a eudaimonia (a) pode ser alcançada pela busca e pelo exercício da virtude ou da excelência, (b) é uma atividade moralmente boa (excelência moral) ou intelectualmente boa (excelência intelectual), e (c) as atividades que produzem excelência são virtuosas, ao evitarem tanto o excesso quanto a deficiência (PROCTOR; TWEED, 2016, p. 277).

Os contornos dados por Wong à felicidade eudaimônica lembram, em parte, a sua definição de felicidade prudencial. A felicidade de natureza prudencial concerne à satisfação decorrente de uma vida plena de engajamento, na qual se vivencia o estado de fluência (*flow*) e outras expressões características do alto contentamento experimentado pela prática de atividades que se efetua com excelência, sentindo-se prazer por se levar a cabo, com requinte, aquilo que se gosta (WONG, 2011, p. 70).

Entretanto, a felicidade eudaimônica, tal como descrita por Wong, não se trata apenas do bem-estar subjetivo em consequência da alta *performance* em atividades prazerosas (seara da felicidade prudencial), e sim do engajamento e da excelência na prática das virtudes, principalmente as de cunho ético-moral (WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 5; WONG, 2011, p. 70; WONG, 2012, p. 5; WONG, 2014a, p. 103; WONG, 2016b).

Uma vez diferenciada a felicidade prudencial dos traços dados por Wong à felicidade eudaimônica, distinção acima realizada, cumpre distinguir esse desenho de felicidade eudaimonística da felicidade hedonística. Nesse panorama, Kwang-Kuo Hwang, ao efetuar cotejo entre a felicidade hedonística e a concepção de Wong de felicidade eudaimonística, elucida que a felicidade própria do hedonismo enfatiza a felicidade no presente momento, as fontes externas de felicidade, o sucesso mundano, a prevenção de fracassos e sacrifícios e a otimização de experiências positivas (HWANG, 2019, p. 302).

O hedonismo anseia por potencializar o bem-estar não apenas hedônico propriamente dito, como também prudencial, acima referido. Já a

felicidade eudaimônica, conforme elaborada por Wong, enfoca a satisfação com a própria vida em um sentido holístico. Significa nutrir a própria vida interior com paz e contentamento. Quer dizer também acalentar ideais dignificantes, ainda que às custas de sacrifício pessoal, e atualizá-los, aos olhos de uma perspectiva mais ampla da coexistência no mundo, o que pode robustecer o bem-estar tanto eudaimonístico (dimensão da virtude, com tônica ético-moral) quanto cairônico (dimensão espiritual ou transcendental, sobre a qual se versará no tópico subsequente a este) (HWANG, 2019, p. 302).

Nesse sentido, a felicidade eudaimônica vem a lume, quando se vivencia o bem no ser e no agir, por meio de um estilo de vida em que prepondera a busca pelo primor no desempenho das virtudes. Impregna-se, o indivíduo, do cultivo de sentido e propósito, com a disposição firme de fazer o bem, de proceder de maneira moralmente apropriada, decente e responsável, consoante, geralmente, ditam os critérios da moral social do meio em que se encontra inserto. A isso se associa o ânimo de propiciar uma diferença positiva nos cenários individual e coletivo, levando-se em conta as necessidades próprias, alheias e do todo, de que resulta uma profunda alegria de viver e de se sentir em estado elevado de plenitude ou florescimento (WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 5; WONG, 2011, p. 70; WONG, 2012, p. 5; WONG, 2014a, p. 103; WONG, 2016b). Avraham Cohen e Heesoon Bai, na contextura da PP 2.0, sustentam a possibilidade de que o processo de envelhecimento se torne uma alavanca para a transformação de estruturas egóicas do idoso. Preconiza que o foco individualista na sobrevivência seja paulatinamente substituído, durante a terceira idade, pelo sentimento amoroso e pela sabedoria, canalizados ao bem-estar não só de si próprio, como também dos outros e da humanidade em geral (COHEN; BAI, 2019, p. 475).

Consoante realça Wong, o bem viver diz respeito não apenas ao bem-estar subjetivo de cada pessoa, mas também ao bem intrínseco (WONG, 2012, p. 103).

No imo da felicidade eudaimônica, portanto, na perspectiva do psicólogo sino-canadense, situa-se o imperativo da virtude. Relaciona-se à habilidade de se tornar a pessoa que se quer ser, bem como ao conjunto de valores e forças de caráter que se anela ter e se pretende florescer em si próprio. Diz respeito ao agir em benefício tanto do bem individual quanto do bem comum, à luz de balizas ético-morais congruentes com o interesse seja individual, seja coletivo. Na vivência dessa concepção eudaimonística de felicidade, prepondera o interesse da coletividade, quando em colisão com o interesse individual, de forma que as sociedades se desenvolvam norteadas pelos valores da justiça e da compaixão, sem a prevalência do individualismo

(WONG, 2011, p. 72-73).

Nessa tessitura, a felicidade eudaimônica é palmilhada pelas pessoas que perfazem um percurso existencial que lhes permite evitarem remorsos acerca da própria trajetória e, ao mesmo tempo, conduzirem-se, ao longo de sua existência, com a característica de haverem tratado os seus pares de modo gentil e admirável, ou, ainda, de terem lutado com coragem, dignidade e autossacrifício, dedicando-se a causas nobres (WONG, 2012, p. 5; WONG, 2014a, p. 103; WONG, 2014b, p. 175).

Wong se reporta ao exemplo de Mahatma Gandhi (Mohandas Karamchand Gandhi, 1869-1948), cuja parcela expressiva de sua vida adulta, até o seu assassinato, foi devotada à luta anticolonial, à unidade e à pacificação do subcontinente indiano e aos valores da não violência (*ahimsa*). Refere-se, igualmente, a Martin Luther King, Jr. (1929-1968), mártir do movimento dos direitos civis e da luta contra a segregação racial nos Estados Unidos. Invoca, ainda, Nelson Rolihlahla Mandela (1918-2013), ex-presos político e ex-militante do movimento revolucionário contra o *apartheid* que, como Presidente da República da África do Sul (1994-1999), notabilizou-se como o maior artífice e símbolo da democracia multiétnica e multicultural sul-africana (WONG, 2012, p. 5; WONG, 2014a, p. 103; WONG, 2014b, p. 175).

É possível que a fé na humanidade (*faith in humanity* – FIH) (TWEED; MAH; CONWAY III, 2020) fortaleça o idealismo ético-moral e cívico relativo ao engajamento por transformações políticas e sociais em benefício de um mundo melhor não só para si mesmo, seus familiares e amigos, mas também para a sua comunidade, o seu povo e a humanidade em geral, em prol da presente e das futuras gerações. Trata-se, pois, de parcela integrante do substrato da felicidade eudaimonística tal como concebida por Wong.

Nesse passo, Roger G. Tweed, Eric Y. Mah e Lucian Gideon Conway III propõem que a fé na humanidade seja um constructo unificador entre a Primeira e a Segunda Ondas da Psicologia Positiva e, ao mesmo tempo, entre os pesquisadores da Psicologia Positiva e, de outro lado, os profissionais adeptos da PP. De acordo com tais pesquisadores, Ghandi e Luther King, Jr., acima mencionados, seriam exemplos eloquentes do quanto que a fé na humanidade galvaniza o engajamento do ser humano em questões sociais e humanitárias (TWEED; MAH; CONWAY III, 2020).

Segundo essa linha de raciocínio, Ghandi e Luther King, Jr., seriam paradigmas de pessoas que nutriram fé na humanidade, por meio (a) da disponibilidade e da presteza de cultivarem a percepção positiva do outro, em relação aos seus traços, intenções, potenciais e impacto em outras pessoas (*readiness to perceive positive traits, intention, potential, and impact in people* – RtPP),

bem como (b) da disponibilidade e da presteza de se comportarem em linha de coerência com essa percepção positiva do outro e com o entendimento de que as pessoas possuem valores, potenciais ou efetivos (*readiness to enact positive perception* – RtEP). Nessa ordem de ideias, indivíduos como Ghandi e Luther King, Jr., têm essa disponibilidade e presteza de percepção positiva do outro e de comportamento congruente com essa percepção, mesmo em relação àqueles que se encontram em polo contrário ou oposto ao seu (TWEED; MAH; CONWAY III, 2020).

Em outras palavras, Tweed, Mah e Conway III, por meio do constructo da fé na humanidade, obtemperam que o indivíduo veja o seu antagonista ou indivíduos em posição adversa à sua como pessoas que possuem suas próprias qualidades positivas, ainda que em potência e sem deixar o discernimento se contaminar por otimismo ingênuo e irrealista (TWEED; MAH; CONWAY III, 2020).

Embora cientes da maldade humana e do discurso de ódio a eles endereçados, Gandhi acalentava a convicção de que muitos dos seus opressores e oponentes tinham o potencial positivo de compreenderem os próprios erros e de se converterem, por conseguinte, em aliados das suas causas pacifistas e emancipatórias, ao passo que Luther King, Jr., acreditava que muitos segregacionistas tinham, em outros aspectos de suas vidas, condutas positivas, ao desempenharem papéis sociais, como vizinhos, familiares e colegas de trabalho (TWEED; MAH; CONWAY III, 2020).

O constructo da fé na humanidade de Tweed, Mah e Conway III, ao robustecer uma vivência eudaimonística lastreada no sentido ético-moral e cívico de servir a coletividade, na medida em que proporciona um olhar de abertura ao que há de potencial ou concretamente positivo em quem se encontra em uma posição distinta ou divergente, mostra-se relevante no momento atual da humanidade, caracterizado, nos dizeres de Kirk J. Schneider, pela chamada praga psicossocial da *mente polarizada*, locução cunhada por Schneider no movimento existencial e humanista dos EUA (SCHNEIDER, 2019, p. 101).

Cuida-se de referência, feita por Schneider, à crescente tendência de os seres humanos se fixarem no próprio ponto de vista e daqueles com quem comungam do mesmo pensamento, visão de mundo, doutrina e/ou ideologia, com a completa desconsideração e, por vezes, repúdio a entendimentos distintos, que são deturpados e estereotipados, deixando-se de aproveitar o que há neles de positivo ou ponderável (SCHNEIDER, 2013, p. 160-121; SCHNEIDER, 2019, p. 101).

Tim Lomas procedeu a uma revisão da literatura especializada, analisando 175 artigos científicos (LOMAS, 2019, p. 341-395). Inspirado não só na análise comparativa das pesquisas (experimentais, fisiológicas, do tipo *survey* e

qualitativas) por ele examinadas, mas também na biografia de Luther King, Jr., acima aludida, constatou a possibilidade de que a vivência da raiva, quando despertada por meio da sensibilidade moral do indivíduo, seja redirecionada no *setting* terapêutico, com um viés adaptativo e construtivo. Refere-se à *raiva moral*, encetada em consequência de transgressões contra o ser humano, como a injustiça e a violência, praticadas em detrimento da pessoa que experiencia a raiva ou em prejuízo de terceiro (LOMAS, 2019, p. 341 e 382-385).

Almeja-se que, desse modo, a raiva moral se transmuda em emoções positivas e *pro societate*, à medida que se converte em fator motivacional para o desenvolvimento (a) de uma postura mais assertiva no resguardo da própria integridade e reputação, (b) da virtude da coragem e (c) de maior disposição ao engajamento em questões sociais e humanitárias, mormente, causas progressistas e de transformação social (LOMAS, 2019, p. 341 e 382-385).

Essa moldura de felicidade eudaimonística, planteada por Wong, guarda sintonia com a Logoterapia (WONG, 2014b, p. 175). Percebe-se a afinidade de ambas, nesse aspecto, com o ideal, de matriz judaico-cristã, de praticar o bem, aumentando-se a responsabilidade pessoal, a fraternidade e o serviço em prol de outrem. Nota-se a deferência de ambas aos valores intrínsecos da vida e da justiça, inclusive uma compatibilidade ideológica com a resistência e a oposição a regimes políticos autoritários e totalitários, como o nazifascismo (WONG, 2014b, p. 175).

Essa imbricação entre a felicidade eudaimônica e os valores ético-morais relacionados ao civismo, à cidadania, à justiça, inclusive justiça social, e a causas sociais e humanitárias progressistas em geral, acaba por plasmar contraponto à crítica de Oksana Yakushko de que a Psicologia Positiva é uma espécie de polianismo acadêmico e cientificista, a serviço da manutenção do *status quo* social e político, a apresentar as reações afetivas humanas desvinculadas dos direitos humanos e a minimizar ou a negar as dimensões individual e coletiva da injustiça e do sofrimento (YAKUSHKO, 2019, p. 2).

Dessarte, situam-se, no espectro desse desenho de felicidade eudaimônica, os projetos de vida que vão além da promoção do bem-estar individual, fomentando o fortalecimento da sociedade civil e o ativismo em prol de reformas sociais e políticas a homenagearem os valores da justiça e do bem comum (HANG, 2019, p. 520; WONG, 2011, p. 72 e 77).

Tem-se em mente que o crime, a corrupção, a injustiça, a opressão e a pobreza adoecem o indivíduo e a sociedade e obstam uma vida de plenitude e saúde integral. Portanto, o verdadeiro bem viver se reveste de uma abrangência,

simultaneamente, tanto individual quanto coletiva (HANG, 2019, p. 520; WONG, 2011, p. 72 e 77).

A felicidade eudaimonística pode ser despertada pelo sentimento de impotência, de indignação, de frustração e de raiva em virtude de situações injustas e opressivas. É emblemática a história de vida de Frankl, que, sobrevivente dos campos de concentração nazistas, nos quais perdeu a sua família imediata, excetuada a sua irmã (ALLPORT, 2014, p. 5; DEURZEN; ADAMS, 2016, p. 17), durante a Segunda Guerra Mundial, legou à humanidade, por meio da Logoterapia, nas palavras de Gordon Willard Allport (1897-1867), “uma visão supremamente positiva da capacidade humana de transcender sua situação difícil e descobrir uma adequada verdade orientadora” (ALLPORT, 2014, p. 8; WONG, 2014b, p. 150, 162 e 175).

Por outro lado, David F. Carreno e José Antonio Pérez-Escobar reconhecem que a Psicologia Existencial Positiva de Wong franqueia um leque plural de análises existenciais plausíveis para se elucidar como as mais diversas formas de adição se desenvolvem e se mantêm em determinados indivíduos. Todavia, ponderam que muitas pessoas repelem o estilo de vida dotado de sentido *pro societate* (CARRENO; PÉREZ-ESCOBAR, 2019, p. 430).

Explica-se: para que ele seja incorporado como o *modus vivendi* de uma pessoa, é imprescindível que o indivíduo aprenda a lidar com o sofrimento e assuma a responsabilidade pelas próprias ações, o que contrasta com as características prevaletentes nas sociedades atuais, untadas de materialismo e individualismo, com crescente despersonalização e desumanização, por força da competição em escala global. Depreende-se que esse é o caldo de cultura que acarreta a preponderância do vácuo existencial na contemporaneidade, de que as viciações são somente um dos seus reflexos (CARRENO; PÉREZ-ESCOBAR, 2019, p. 16 e 430).

5. A FELICIDADE CAIRÔNICA

Por fim, a felicidade cairônica, oriunda da palavra grega *chairo*, com o sentido de bençãos, alegria ou de traduzir o dom divino da felicidade. Emerge da natureza espiritual do ser humano, isto é, surge por intermédio de intensas experiências de bem-estar subjetivo de ordem espiritual, ilustradas pelo contentamento experimentado pelos monges zen-budistas e pelo êxtase vivenciado pelos místicos cristãos, como São Francisco de Assis (IVTZAN; LOMAS; HEFERON; WORTH, 2016, p. 158-159; WONG, 2009, p. 364-365; WONG 2010, p. 5; WONG, 2011, p. 70; WONG, 2016b).

Exprime o caminho espiritual para a felicidade, construído por meio da abertura para se estar atento e presente na vivência da realidade

transcendental, a exemplo das experiências de pico, das meditações com atenção plena e dos encontros transcendentais (WONG, 2011, p. 70).

Dessa maneira, aflora-se a sensibilidade para se experienciar, reconhecer e acolher o sentimento de unidade com a natureza ou com a deidade, e se vivenciarem a gratidão e as manifestações de gratificação existencial desencadeadas pela estupefação e pelo assombro, ao se contemplarem fenômenos naturais ou divinos (WONG, 2011, p. 70). Pode-se chamá-la de felicidade espiritual (JANICKE; RAMASUBRAMANIAN, 2017, p. 53), sem que essa sinonímia perca coerência com a definição de felicidade cairônica hasteada por Wong (2009, p. 364-365; 2010, p. 5; 2011, p. 70; 2016b).

Dialoga, em certa medida, com a definição de *Eros espiritual* dada pelo filósofo britânico Simon Philip Walter May, concernente ao “imenso desejo, descrito por Platão e seus seguidores, de elevar-se acima do mundo transitório e imperfeito em que nascemos”, adquirindo-se “níveis crescentes de realização espiritual”, que permitem se “conquistar intimidade com a mais elevada bondade, beleza e verdade, que, no cristianismo, é evidentemente o próprio Deus” (MAY, 2012, p. 132).

No movimento existencial e humanista dos Estados Unidos, Schneider tem se sobressaído, na atualidade, por usar o termo *awe* para designar a integralidade do bem-estar humano, considerando a interação entre as suas facetas física, emocional e espiritual (SCHNEIDER, 2009, p. 179).

A felicidade cairônica de Wong recorda, em parte, o sentimento de *awe* descrito por Schneider, quando o psicólogo existencial-humanista estadunidense se reporta à humildade, à surpresa e ao espanto do ser humano diante dos mistérios da vida e em face de fenômenos que expandem a percepção humana para além de divisões fixas, estanques e paroquiais, em direção a horizontes mais amplos e profundos (SCHNEIDER, 2009, p. 179; SCHNEIDER, 2015, p. 73-75).

As considerações de Wong e Schneider lembram Robert A. Emmons, ao acentuar que, no nível das emoções e da afetividade, a espiritualidade se exprime por meio dos conteúdos emocionais ou afetivos da gratidão (*gratitude*), da estupefação e reverência (*awe and reverence*), de assombro e surpresa (*wonder*), de perdão (*forgiveness*) e da atenção plena (*mindfulness*) (EMMONS, 2006, 71-77).

Conforme se infere da revisão bibliográfica feita por Sophie H. Janicke e Srividya Ramasubramanian, a vivência espiritual pode assumir uma feição tanto *teísta* quanto *não teísta*. A felicidade cairônica *teísta* se atinge mediante a ligação ou religação do ser humano com forças superiores, em uma relação pessoal com elas, na tessitura de uma certa religião organizada e/ou de

uma doutrina teológica ou tradição espiritual específica. De outro lado, a felicidade cairônica *não teísta* consiste também em uma relação pessoal com o cosmos, contudo, traduz uma expressão mais difusa e dilatada de espiritualidade (JANICKE; RAMASUBRAMANIAN, 2017, p. 52).

A felicidade cairônica *não teísta* não se circunscreve às cercanias ideológicas demarcadas pelo vínculo a uma determinada instituição de cunho religioso ou espiritualista em sentido amplo. A felicidade cairônica *não teísta* tampouco se atém aos limites de uma dada religião ou filosofia espiritualista. Cuida-se de uma vivência mais informal e intimista do indivíduo na esfera do sagrado e do transcendente, em que se prioriza a busca do sentido existencial e da (re)conexão com o todo, em detrimento de um horizonte hermenêutico modelado pelo liame de pertencimento a instituições, a movimentos, a grupos ou a doutrinas de cariz religioso ou espiritualista (JANICKE; RAMASUBRAMANIAN, 2017, p. 52).

Holli-Anne Passmore e Andrew J. Howell desdobram a Psicologia Existencial Positiva de Wong na Psicologia Eco-Existencial Positiva (*Eco-Existential Positive Psychology*), cujo *locus* é a reconexão da humanidade com o universo da natureza. Visa à construção de um estilo de vida e de uma visão de mundo assentados na ecologia e na biofilia, para propiciar o pleno florescimento dos seres humanos e o enfrentamento de ansiedades existenciais atinentes à identidade, à felicidade, ao sentido da vida, ao isolamento, à liberdade e à morte (PASSMORE; HOWELL, 2014, p. 383).

Segundo esses passos de Passmore e Howell na esfera da Psicologia Eco-Existencial Positiva, Sofia Softas-Nall e William Douglas Moody, ao resgatarem a faceta ecológica do pensamento de Rollo Reece May (1909-1994), tido como o patrono da Psicologia Existencial e o principal intérprete do existencialismo nos Estados Unidos (SHAPIRO, 2016, p. 31; WILBER, 2003, p. xi), instam os profissionais da Psicologia Positiva e da Psicologia Ecológica a promoverem a reconexão do ser humano com a natureza e o reposicionamento da natureza como valor social precípuo (SOFTAS-NALL; MOODY, 2017, p. 249).

Dessa forma, Softas-Nall e Moody entendem que se enriquece a existência humana, na medida em que se fomenta o autoconhecimento, combatem-se a ansiedade e a ausência de sentido na contemporaneidade e, ademais, proporciona-se o florescimento pleno das potencialidades humanas (SOFTAS-NALL; MOODY, 2017, p. 249). Reavivam o ensinamento de May de que o relacionamento do ser humano com a natureza, caso não seja bloqueado pela tecnologia nem pela mecânica, viabiliza “o acesso às regiões mais profundas da nossa experiência”

(MAY, 1982, p. 69).

May salienta que “a perda de contato com a natureza acompanha a perda do senso de si mesmo” (MAY, 2011, p. 68). Assinala a necessidade de que os seres humanos se relacionem com a natureza, a fim de que lancem “raízes de volta ao solo natural” (MAY, 2011, p. 67). Contudo, May ressalva que essa interação deve ser antecedida da tomada de “consciência de si mesmo” e da estruturação de “um *self* vigoroso”, afirmando-se a própria personalidade, para que o indivíduo possa “relacionar-se plenamente com a natureza sem ser por ela absorvido”, vale dizer, sem se impactar ante “o caráter impessoal da natureza”, colmatando-se os silêncios dela “com a própria vida interior” (MAY, 2011, p. 67).

Ainda sobre as aproximações entre a felicidade cairônica de Wong e o pensamento de May, é importante ter em mente a perspectiva do psicólogo estadunidense sobre as experiências espirituais. May se mostrou favorável às pesquisas sobre o diálogo entre psicologia e religião e foi estudioso das manifestações de espiritualidade, inclusive em culturas indígenas brasileiras (MAY, 1989, p. 244-245; MAY; KRIPPNER; DOYLE, 1992, p. 310-315).

No entanto, May advertia que os elevados estados de consciência não se alcançam com base no automatismo, e sim mediante o prévio desenvolvimento do ego e da personalidade, palmilhando-se o permanente processo psicológico de individuação, sem fugas psicológicas da dor tampouco do sofrimento, sem se tornarem tais vivências transcendentais mecanismos de escape das problemáticas da própria personalidade e da vida cotidiana. Significa dizer: sem se buscarem atalhos para a iluminação espiritual, desconsiderando-se o aqui-agora de cada um e as complexidades de cada pessoa (MAY, 1989, p. 244-245; MAY; KRIPPNER; DOYLE, 1992, p. 310-315).

Consoante preconiza essa linha de raciocínio, imperioso evitar que o indivíduo faça das experiências de índole transcendental o ensejo para a autoindulgência, para cultivar em si um sentimento de onipotência e onisciência e deixar de lado o autoconhecimento e o autoenfrentamento (MAY, 1989, p. 244-245; MAY; KRIPPNER; DOYLE, 1992, p. 310-315).

Em outras palavras, a pessoa, ao trilhar a senda das experiências espirituais, deve continuar consciente dos paradoxos da condição humana e acolhê-los, inclusive as emoções negativas, como a raiva, a tristeza e a frustração, transmutando-as, ao conferir a elas uma finalidade criativa de clarificar e moldar suas metas, escolhas e o seu percurso de autodesenvolvimento (MAY, 1986a, p. 69-81; MAY; KRIPPNER. DOYLE, 1992, p. 314-315). Trata-se de um posicionamento, pois, em sintonia com o feito dialético da proposta de Wong de

uma PP 2.0, conforme acentuado em passagens pretéritas deste artigo.

Em resposta às críticas de May (1986b), Schneider (1987, p. 196-216) e Albert Ellis (1986, p. 146-151) ao movimento transpessoal, nos Estados Unidos dos anos 1980, Kenneth Earl Wilber II (Ken Wilber) externou entendimento (WILBER, 1989, p. 457-469) que possui pontos de convergência com as ponderações de May atrás sumuladas (MAY, 1989, p. 244-248), apesar da dificuldade, apresentada naquela década, de escuta e de acolhimento aos seus pontos de vista por nomes renomados (como May) e em ascensão (como Schneider) no movimento existencial e humanista dos EUA de então.

Naquela oportunidade, Ken Wilber ressaltou que a experiência mística (também por ele denominada, na ocasião, de experiência transcendental ou transpessoal), quando ela ocorre de modo direto e genuíno, leva o indivíduo a estados elevados de êxtase espiritual ou a um estado de consciência de integração com a deidade ou o cosmos. Porém, segundo esclareceu, à época, Wilber, o ato de vivenciar o transcendente não exonera o ser humano de continuar a se ocupar de outros aspectos da sua realidade (WILBER, 1989, p. 461, 463 e 465).

Wilber mencionou o exemplo dos santos e sábios que, a despeito das profundas vivências transcendentais, permaneceram às voltas com os impositivos imanentes a todos os seres humanos. Nesse rol, elencam-se as necessidades de ordem fisiológica e de sobrevivência, de trabalhar e de se relacionar com outras pessoas, e demais aspectos inerentes à condição humana, tais quais as preocupações diárias e a vivência de emoções, incluindo-se as de cunho negativo, ilustradas pela dor e pelo sofrimento. Wilber se referiu, ainda, a uma profunda angústia existencial, despertada ou aguçada, por vezes, após essas vivências transpessoais propiciarem ao indivíduo uma percepção mais dilatada da realidade (WILBER, 1989, p. 461, 463 e 465).

O diferencial cotidiano agregado por essas experiências transcendentais seria a de que elas ajudariam aqueles que as vivenciaram a sentirem maior compaixão por toda a humanidade, inclusive em relação a eventuais agressores. Citou os monges tibetanos que, no leito de morte, abençoaram soldados chineses que os torturaram durante a invasão militar, na década de 1950, e a subsequente anexação do Tibete pela República Popular da China (WILBER, 1989, p. 461, 463 e 465). Frisou que a transcendência é um mecanismo de evolução, crescimento e desenvolvimento que deve se manifestar no mundo em que a pessoa se encontra e no seu momento presente (WILBER, 1989, p. 467).

Victoria L. Bowers, ao traçar pontos de interseção entre a PP 2.0, espiritualidade e Psicologia Transpessoal, resplandece que o

crescimento da vivência espiritual serve de meio para a pessoa transmutar circunstâncias negativas em força, em contentamento e em felicidade madura, mediante a aplicação de estratégias espirituais para o enfrentamento de tais situações, bem como pelo desenvolvimento da coragem, da autocompaixão e da heterocompaixão e de atividades de busca de sentido à própria existência (BOWERS, 2019).

Bowers enfatiza que a felicidade profunda e completa deflui de uma expansão da perspectiva pessoal e da visão de mundo, com esteio na interface entre a cultura humana e o mundo da natureza, tendo em mente que, ao se direcionar a aspiração humana para a seara espiritual, reforça-se a natureza transcendental da humanidade. Percebe que a inclusão da espiritualidade na prática da clínica psicológica permite aos clientes explorarem partes mais profundas de si mesmos, iniciando uma jornada pessoal dirigida ao crescimento pessoal, à vereda da transcendência e à felicidade madura (BOWERS, 2019).

Essa linha de entendimento se coaduna com o exposto no livro-texto de PP 2.0 publicado em 2016, escrito em conjunto por Itai Ivtzan, Tim Lomas, Kate Hefferon e Piers Worth. Na mencionada obra coletiva, realça-se que a transcendência permite ao indivíduo ir além da identidade consigo mesmo e, assim, estabelecer interconectividade com outros, ou seja, uniões intersubjetivas com outras pessoas, e com a dimensão sagrada e divina da experiência humana (IVTZAN; LOMAS; HEFERON; WORTH, 2016, p. 144 e 155).

Desse modo, Ivtzan *et al.* se reportam à concepção de que a transcendência significa uma expansão de âmbito interno (maior autoaceitação), externo (interconexão com outros indivíduos e com a natureza), superior (projetando-se em direção a um plano espiritual maior ou se adquirindo um sentido mais elevado de propósito) e temporal (integrando-se passado, presente e futuro) (IVTZAN; LOMAS; HEFERON; WORTH, 2016, p. 155; REED, 1991, p. 5).

Em artigo científico publicado em 2019, Lilian Jans-Beken e Wong sinalizam a validação preliminar da Escala de Gratidão Existencial, projetada para se medir a tendência humana de exercitar a *gratidão existencial*, assim entendida como a atitude de gratidão posta em prática tanto nas situações agradáveis e benfazejas quanto em momentos difíceis e desafiadores (JANS-BEKEN; WONG, 2019).

Trata-se do desdobramento de um projeto de pesquisa que, no seio da PP 2.0, devota-se à consolidação da Psicologia Positiva do Sofrimento. A referida pesquisa detectou uma firme associação entre o exercício da gratidão existencial e o cultivo do bem-estar espiritual, significativamente maior em contraste com a denominada *gratidão disposicional*, é dizer,

aquela manifestada somente nos momentos de bonança e de emoções positivas. Inferiu-se, ainda, que as pessoas que pontuam alto em gratificação existencial apresentam maior bem-estar espiritual, comparadas com aquelas que denotam elevado percentual de gratidão disposicional (JANS-BEKEN; WONG, 2019).

Avraham Cohen e Heesoon Bai almejam contribuir para que, na PP 2.0, seja sedimentada uma visão pós-egoica da humanidade a sobrepujar a polarização do binômio positivo-negativo, motivo por que preconizam uma abordagem clínica do envelhecimento com inspiração taoísta. Defendem que os fatores negativos da velhice sirvam de ensejo para a alvorada de um novo estilo de vida, mais saudável, orientado pelos conhecimentos ancestrais do taoísmo (também chamado de daoísmo) relativos ao cultivo da sabedoria, da compaixão, do contentamento e da criatividade alicerçada no *qi* ou *chi*, o qual é visto, nessa expressão de espiritualidade milenar chinesa, como a energia vital do cosmos (COHEN; BAI, 2019, p. 472-487).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância e o impacto social das pesquisas científicas de Paul T. P. Wong acerca da felicidade madura, tripartida nas felicidades autêntica, eudaimônica e cairônica, na tessitura da sua proposta de Psicologia Positiva 2.0, pode ser inferida, a título ilustrativo, da pluralidade da produção científica que, referenciadas ao longo deste trabalho, inspirou-se na visão de Wong de uma Psicologia Positiva ancorada em suas dimensões existencialista e indigenista e que prestigia uma felicidade centrada na autenticidade, na excelência ético-moral e na vivência espiritual profunda. Tais pesquisas científicas, com destaque àquelas veiculadas na última meia década, oferecem à comunidade acadêmica e à sociedade em geral não apenas contribuições ao progresso das Ciências Psicológicas (relevância e impacto social indireto), como também técnicas e metodologias que podem ter efeitos práticos no cotidiano dos profissionais da Psicologia e de outras Ciências da Saúde e dos seus clientes (relevância e impacto social direto).

Por outro lado, essas investigações científicas veiculadas em periódicos especializados, sobretudo, de meados da década de 2010 até o presente momento, comprovam o vasto potencial da PP 2.0 para (a) unir pesquisas qualitativas e quantitativas, (b) combinar estudos clínicos, análises existenciais e fenomenológicas, testes psicológicos, pesquisas experimentais, fisiológicas, de opinião e levantamentos estatísticos, (c) associar conhecimentos do mundo acadêmico e do universo das religiões e da espiritualidade, (d) conjugar a análise das

polaridades positiva e negativa inerentes ao mundo humano e da natureza e (e) conceber e aperfeiçoar abordagens terapêuticas integrativas e dialéticas e, ao mesmo tempo, coerentes com o fomento das emoções positivas, das virtudes, das forças de caráter e de assinatura, em benefício da felicidade e do bem-estar do indivíduo e da humanidade.

REFERÊNCIAS

- ALLPORT, Gordon W. Prefácio à edição norte-americana de 1984. Tradução de Walter O. Schlupp. Revisão técnica de Helga H. Reinhold. In: FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 35. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. p. 5-8.
- BOWERS, Victoria L. Transpersonal psychology and mature happiness in the context of counseling. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, 20 Aug. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1634518.
- CARRENO, David F.; PÉREZ-ESCOBAR, José Antonio. Addiction in existential positive psychology (EPP, PP 2.0): from a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 415-435, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1604494.
- COHEN, Avraham; BAI, Heesoon. Eastern wisdom, inner work, and aging: a contribution in second wave positive psychology. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 472-487, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1624253.
- DEURZEN, Emmy van; ADAMS, Martin. **Skills in Existential Counselling & Psychotherapy**. 2nd. ed. London: SAGE, 2016. (Skills in Counselling & Psychotherapy)
- ELLIS, Albert. Fanaticism That May Lead to a Nuclear Holocaust: The Contributions of Scientific Counseling and Psychotherapy. **Journal of Counseling & Development**, Alexandria, v. 65, n. 3, p. 146-151, Nov. 1986. DOI: 10.1002/j.1556-6676.1986.tb01262.x.
- EMMONS, Robert A. Spirituality: Recent Progress. In: CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; CSIKSZENTMIHALYI, Isabella Selega. **A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology**. New York: Oxford, 2006. Chap. 4, p. 62-84. (Series in Positive Psychology)
- FRANKL, Viktor E. A tese do otimismo trágico: pós-escrito de 1984. Tradução de Carlos C. Aveline. Revisão técnica de Helga H. Reinhold. In: FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 35. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. Parte III, p. 160-176.
- HWANG, Kwang-Kuo. A psychodynamic model of Self-nature. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 285-306, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2018.1553147.
- IVTZAN, Itai; LOMAS, Tim; HEFFERON, Kate; WORTH, Piers. **Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life**. Abingdon; New York: Routledge, 2016.
- JANICKE, Sophie H.; RAMASUBRAMANIAN, Srividya. Spiritual Media Experiences, Trait Transcendence, and Enjoyment of Popular Films. **Journal of Media and Religion**, Philadelphia, v. 16, n. 2, p. 51-66, Apr.-Jun. 2017. DOI: 10.1080/15348423.2017.1311122.
- JANS-BEKEN, Lilian; WONG, Paul T. P. Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, 20 Aug. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1656054.
- LOMAS, Tim. Anger as a moral emotion. A "bird's eye" systematic review. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 341-395, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1589421.
- 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. DOI: 10.1007/s10902-015-9668-y.
- LOMAS, Tim. The art of second wave of positive psychology: Harnessing Zen aesthetics to explore the dialectics of flourishing. **International Journal of Wellbeing**, Cambridge, v. 6, n. 2, p. 14-29, May-Aug. 2016. DOI: 10.5502/ijw.v6i2.497.
- PASSMORE, Holli-Anne; HOWELL, Andrew J. Eco-Existential Positive Psychology: Experiences in Nature, Existential Anxieties, and Well-Being. **The Humanistic Psychologist**, Washington, D. C., v. 42, n. 4, p. 370-388, Oct.-Dec. 2014. DOI: 10.1080/08873267.2014.920335.
- PROCTOR, Carmel; TWEED, Roger G. Measuring Eudaimonic Well-Being. In: VITTERSØ, Joar (Ed.). **Handbook of Eudaimonic Well-Being**. New York: Springer, 2016. Chap. 18, p. 277-294. (International Handbooks of Quality-of-Life.)

MAY, Rollo. **A coragem de criar**. 8. ed. Tradução de Aulyde Soares Rodrigues. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.

MAY, Rollo. Answers to Ken Wilber and John Rowan. **Journal of Humanistic Psychology**, San Francisco, v. 29, n. 2, p. 244-248, Spring 1989. DOI: 10.1177/0022167889292007.

MAY, Rollo. **O homem à procura de si mesmo**. Tradução de Aurea Britto Weissenberg. 36. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

MAY, Rollo. **Poder e inocência**: uma análise das fontes de violência. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986a.

MAY, Rollo. The Argument Against. **The Common Boundary**, v. 2, n. 2, 1986b.

MAY, Rollo; KRIPPNER, Stanley; DOYLE, Jacqueline Larcombe Doyle. The role of transpersonal psychology in psychology as a whole: A discussion. **The Humanistic Psychologist**, Washington, D. C., v. 20, n. 2-3, p. 307-317, Sum.-Aut. 1993. DOI: 10.1080/08873267.1992.9986798.

MAY, Simon Philip Walter. **Amor**: uma história. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

NIEMIEC, Ryan M. Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 516-528, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1617674.

REED, Pamela G. Self-Transcendence and Mental Health in Oldest-Old Adults. **Nursing Research**, Philadelphia, v. 40, n. 1, p. 5-11, Jan.-Feb. 1991. DOI: 10.1097/00006199-199101000-00002.

SCHNEIDER, Kirk J. **Awakening to Awe**: Personal Stories of Profound Transformation. Lanham: Jason Aronson, 2009.

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**: Theory, Research, and Practice. 2nd. ed. Chap. 6, p. 73-81.

SCHNEIDER, Kirk J. The Chief Peril is Not a *DSM* Diagnosis but the Polarized Mind. **Journal of Humanistic Psychology**, San Francisco, v. 59, n. 1, p. 99-106, Jan. 2019. DOI:

10.1177/0022167818789274.

SCHNEIDER, Kirk J. The Deified Self: A "Centaur" Response to Wilber and the Transpersonal Movement. **Journal of Humanistic Psychology**, San Francisco, v. 27, n. 2, p. 196-216, Spring 1987. DOI: 10.1177/0022167887272006.

SCHNEIDER, Kirk J. **The Polarized Mind**: Why It's Killing Us and What We Can Do About It. Colorado Springs: University Professors Press, 2013.

SHAPIRO, J. L. **Pragmatic Existential Counseling and Psychotherapy**: Intimacy, Intuition, and the Search for Meaning. London: SAGE, 2016.

SOFTAS-NALL, Sofia; WOODY, William Douglas. The Loss of Human Connection to Nature: Revitalizing Selfhood and Meaning in Life through the Ideas of Rollo May. **Ecopsychology**, New Rochelle, v. 9, n. 4, Dec. 2017. DOI: 10.1089/eco.2017.0020.

SUNDARARAJAN, Louise. Happiness Donut: A Confucian Critique of Positive Psychology. **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, Washington, D. C., v. 25, n. 1, p. 35-60, Spr. 2005. DOI: 10.1037/h0091250.

VITTERSØ, Joar. The Feeling of Excellent Functioning: Hedonic and Eudaimonic Emotions. In: VITTERSØ, Joar (Ed.). **Handbook of Eudaimonic Well-Being**. New York: Springer, 2016. Chap. 17, p. 253-276. (International Handbooks of Quality-of-Life.)

TWEED, Roger G.; MAH, Eric Y.; CONWAY III, Lucian Gideon. Bringing coherence to positive psychology: Faith in humanity. **The Journal of Positive Psychology**, Didcot, Abingdon, 11 Feb. 2020. DOI: 10.1080/17439760.2020.1725605.

WILBER, Ken. Foreword. In: VISSER, Frank. **Ken Wilber**: thought as passion. Albany: State University of New York Press, 2003. p. xi-xv. (SUNY series in Transpersonal and Humanistic Psychology)

WILBER, Ken. God Is So Damn Boring: A Response to Kirk Schneider. **Journal of Humanistic Psychology**, San Francisco, v. 29, n. 4, p. 457-469, Fall 1989. DOI: 10.1177/0022167889294004.

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.p>
<http://revistatransdisciplinar.com.br/> - www.artezen.org

hp/ExPsy>. Retrieved on: 19 Feb. 2020.

WONG, Paul T. P. Chinese Positive Psychology. In: LOPEZ, Shane J. (Ed.). **The Encyclopedia of Positive Psychology**. Chichester: Blackwell, 2009, v. 1. p. 148-156.

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: 19 Feb. 2020.

WONG, Paul T. P. Existential Psychology. In: LOPEZ, Shane J. (Ed.). **The Encyclopedia of Positive Psychology**. Chichester: Blackwell, 2009, v. 1. p. 361-368.

WONG, Paul T. P. From attunement to a meaning-centered good life: Book review of Daniel Haybron's *Happiness: A Very Short Introduction*. **International Journal of Wellbeing**, Cambridge, v. 4, n. 2, p. 100-105, Jan.-Jul. 2014a. DOI: 10.5502/ijw.v4i2.5.

WONG, Paul T. P. From Logotherapy to Meaning-Centered Counseling Therapy. In: WONG, Paul T. P. (Ed.). **The Human Quest of Meaning: Theories, Research and Applications**. 2nd. ed. New York: Taylor and Francis, 2012. Chap. 28, p. 619-647.

WONG, Paul T. P. Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. **Journal of Contemporary Psychotherapy**, New York, v. 40, n. 2, p. 85-93, Jun. 2010. DOI: 10.1007/s10879-009-9132-6.

WONG, Paul T. P. Meaning Therapy: Assessments and Interventions. **Existential Analysis**, London, v. 26, n. 1, Jan. 2015.

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. Positive Psychology. In: KEITH, Kenneth D. (Ed.). **The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology**. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013. DOI:10.1002/9781118339893.

WONG, Paul T. P. Second wave positive

psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. **Counselling Psychology Quarterly**, Didcot, Abingdon, v. 32, n. 3-4, p. 275-284, Jul.-Sep. 2019, Oct.-Dec. 2019. DOI: 10.1080/09515070.2019.1671320.

WONG, Paul T. P. The maturing of positive psychology and the emergence of PP 2.0: A book review of *Positive Psychology* (3rd. ed.) by William Compton and Edward Hoffman. **International Journal of Wellbeing**, Hamilton, v. 10, n. 1, 2020, p. 107-117, Jan.-Mar. 2020. DOI: 10.5502/ijw.v10i1.885.

WONG, Paul T. P. Toward a Dual-Systems Model of What Makes Life Worth Living. In: WONG, Paul T. P. (Ed.). **The Human Quest of Meaning: Theories, Research and Applications**. 2nd. ed. New York: Taylor and Francis, 2012. Chap. 1, p. 3-22.

WONG, Paul T. P. Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology. In: BATTYANY, Alexander; RUSSO-NETZER, Pninit. **Meaning in Positive and Existential Psychology**. New York: Springer, 2014b. Chap. 10, p. 149-184. DOI: 10.1007/978-1-4939-0308-5.

WONG, Paul T. P. What is Existential Positive Psychology? **International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy**, Langley, p. 1-8, v. 3, n. 1, Jul. 2010b. Available at:<<http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy>>. Retrieved on: 19 Feb. 2020.

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.

WONG, Paul T. P.; WONG, Lilian C. J.; SCOTT, Carolyn. Beyond stress and coping: The Positive Psychology of Transformation. In: WONG, Paul T. P.; WONG, Lilian C. J. (Ed.). **Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping**. New York: Springer, 2006. Chap. 1, p. 1-26. (International and Cultural Psychology Series)

YAKUSHKO, Oksana. **Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology**. Cham: Palgrave Macmillan, 2019. DOI: 10.1007/978-3-030-15982-5.