

## Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos

José H. Barros-Oliveira<sup>1</sup>

Estão em causa quatro tópicos importantes no âmbito da denominada Psicologia Positiva. Depois de breve introdução teórica, procurando situar cada um deles dentro da ampla bibliografia existente, apresenta-se um trabalho empírico com três grupos de participantes – jovens (N=162), adultos (N=150) e idosos (N=115) – num total de 427 sujeitos. Verificadas as boas características psicométricas das escalas, apresentam-se os resultados da análise de variância por idade e por sexo e ainda as correlações existentes entre os quatro construtos. Atendendo à idade, os jovens e os adultos manifestam-se significativamente mais felizes, optimistas e esperançados do que os idosos, enquanto estes apresentam maior capacidade de perdão. Quanto ao sexo, praticamente não há diferenças significativas. Consta-se ainda que a felicidade, o optimismo e a esperança correlacionam bem entre si, mas não com o perdão.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade, Optimismo, Esperança, Perdão, Psicologia positiva.

*A felicidade é o critério de excelência na arte de viver* (E. Fromm).

*A felicidade está onde a pomos, mas nunca a pomos onde estamos* (F. Pessoa).

*O futuro é mais belo do que todos os passados* (T. de Chardin).

*O mundo pertence aos optimistas; os pessimistas são meros espectadores* (Eisenhower).

*A esperança é o sonho do homem acordado* (Aristóteles).

*A esperança é a paixão do possível* (Kierkegaard).

*Arrisca-se pouco em ser indulgente e muito em não o ser* (Shakespeare).

*Compreender tudo, é tudo perdoar* (L. Tolstoi).

Este estudo resulta de uma investigação de índole qualitativa onde os participantes eram inquiridos sobre a coragem e a paciência (os resultados serão objecto de outras publicações), mas onde também eram administradas 4 escalas, respectivamente sobre a felicidade, o optimismo, a esperança e o perdão. É sobre estas que se dá conta neste artigo, do ponto de vista diferencial e correlacional. Depois de breve introdução sobre cada um dos construtos em causa, são apresentados os resultados e discutido o seu significado, procurando confirmar outras pesquisas anteriores.

---

<sup>1</sup> Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto – [barros@cic.pt](mailto:barros@cic.pt)

## Felicidade

É abundante a bibliografia sobre a felicidade, estreitamente relacionada com o bem-estar e com a satisfação da vida (cf. v.g. Barros, 2000, 2001, 2010). Todavia, Diener (2000, p. 41), um dos grandes estudiosos deste construto, conclui o seu artigo afirmando que o conhecimento que os psicólogos têm do bem-estar subjectivo é ainda “rudimentar”. Efectivamente, os psicólogos durante muito tempo menosprezaram este construto, talvez por ser menos apreensível empiricamente ou porque andaram mais preocupados com a terapia do que com a profilaxia. Porém, recentemente vemos muitos livros (para além de centenas de artigos) tratando a felicidade desde as mais diversas perspectivas.

Em que consiste a felicidade? Trata-se meramente de um “fenómeno estocástico”, dependente do acaso e simplesmente conjectural (Lykken e Tellegen, 1996) ou é uma conquista do sujeito que pode ser previsível e programada? É a felicidade “alguma coisa” (Ryff, 1989) ou apenas há pessoas mais ou menos felizes? Estamos em presença de uma simples emoção ou de um autêntico valor pessoal e social? Só uma abordagem plurifactorial ou multidimensional poderá interpretar emoção tão polissémica. Estamos em face de um construto muito individualizado ou diferenciado, podendo dizer-se que cada pessoa é feliz ou infeliz à sua maneira, devido às mais diversas razões.

A própria terminologia usada (alegria, contentamento, satisfação, bem-estar) indica as dificuldades em definir e controlar a felicidade, termo que expressa uma grande carga emotiva mas que possui também uma dimensão cognitiva, pois cada um representa a felicidade a seu modo. A expressão “satisfação na/com a vida” realça mais a componente cognitiva, enquanto o “bem-estar” se considera mais abrangente, incluindo a saúde física e psíquica, englobando de algum modo a satisfação e a felicidade. Não obstante, geralmente os autores consideram equivalentes o bem-estar (subjectivo) e a felicidade, enquanto vêem a satisfação como um factor predominantemente cognitivo do bem-estar.

Autores há que distinguem diversas dimensões ou aspectos do bem-estar (cf. Snyder e Lopez, 2007, pp. 69-73 e 127-148): *psicológico* (auto-aceitação, desenvolvimento pessoal, ter finalidades na vida, domínio do ambiente, autonomia, relações positivas com os outros), *social* (aceitação, actualização e contribuição social, coerência e integração social) e *emocional* (experiências positivas e ausência de negativas, satisfação com a vida, felicidade). Em todo o caso, se faz sentido adjectivar o bem-estar de ‘psicológico’ (que inclui de algum modo o emocional e mesmo o social), faz menos sentido chamar-lhe ‘subjectivo’, pois todo o bem-estar e/ou felicidade é sempre de algum modo subjectivo, dizendo respeito ao modo como cada um o entende e podendo ser considerado diferente conforme os diversos sujeitos. Mais razoável é distinguir entre bem-estar psicológico (saúde

psíquica) e bem-estar físico (saúde física), embora também estejam intimamente correlacionados.

Ryff (1989) analisa brevemente seis tópicos que podem definir, no seu conjunto, o que se entende por felicidade e que normalmente são apontados também como indicadores de maturidade e de equilíbrio psíquico: 1) *auto-aceitação*: dimensão fundamental de saúde mental, na linha da auto-realização de Maslow e da definição de personalidade adulta; 2) *relações positivas com os outros*: a capacidade de relações interpessoais calorosas, de empatia e de intimidade, a capacidade de amar e de fazer amizades; 3) *autonomia*: sentido de autodeterminação, de liberdade e de independência, de autocontrolo do comportamento; 4) *controlo do ambiente*: capacidade de adaptação mas também de domínio e até mudança dos condicionamentos ambientais; 5) *projecto de vida*: capacidade de ter um sentido ou um projecto para a vida, de ter uma direcção e intencionalidade; 6) *crescimento pessoal*: o funcionamento optimal da personalidade requer não apenas a posse das características anteriores, mas a sua continuação e expansão, numa constante actualização e desenvolvimento.

Foram propostos também fundamentalmente três tipos de modelos na conceptualização do bem-estar subjectivo: 1) *modelos de personalidade* (Costa e McCrae, 1980, 1984; Ryff, 1989) que concebem a felicidade como um traço estável dependente primariamente da personalidade e por isso com pouca variação ao longo dos anos; 2) *modelos dos acontecimentos da vida* (Abbey e Andrews, 1985) que defendem o peso essencial dos diversos acontecimentos da vida e que podem fazer variar muito o nível de felicidade, se bem que tais acontecimentos positivos ou negativos sejam de algum modo controlados pela personalidade (Headey e Wearing, 1989); 3) *modelos adaptativos* (Brickman, Coates e Janoff-Bulman, 1978) defendendo que a pessoa se adapta rapidamente aos diversos acontecimentos, de modo que pouca influência acabam por exercer.

Diener (1984), na magna revisão bibliográfica que fez sobre o bem-estar, insiste na necessidade de uma maior conexão entre a teoria e a investigação. Por isso tenta sintetizar as teorias psicológicas principais sobre a felicidade, arrumando-as em seis grupos: teorias teleológicas, teorias do prazer e da dor, teorias da actividade, teorias base-topo vs topo-base, teorias associacionistas, teorias de julgamento.

Qual a origem da felicidade ou de que depende esta sensação de bem-estar? Parece provado que o contributo das variáveis sociodemográficas é modesto, explicando apenas uma pequena parte das diferenças individuais quanto à felicidade (Brim, 1992; Diener, 1984; Ryff, 1989), apesar de haver estudos que apontam, através da análise factorial exploratória e confirmatória, para um maior contributo para a felicidade das diversas “áreas” (trabalho, matrimónio, família, amigos) do que das diversas “dimensões” (aceitação, autonomia, domínio, objectivos) (Salvatore

e Munoz-Sastre, 2001). Estudos mais recentes (Sheldon et al., 2001) mostram que a autonomia, a competência, as relações sociais, a auto-estima se manifestam mais importantes que a saúde, a segurança, a popularidade ou o dinheiro para a satisfação das necessidades fundamentais e por isso para o bem-estar das pessoas. Assim, insiste-se mais na personalidade como chave de compreensão do bem-estar.

Diener (1984; cf. aí abundante bibliografia), na sua revisão da literatura sobre o bem estar subjectivo, analisa algumas influências ou factores na base do bem-estar, que podemos sintetizar:

1) *satisfação subjectiva*, que tem a ver com a auto-estima, com o ambiente familiar, o trabalho, a saúde, a comunidade, etc.;

2) *rendimentos*: há estudos que demonstram que as pessoas ricas são mais felizes, mas é necessário considerar outras variáveis, pois encontram-se pobres cuja felicidade é invejada pelos ricos. Isto é mais verdade se pensarmos em termos de nações, não se provando que os países ricos sejam mais felizes que os pobres;

3) *variáveis demográficas*: *idade* (inicialmente pensou-se que os jovens eram mais felizes, para posteriores estudos demonstrarem que o efeito idade é insignificante ou até que os mais velhos podem ser mais felizes. Os autores procuram explicar de diversas formas esta inconsistência dos resultados ou a correlação praticamente nula entre a idade e o bem-estar subjectivo); *sexo* (praticamente não se encontram diferenças por género, embora as mulheres tendam a experimentar mais alegrias e também mais tristezas. Alguns estudos encontraram uma ligeira interacção com a idade, mostrando-se as mulheres novas mais felizes do que os homens jovens e os homens velhos mais felizes do que as senhoras idosas); *raça* (alguns estudos nos Estados Unidos davam os brancos como mais felizes do que os negros, mas isso pode dever-se a outras variáveis como a educação, os rendimentos, o meio rural ou urbano, etc.); *emprego* (o desemprego contribui grandemente para a infelicidade); *educação* (não parece ter um efeito decisivo na felicidade interagindo com outras variáveis, como o sexo ou os rendimentos); *religião* (a relação entre a religião e o bem-estar depende do modo como é vivida a fé religiosa, além de interagir com outras variáveis, como a idade, a raça, os rendimentos, etc. ; em geral as pessoas praticantes e com uma religiosidade interiorizada tendem a ser mais felizes - cf. Blaine e Crocker, 1995; Ellison, 1991; Myers, 2000); *matrimónio e família* (em geral os estudos mostram que as pessoas casadas são mais felizes do que as solteiras; a satisfação matrimonial e familiar manifesta-se como um dos mais fortes preditores do bem-estar, mas depende muito da qualidade do amor conjugal. Quanto à paternidade, não parece contribuir para a felicidade);

4) *relações sociais e acontecimentos*: quanto ao *contacto social*, muitos estudos concluem que os extrovertidos são mais felizes do que os introvertidos, mas isto pode não dever-se directamente ao contacto social; todavia parece que o contacto social torna as pessoas mais felizes, e o extrovertido relaciona-se melhor com os outros, mas depende também da qualidade das relações sociais. Uma das formas mais intensas de relacionamento e amizade é o amor, que se manifesta como forte preditor de satisfação com a vida e de felicidade. No que concerne aos *acontecimentos da vida*, parece que têm uma relação consistente, embora modesta, com o bem-estar, contribuindo os eventos positivos para a felicidade e os negativos para a infelicidade, mas de forma independente. São consideradas ainda as *actividades*: estudos feitos particularmente com idosos mostram que o envolvimento em alguma actividade contribui para o bem-estar, mas outros estudos não encontraram diferenças; depende da natureza da actividade, da saúde e de outras variáveis;

5) *personalidade*: diversas variáveis idiossincráticas contribuem substancialmente para o bem-estar, mostrando as variáveis sociodemográficas pouco peso na variância. As variáveis personológicas mais estudadas foram: a *auto-estima* (trata-se de um dos preditores mais fortes do bem-estar subjectivo; quando a pessoa se sente infeliz, baixa consideravelmente a auto-estima), a *internalidade* (em geral as pessoas ‘internas’, em termos de locus de controlo e de atribuições de causalidade (cf. Barros, Barros e Neto, 1993), tendem a ser mais felizes, mas depende de outras variáveis: por exemplo, em determinados contextos culturais e em determinadas ocasiões, ser ‘externo’ pode trazer vantagens e tornar a pessoa mais feliz), *extroversão* e *neuroticismo* (estas duas dimensões da personalidade foram muito estudadas em relação com o bem-estar, contribuindo a primeira para uma maior felicidade e a segunda para a infelicidade, mas os estudos não são consistentes), *inteligência* (estranhamente, enquanto avaliada através de testes de QI, a inteligência não parece correlacionar com a felicidade, encontrando-se correlações positivas, mas também negativas; isto pode dever-se a outros factores), *androgenia* (há alguns estudos não conclusivos sobre as pessoas com características de ambos os sexos);

6) *influências biológicas*: muitos estudos analisaram a correlação entre a saúde e o bem-estar subjectivo, encontrando-se em geral uma correlação significativa, mas dependendo do estado da saúde, da personalidade, do sexo (nas mulheres a correlação é mais elevada) e de outras variáveis. Foram ainda analisados outros aspectos da saúde, como as insónias (que tornam mais infelizes as pessoas), o exercício físico (contribui para a felicidade), as variações sazonais de humor, etc.

Impõe-se uma interpretação mais holística e dinâmica da felicidade. Inicialmente os autores procuraram indicadores externos “objectivos” na tentativa de explica-

rem o bem-estar subjectivo. Os estudos clássicos sobre a felicidade, na perspectiva psicológica, como é o caso de Bradburn (1969), realçaram os factores sociodemográficos e estruturais, como a idade, o sexo, a situação familiar e financeira (cf. e. g. Hagerty, 2000, sobre a importância dos rendimentos para a felicidade), o que se denominou como “movimento dos indicadores sociais” na investigação sobre o bem-estar (Ryff, Keyes e Hughes, 1998). Assim, concluía-se que os mais jovens, com uma boa situação familiar e financeira, eram os mais felizes. Porém, recentemente provou-se que o contributo das variáveis sociodemográficas é modesto explicando apenas uma pequena parte das diferenças individuais quanto à felicidade (Brim, 1992; Diener, 1984; Myers e Diener, 1995; Ryff, 1989).

Posteriormente insistiu-se mais na personalidade como chave de compreensão do bem-estar. As pessoas distinguem-se pelo seu nível de felicidade ou de bem-estar. Assim, começou a falar-se do “paradoxo do bem-estar”. Efectivamente, há pessoas que se sentem mais ou menos felizes, apesar das diversas dificuldades e contratempos, enquanto outras são infelizes mesmo em condições favoráveis (Mroczek e Kolarz, 1998). Até as diversas variáveis de personalidade – como a extroversão e o neuroticismo, que são os traços mais estudados e aos quais nem sempre é atribuída a mesma importância – devem ser consideradas em interacção. Segundo Argyle e Lu (1990) a forte correlação que se verifica entre a extroversão e a felicidade é devida ao grande envolvimento em actividades sociais por parte dos extrovertidos. Emmons e Diener (1986) distinguem na extroversão duas componentes - sociabilidade e impulsividade - concluindo que só a sociabilidade e não a impulsividade correlaciona fortemente com a afectividade positiva e com a satisfação com a vida, enquanto a impulsividade tende a correlacionar melhor com a afectividade negativa. De qualquer modo, autores há que quase identificam felicidade com extroversão estável (Francis, 1999).

No que tange à idade, estudos recentes concluíram que as pessoas idosas, apesar dos contratempos que acompanham o envelhecer, como a perda da saúde ou de algum ente querido, não se mostravam mais infelizes do que as pessoas de meia idade ou mais novas (cf. e. g. Fillipp, 1996). Alguns estudos concluíram mesmo que o bem-estar aumentava com a idade (Carstensen, 1995; Lawton, 1989, 1996), sendo este fenómeno explicado diversamente, mas insistindo-se na capacidade de os idosos controlarem melhor as emoções, saboreando as positivas e minimizando as negativas. Mas também este controlo depende muito da personalidade. Mroczek e Kolarz (1998) apresentam uma perspectiva desenvolvimentista da felicidade. Embora com algumas diferenças por sexo, o estudo demonstra que a personalidade e as diversas variáveis contextuais e sociodemográficas, em si e em interacção, são todas necessárias para uma cabal compreensão da relação entre a idade e a felicidade.

A análise factorial realizada por Ryff (1989) sobre diversos aspectos da felicidade revela um factor geral de bem-estar que explica praticamente metade da variância, aparecendo mais dois factores, de pouca importância, o que está a denotar a tendência para um factor único ou ao menos predominante. O autor controla as variáveis idade e sexo, encontrando efeitos significativos conforme a idade e mais atenuados conforme o sexo. Na análise de regressão introduz outras variáveis, notando-se um peso significativo do estatuto económico e da saúde. A idade (bem como o nível cultural) pouco pesam. Em geral as pessoas idosas não se manifestaram menos felizes ou com menor auto-estima do que as mais novas. A idade média parece ser a mais estável. Quanto ao sexo, as mulheres em geral parecem sentir menos bem-estar, principalmente à medida que vão envelhecendo, mas isso pode dever-se ao facto de serem mais exigentes.

Pode concluir-se que a felicidade é determinada primariamente por factores personológicos (Costa e McCrae, 1980, 1984; Costa, McCrae e Zonderman, 1987; Diener, 1984). Porém, se o maior contributo para a felicidade provém de variáveis personológicas, não se deve esquecer o contributo das variáveis sociodemográficas e contextuais ou ambientais. Assim, muitos estudos insistem numa abordagem pluridimensional (Argyle, 1987; Diener, 1984; Ryff e Keyes, 1995), atendendo particularmente às interações entre as diversas variáveis que dão o seu contributo mais ou menos significativo para a felicidade. A respeito da idade, sabe-se que os mais velhos têm maior estabilidade emotiva do que os mais novos.

Mroczed e Kolarz (1998) colocam-se nesta perspectiva pluridimensional, ou dentro dum modelo interaccionista, considerando algumas variáveis sociodemográficas (principalmente a idade e o sexo) e contextuais, estas ainda com maior peso na felicidade (como o stress e a saúde). Na personalidade analisam particularmente a extroversão e o neuroticismo, dois traços considerados fortemente relacionados com a afectividade. Concluem, na sequência de outros autores (e. g. Carstensen, 1991, 1995), que a personalidade é a que contribui mais para a felicidade.

Headey e Wearing (1989) propõem um “*modelo de equilibrio dinâmico*” entre as variáveis de personalidade e os acontecimentos da vida, modelo que pretende ser uma alternativa entre os que realçam quase exclusivamente a importância da personalidade para a felicidade ou os que acentuam a importância dos acontecimentos externos. Segundo estes autores, em geral, mantendo-se a vida sem grandes acontecimentos favoráveis ou desfavoráveis, o nível de felicidade mantém-se dentro da normalidade, dependendo essencialmente das características mais ou menos estáveis da personalidade. Mas se o equilibrio é posto em causa por acontecimentos anormais, então eles fazem vacilar o bem-estar habitual da pessoa: os eventos favoráveis elevam o bem-estar subjectivo enquanto os eventos adversos o fazem baixar.

Todavia, não se pode esquecer que a reacção aos diversos acontecimentos depende muito do tipo de personalidade em causa, embora também seja verdade que há eventos ‘pesados’ (como a revelação súbita de um cancro maligno, um matrimónio desfeito, um acidente grave, a bancarrota económica, etc.) susceptíveis de abalar qualquer pessoa por mais forte que seja.

## Optimismo

Recentemente têm sido publicados centenas de artigos e livros que analisam o optimismo desde as mais diversas perspectivas, como o editado por Gillham (2000) em honra de Seligman, ou o editado por Chang (2001). Falando do optimismo, não se pretende “o melhor dos mundos” que pode soar até a charlatanice. Todavia, parece provado que mesmo um optimismo primário e expectativas irrealistas ajudam os doentes terminais a enfrentar melhor a doença e a viver mais tempo.

O optimismo influencia a pessoa e o seu comportamento. Está ligado ao estilo exploratório, ao bom humor, à felicidade, esperança, perseverança, bom nível de realização, resiliência, saúde física, popularidade, etc. enquanto o pessimismo se relaciona com a depressão, infelicidade, desesperança, passividade, morbosidade, falta de resistência ou vulnerabilidade aos contratempos, doença (mesmo a morte), impopularidade.

Muitos psicólogos, a começar pelos dissidentes de Freud - Adler e Jung - e ainda os neo-psicanalistas, como Erikson e Fromm, mas sobretudo os psicólogos humanistas (Allport, Maslow, Thomae, Nuttin, Roger), manifestam-se optimistas. O mesmo se diga de psicoterapeutas, designadamente na linha cognitivista, como Lazarus ou Beck. O livro de Seligman (1992) sobre o “optimismo aprendido” constituiu um marco importante no estudo deste construto do ponto de vista psicológico. Em Portugal, também este tema já suscitou alguma atenção (Barros, 1998, 2003, 2010; Neto e Marujo, 2001; Neto, Marujo e Perloiro, 2001).

Segundo F. Canova (1989, p. 23), o termo ‘optimismo’ apareceu nos primeiros anos do séc. XVIII numa revista dirigida pelos jesuitas de Trévoux falando da *Teodiceia* de Leibnitz que defendia que o mundo actual é o melhor que podia ser criado, onde mesmo o mal contribui para o triunfo do bem. O novo vocábulo teve sucesso e agradou a Voltaire que o colocou como título num dos seus livros. Há outros termos muito próximos, como esperança, confiança, alegria, felicidade, bem-estar, sentido de humor, realismo, ‘positivismo’, *coping* (confrontação, adaptação ou gestão da situação), etc.

Uma definição corrente do optimismo é da autoria do antropólogo L. Tiger (1979): “uma disposição ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro material



ou social que o avaliador olha como socialmente desejável para o seu proveito ou prazer” (p. 18). O optimismo é visto como uma característica cognitiva (um objectivo, uma expectativa, uma crença ou uma atribuição causal) em relação ao futuro desejado e sentido como sucesso. Porém, o optimismo não provém unicamente da inteligência ou da cognição mas tem também uma grande componente emocional e motivacional (cf. Carver e Scheier, 1990). Estes mesmos autores (in Snyder e Lopez, 2007, p. 186) definem o optimismo como expectativas de atingir o fim desejado. Trata-se então de uma característica ou dimensão importante da personalidade e mais em concreto de um estilo cognitivo-afectivo sobre como o sujeito processa a informação quanto ao futuro.

Usando diversas escalas, particularmente o *Life Orientation Test*, diversos autores procederam a estudos correlacionais entre o optimismo e outras variáveis personológicas. Talvez a relação mais estudada foi com a esperança, tratando-se de conceitos muito próximos. Há mesmo um livro editado por Gillham (2000) intitulado *A ciência do optimismo e da esperança*. Mas o optimismo é estudado também em relação a outros construtos positivos, como o bem-estar ou a auto-eficácia (Magaletta, 1999; Peterson e Bossio, 2001). Rim (1990).

Frequentemente o optimismo é correlacionado com o neuroticismo e com outras variáveis similares (e. g. Smith et al., 1989; Williams, 1992), e ainda com o contrário do optimismo que é o pessimismo (e. g. Hart e Hittner, 1995). O livro editado por Chang (2001) tem por título precisamente “o optimismo e o pessimismo”. Outros estudos exploram a possível influência positiva do optimismo (e de outras variáveis, como a auto-estima) na saúde (e. g. Wengler e Rosén, 1995), até mesmo no sistema imunológico.

Scutte e Hosch (1996) confrontam o optimismo com a religiosidade e o neuroticismo, partindo da hipótese de que a religiosidade prediz o optimismo e ambos o neuroticismo, confirmando-se a hipótese apenas em algumas culturas. Seligman (1992, pp. 203-204) afirma que em geral a religiosidade é base de um maior optimismo e que há religiões mais optimistas do que outras; assim, os russos de origem judaica mostraram-se mais optimistas do que os russos cristãos (ortodoxos). Segundo Eckstein (2001), a fé religiosa esclarecida tem um papel importante na formação do optimismo.

Há estudos diferenciais, controlando particularmente a idade e o sexo, como é o caso de Schweizer e Schneider (1997) que constataram que os homens, em confronto das mulheres, possuem em maior grau um optimismo social. Também foram encontrados diferentes graus de optimismo social conforme a idade, crescendo até aos 40, baixando entre os 40 e 50, para de novo aumentar. Há estudos que averiguam o optimismo sobretudo nos idosos (Lennings, 2000).

## Esperança

Como afirma E. Fromm (1978, p. 91), “quando a esperança desaparece, acaba a vida efectiva ou em potência. A esperança é um elemento intrínseco da estrutura da vida, da dinâmica do espírito humano”. Trata-se de uma atitude, emoção, valor, virtude, ou como lhe quisermos chamar, das mais positivas ou necessárias para o ser humano. O Manual sobre Psicologia Positiva editado por Snyder e Lopez (2002), trata a esperança com um subtítulo sintomático: “um membro da família da psicologia positiva” (pp. 257-276). Num livro posterior, Snyder e Lopez (2007, pp. 23-35), quase identificam as perspectivas ocidentais sobre a psicologia positiva com a esperança.

Alberoni (2001) abre o seu livro afirmando: “De todas as virtudes, a esperança é a mais importante para a vida. Porque sem ela quem ousaria iniciar qualquer actividade, empreender uma qualquer empresa? Quem teria a coragem de enfrentar o futuro obscuro, incerto, imprevisível? (p 11). E mais à frente: “A vida é construída sobre a possibilidade de acção no futuro e, por conseguinte, sobre a esperança. A vida, na sua natureza profunda, é acesso à esperança. A esperança destrói a certeza do inelutável e da morte, reabre o horizonte e o possível com as suas incertezas existenciais. E é esta abertura que nos faz voltar a ter alegria, impulso, interesse, calor” (p. 16).

Sem esperança o mundo pararia e não haveria mais nascimentos, pois cada criança que vem ao mundo é um grito de esperança; se não houvesse esperança o mundo acabaria ao menos por falta de novos seres. E os médicos perderiam toda a vontade de curar ou tentar curar as pessoas; os investigadores de novos remédios, por exemplo contra o cancro ou contra a Sida, perderiam outrossim toda a motivação para continuar a lutar. E todos teriam grande tentação do suicídio individual ou colectivo. Enfim, é a esperança que faz viver o indivíduo e as sociedades.

Neste contexto, também os psicólogos não puderam passar ao lado desta variável ou virtude necessária para que o homem possa viver com dignidade ou ao menos sobreviver. Um dos primeiros psicólogos a versar o tema foi E. Fromm (1978) com um livro intitulado “a revolução da esperança”. Outro autor neo-psicanalista - E. Erikson - considera a esperança como a primeira e a mais indispensável virtude inerente à condição humana (in Zavalloni, 1991, pp. 156-157). Mas a psicanálise ortodoxa não abordou propriamente este tema, como nota Lopez-Corvo (1998) que procura formular uma “metapsicologia” da esperança (esperança e o eu ideal, esperança como defesa, etc.) apesar de não encontrar base na literatura psicanalítica. Por seu lado, V. Frankl (1975, 1983), com a sua busca ou vontade de significado, pratica a esperança na psicoterapia que denominou precisamente “logoterapia” ou tentativa de curar dando sentido ou razão à vida.

Podemos considerar o optimismo, mais estudado na psicologia, como uma expressão ou manifestação da esperança. E também o “efeito Pigmalião” (expectativas de realização automática), muito estudado particularmente nas suas implicações terapêuticas e educativas (cf. Barros, 1992) e que bem poderia ser chamado “efeito esperança”. O mesmo acontece com o construto “motivação” tão versado na psicologia, sabendo-se que a esperança é na realidade o grande ‘motor’ da acção e do viver (cf. Zavalloni, 1991, pp. 155-162). Muitos outros estudos dedicados às expectativas pessoais, como o auto-conceito, a auto-eficácia e sobretudo o locus de controlo, que é uma expectativa ou crença de controlo dos reforços ou dos acontecimentos, têm relação com a esperança (Barros, Barros e Neto, 1993).

Recentemente cresceu o interesse dos psicólogos por este tópico. Basta consultar uma base electrónica de dados. Particularmente Snyder e colaboradores (1994, 2000, 2002, 2007) e ainda Lopez e col. (2008) deram um grande impulso ao estudo deste construto. Anteriormente já outros autores estudaram a esperança do ponto de vista psicológico, com pendor essencialmente terapêutico, como Stotland (1969) que intitidou o seu livro precisamente *A psicologia da esperança* relacionando-a também com a ansiedade e com outras neuroses e psicoses.

Snyder (1995) define a esperança como “um processo de pensamento sobre os objectivos (*goals*) da pessoa, acompanhado com a motivação de actuar nesse sentido (*agency*) e de encontrar os meios (*pathways*) para atingir os respectivos objectivos” (p. 355). A esperança é ainda definida como uma “energia cognitiva e percursos para os objectivos” (p. 355). Efectivamente, uma maior esperança reflecte um elevado sentido de energia mental e de meios para atingir os objectivos. Trata-se de uma esperança disposicional, embora o autor admita que tal disposição possa mudar ao longo do tempo; enfatiza a variável cognitiva, sem contudo excluir a força da dimensão emotiva.

Este autor continuou, ao longo de outras publicações, a insistir nestas duas dimensões (caminho e vontade para caminhar) em ordem ao fim ou à meta a atingir, insistindo mais na dimensão cognitiva e mais no caminho do que na meta, quando parece ser esta o mais importante. No Manual de Psicologia Positiva que editou juntamente com Lopez (Snyder e Lopez, 2002) consta também um capítulo sobre a esperança que Snyder escreveu em colaboração com Rand e Sigmon (pp. 257-276) falando do pensar o caminho e a acção (*pathways thinking – agency thinking*) e confrontando a esperança (traço e estado) com o optimismo, a auto-eficácia, a auto-estima, fazendo ainda aplicações à escola, ao desporto, à saúde, à psicoterapia, etc.

Noutro livro posterior de Psicologia Positiva, Snyder e Lopez (2007) voltam a definir esperança como “pensamento dirigido ao fim, no qual a pessoa utiliza o pensamento do caminho (*pathways thinking* - a capacidade percebida para

encontrar caminhos em ordem aos fins desejados) e o pensamento da acção (*agency thinking* - as motivações requeridas para usar esses caminhos)” (p. 189). Os autores insistem que os objectivos ou fins devem ter algumas características como valor para o sujeito, serem mais ou menos a longo prazo (embora também possa haver objectivos a curto prazo), orientados para a desejada meta (também pode ser para prevenir ou evitar metas erradas) e com mais ou menos dificuldade para serem atingidos. Os autores tentam esquematizar o seu pensamento, mas talvez os esquemas não sejam de todo claros.

Poderíamos considerar a esperança como um construto essencialmente unidimensional. Não obstante, Snyder (2000) insiste na multidimensionalidade e por vezes fala em três componentes da esperança: objectivo, meios e pensamentos de acção (*goal, pathways, and agency thoughts*). Porém, poderiam ser reduzidos a um, pois pensar e desejar a acção está implícito nos objectivos que incluem também os meios. Parece que o mais importante é propor-se objectivos bem claros e precisos, que os meios e a motivação para lá chegar virão por acréscimo.

De qualquer modo, a esperança significa uma expectativa quanto ao futuro, mais ou menos justificada, atendendo um acontecimento agradável ou favorável. Pode relacionar-se também com o “sentido de eficácia pessoal” de Bandura ou com o *Locus* de controlo interno de Rotter (cf. Barros, Barros e Neto, 1993). Enfim, trata-se de uma atitude optimista, ao menos do ponto de vista subjectivo. Na verdade o optimismo é parente próximo da esperança, embora esta seja mais ampla e talvez com uma conotação mais afectivo-motivacional, enquanto no optimismo prevalece a dimensão cognitiva. Autores há que consideram idênticos estes dois conceitos, chegando a escrever optimismo e/ou esperança. Na verdade, se não há total identidade entre eles, as investigações mostram altas correlações (e.g. Magaletta e Olivier (1999).

## Perdão

Trata-se de um tema transversal a quase todas as religiões e espiritualidades, à teologia e à filosofia. Sendo tão importante o perdão, não apenas do ponto de vista teológico ou religioso que também humano e social, não admira que as diversas Ciências do Homem, a começar pela Psicologia, se tenham ultimamente debruçado sobre o assunto, sendo publicados, em finais do século passado e na primeira década deste, centenas de artigos e dissertações, mesmo em livros que tratam da Psicologia Positiva, como o capítulo sobre “psicologia do perdão” (McCullough e Witvliet, 2002) no Manual editado por Snyder e Lopez (2002). Também o livro de Snyder e Lopez (2007, pp. 265-296) aborda o perdão juntamente com o altruísmo e a gratidão, procurando defini-lo e cultivá-lo, além de aludir à sua avaliação.

Não é fácil definir o perdão. Antes de mais, a etimologia do vocábulo ou a sua origem semântica talvez nos possa fazer compreender melhor do que se trata. Perdão vem do latim tardio *perdonum* que comporta o prefixo *per* (pode significar perfeição da acção e também afastamento, bem como instrumentalidade: ‘através de’, ‘por’) e o substantivo *donum* (dom). Por conseguinte, perdoar significa entregar um dom completamente, sem querer nada em troca, distanciando-se por assim dizer desse donativo, em sentido local e temporal; ou também um dom entregue através de outro ou servindo-se de alguém (como intermediário). Está implícito no perdão um ‘dom’ ou a capacidade de doar sem reservas, o que não é fácil, mas conforta e pacifica o espírito. Esta base etimológica mantém-se também nas línguas anglo-saxónicas e germânicas: *forgive* – *vergeben*. Em vez de *forgiveness*, Roberts (1995) prefere usar *forgivingness* (perdoabilidade), neologismo usado por outros autores.

Em psicologia podem ser dadas muitas definições, onde constam sempre alguns elementos essenciais: reconhecimento de que a ofensa foi injusta, direito de estar ferido, desistência de algo a que se tinha direito (cólera, ressentimento) em favor da magnanimidade do perdão. O perdão é interpretado como capacidade de ultrapassar a mágoa, o ressentimento ou a vingança que o ofensor merecia, através da compaixão ou da benevolência (North, 1987). Segundo Subkoviak et al., 1992 (in Mullet et al., 1998a), no perdão está presente: 1) a dor de quem foi ofendido e que se pode traduzir em ressentimento; 2) o direito a sentir ressentimento mas a ultrapassá-lo; 3) a resposta ao ofensor através da compaixão; 4) esta resposta é gratuita, pois não existe a obrigação de o fazer.

Porquê perdoar? Embora a vingança ou ao menos o ressentimento pareça o mais normal em determinadas situações, no fundo com o perdão ganhamos em saúde física (os sentimentos de cólera provocam um aumento de pressão sanguínea e prejudicam o coração) e psíquica (libertamos o espírito de pensamentos negativos povoando-os de positivos e magnânicos), ganhamos nas relações sociais (o ressentimento, o ódio e a vingança azedam as relações comunitárias, enquanto o espírito de tolerância e de perdão constroem a paz e a fraternidade) e sobretudo devemos perdoar por motivos ético-religiosos (é um dever particularmente dos cristãos que, se não perdoam, não se podem minimamente identificar com a doutrina e o exemplo do Mestre).

Como perdoar? Segundo R. Enright et al. (1992) perdoar implica um processo gradual em quatro fases distintas: 1) reconhecer a cólera: não fechar os olhos à ‘ofensa’ que, como o próprio nome indica, fere ou ofende os nossos sentimentos e auto-estima, particularmente se proveniente de pessoas amigas e que nos deviam gratidão; 2) decidir perdoar: apesar de nos sentirmos feridos, deliberadamente preferimos deixar que a compaixão e o amor prevaleçam sobre o ressentimento

e a vingança, embora isso não seja fácil, necessitando de reflexão e treino e, para os crentes, de recorrer à fé e à oração; 3) elaborar o perdão, isto é, pôr acções concretas que realmente o tornem efectivo, como distinguir entre a ofensa e o ofensor, tentando de algum modo compreendê-lo, podendo mesmo fazer-lhe um presente que quebra o poder que ele exercia sobre o ofendido e que liberta também a quem o oferece; 4) aprofundar o perdão, que significa crescer psicológica e espiritualmente a partir do sofrimento que nos infligiram, compreender melhor a miséria mas também a grandeza de todo o ser humano, encontrar mais sentido à vida e liberdade interior.

Que factores afectam a vontade de perdoar? Normalmente estes factores são prevalentemente de ordem pessoal (internos) ou sociais (externos). Podemos também distingui-los conforme as diversas perspectivas em que nos colocamos (cf. quadro com os respectivos autores dos estudos, in Mullet et al. 1998a,b):

Por parte da pessoa ofendida:

*Idade*: os idosos perdoam mais, seguidos dos adultos e dos adolescentes. Um estudo de Girard e Mullet (1997), na sequência de outros, provou que as pessoas idosas perdoam mais facilmente que os adultos e os adolescentes, assistindo-se a uma subida da capacidade de perdoar segundo a idade.

*Género*: em geral não são significativas as diferenças entre o homem e a mulher na arte de perdoar.

*Religiosidade*: as pessoas religiosas perdoam mais.

*Filosofia de vida*: há pessoas mais propensas ao perdão.

Por parte do ofensor:

*Parentesco*: é mais fácil perdoar quando o ofensor é de família.

*Proximidade religiosa*: não parece significativa.

Considerando a ofensa:

*Qualidade* da ofensa: é mais fácil perdoar ofensas ligeiras.

*Intenção*: é mais fácil perdoar quando o ofensor não foi mal-intencionado.

*Negligência*: é mais difícil perdoar quando a ofensa é fruto da negligência.

Situação pós-ofensa:

*Vingança*: alguns só perdoam depois do ofensor ter sido punido (lei de Talião).

*Cessaçã das consequências*: há quem perdoe só quando os direitos foram repostos.

*Pedido de desculpa*: é mais fácil perdoar quando o ofensor pede desculpa.

*Pressão dos outros*: quando há pressão, sobretudo de pessoas representativas, perdoa-se mais.

*Pressão das autoridades*: se as autoridades (religiosas) pedirem, as pessoas religiosas podem perdoar mais facilmente.

*Terapia*: as pessoas podem ser ensinadas a perdoar e também curadas do ressentimento.

Estudos há que correlacionam esta variável com outros construtos ou dimensões. McCullough et al. (2001) relacionaram o desejo de vingança com a disposição para o perdão, o bem-estar e o neuroticismo, concluindo que a vingança correlaciona negativamente com o bem-estar e positivamente com o neuroticismo (ao contrário, a perdoabilidade correlaciona positivamente com o bem-estar e negativamente com o neuroticismo). A boa correlação entre a propensão para o perdão e o bem-estar parece constante noutros estudos (Barros, 2002; McCullough, 2000). Outras variáveis frequentemente correlacionadas com o perdão são o optimismo e a felicidade (cf. Barros, 1998, 2000, 2001). Maltby e Day (2005) correlacionam o perdão com diversos aspectos da felicidade, distinguindo entre felicidade hedónica e eudaimónica.

Maltby, Macaskill e Liza, D. (2001) analisam a falta de perdão a si mesmo e aos outros, relacionando o perdão com a personalidade, a deseabilidade social e a saúde. Quem não se perdoa a si mesmo apresenta tendências para o neuroticismo, a depressão e a ansiedade. A falta de perdoar aos outros reflecte uma introversão social e outras disfunções sociais, dependendo ainda do sexo. Em todo o caso, a (im)perdoabilidade relaciona-se com a psicopatologia individual e social. A contrário, diversas investigações demonstram que perdoar (e ser perdoado) reduz a ansiedade, a depressão e a pressão arterial, promovendo também a auto-estima (cf. e.g. Hebl e Enright, 1993).

O perdão, do ponto de vista psicológico, é ainda estudado a nível diferencial (por exemplo notando as diferenças conforme a idade ou o sexo) e de personalidade (saber quais os traços de personalidade que melhor predispõem a pessoa a perdoar) (cf. Barros, 2002). Muitos estudos consideram a dimensão desenvolvimental. Mullet et al. (1998a) referem pesquisas desenvolvimentais neste campo. A maior disponibilidade dos idosos em perdoar, certamente deve-se a uma maior sabedoria atingida com a idade (Baltes e Smith, 1990).

Tendo em conta alguns dos estudos anteriores, podem formular-se essencialmente três hipóteses:

- 1) Quanto à idade (expressa nos três grupos), em geral os jovens e os adultos manifestar-se-ão mais felizes, optimistas e esperançados do que os idosos, mas estes apresentam maior capacidade de perdão.
- 2) Quanto ao sexo, praticamente não se assistirá a diferenças significativas nestas variáveis.
- 3) Supõe-se existirem correlações significativas entre a felicidade, o optimismo e a esperança mas não entre estes tópicos e o perdão.

## Método

### Participantes

Participaram, distribuídos em 3 amostras não probabilísticas, mas por conveniência, um total de 427 sujeitos: 162 alunos do 11º e 12º anos do ensino secundário (média de idade: 17,4 anos; desvio padrão: 1,3), sendo 81 rapazes e 81 raparigas, de um colégio particular de V. N. de Gaia; 150 adultos (M: 39,4; D.P.: 9,1; H=74; M=76) que frequentavam diversos Centros de Novas Oportunidades em Gaia e Espinho; 115 idosos (M: 77,2; D.P.: 7,0; H=56; M=59) de diversos Centros de Dia do distrito do Porto. Quanto ao nível de escolaridade, o grupo de jovens frequentava o 11º ou 12º ano de escolaridade; no grupo de adultos, 30 tinham apenas a 4ª classe antiga (4º ano), 87 até ao 9º ano e 33 até ao 12º; no grupo de idosos, 95 eram analfabetos ou tinham apenas a 4ª classe, 7 tinham estudado até ao 9º ano e 13 até ao 12º.

### Instrumentos

A todos os sujeitos era inquirida a idade, o sexo, a escolaridade e o concelho de residência. Seguidamente eram passadas 4 escalas, todas em formato Likert com cinco modalidades de resposta, para avaliar respectivamente a felicidade (Barros, 2001), o optimismo (Barros, 1998), a esperança (Barros, 2003) e o perdão (Barros, 2002). Todas estas escalas mostraram razoáveis qualidades psicométricas.

### Procedimento

No início do ano escolar 2009/2010 foram apresentados os questionários, o objectivo que se pretendia com o seu preenchimento e solicitada a motivação para responder. Os questionários aos jovens e aos adultos foram passados no início de uma aula; os idosos, preenchiam-nos no respectivo Centro de Dia, com a ajuda de quem estava encarregado de os passar, prévio treino para assegurar o mais possível a uniformidade.

### Resultados

Antes de mais, verificou-se a consistência interna das escalas nestas amostras específicas através do coeficiente alfa de Cronbach em cada escala e para cada uma das amostras.



Quadro 1. Coeficiente alfa das quatro escalas nas três amostras:

	jovens	idosos	idosos
Felicidade	.88	.88	.92
Optimismo	.80	.75	.77
Esperança	.76	.80	.84
Perdão	.81	.73	.73

Atendendo a estes valores, pode considerar-se razoável ou mesmo boa, no caso da felicidade, a fidelidade das escalas, com um comportamento parecido nos três grupos.

Verificou-se em seguida se havia diferenças significativas entre os três grupos em cada uma das variáveis, através da análise de variância (*Oneway*).

#### Quad

ro 2. Análise de variância por grupo etário nas quatro escalas:

	N	Médias	D.P.	g.l.	F	sig.
<b>Felicidade</b>				2/424	10.04	.000***
Grupo 1	162	4.09	.47			
Grupo 2	150	4.11	.47			
Grupo 3	115	3.85	.59			
<b>Optimismo</b>					8.36	.000***
Grupo 1	162	3.84	.75			
Grupo 2	150	3.88	.65			
Grupo 3	115	3.55	.73			
<b>Esperança</b>					9.50	.000***
Grupo 1	162	3.80	.63			
Grupo 2	150	3.91	.60			
Grupo 3	115	3.56	.74			
<b>Perdão</b>					jovens	.000***
Grupo 1	162	2.99	.65			
Grupo 2	150	3.48	.62			
Grupo 3	115	3.80	.51			

\*\*\*  $p < .001$

Usando testes *post hoc* de Scheffe, verificou-se que, quanto à 1ª escala (de felicidade), há diferenças significativas entre o 1º e o 3º grupo (.001) e entre o 2º e o 3º (.001), não havendo diferenças significativas entre o 1º e o 2º grupo.

No que concerne à 2ª escala (optimismo), verifica-se a mesma situação: diferenças significativas entre o 1º e o 3º grupo (.05) e entre o 2º e o 3º (.001), não havendo diferenças significativas entre o 1º e o 2º grupo.

Quanto à 3ª escala (esperança), constata-se ainda o mesmo: diferenças significativas entre o 1º e o 3º grupo (.001) e entre o 2º e o 3º (.05), não se assistindo a diferenças significativas entre o 1º e o 2º grupo.

Finalmente, no que respeita à 4ª escala (perdão), há diferenças significativas entre o 1º e o 2º grupo (.001), entre o 1º e o 3º (.001) e ainda entre o 2º e o 3º grupo (.001).

Procedeu-se ainda a uma análise de variância por sexo nos três grupos conforme cada uma das escalas.

**Quadro 3. Análise de variância por sexo, em cada grupo, nas quatro escalas:**

	N	Médias	D.P.	g.l.	F	sig.
<b>Felicidade</b>						
Grupo 1 - M	81	4.17	.53	1/160	5.26	.023*
- F	81	4.00	.40			
Grupo 2 - M	74	4.14	.43	1/148	.67	n.s.
- F	76	4.08	.52			
Grupo 3 - M	56	3.83	.61	1/113	.11	n.s.
- F	59	3.87	.57			
<b>Optimismo</b>						
Grupo 1 - M	81	3.94	.72	1/160	2.64	n.s.
- F	81	3.75	.78			
Grupo 2 - M	74	3.91	.68	1/148	.35	n.s.
- F	76	3.85	.63			
Grupo 3 - M	56	3.54	.69	1/113	.03	n.s.
- F	59	3.55	.77			
<b>Esperança</b>						
Grupo 1 - M	81	3.94	.60	1/160	10.94	.001***
- F	81	3.62	.62			
Grupo 2 - M	74	4.00	.50	1/148	3.48	.064
- F	76	3.82	.68			
Grupo 3 - M	56	3.53	.75	1/113	.25	n.s.
- F	59	3.59	.74			
<b>Perdão</b>						
Grupo 1 - M	81	2.95	.67	1/160	.49	n.s.
- F	81	3.02	.63			
Grupo 2 - M	74	3.46	.65	1/148	.17	n.s.
- F	76	3.50	.59			
Grupo 3 - M	56	3.77	.48	1/113	.66	n.s.
- F	59	3.84	.55			

\* p < .05; \*\*\* p < .001

Verificam-se apenas duas diferenças significativas por sexo, no grupo de jovens, mostrando-se os rapazes mais felizes e esperançados do que as raparigas; também nos adultos são os homens que tendem a ter mais esperança.

Finalmente verificaram-se as correlações entre as quatro escalas em cada grupo e no total da amostra.

Quadro 4. Correlações entre as quatro escalas nos três grupos e na totalidade da amostra:

	Fel.	Opt.	Esp.	Per.
<b>Felicidade</b>				
1º grupo	-			
2º grupo	-			
3º grupo	-			
amostra total	-			
<b>Optimismo</b>				
1º grupo	.63***	-		
2º grupo	.66***	-		
3º grupo	.84***	-		
amostra total	.72***	-		
<b>Esperança</b>				
1º grupo	.66***	.77***		
2º grupo	.73***	.73***	-	
3º grupo	.80***	.77***	-	
amostra total	.74***	.76***	-	
<b>Perdão</b>				
1º grupo	.10	.12	.14	-
2º grupo	.26**	.05	.17*	-
3º grupo	.28**	.21**	.24*	-
amostra total	.10*	.01	.11*	-

\* p<.05; \*\* p<.01; \*\*\* p<.001

Verificam-se correlações significativamente elevadas entre a felicidade, o optimismo e a esperança e ainda entre o optimismo e a esperança, a nível de cada grupo e na amostra total. Ao contrário, é baixa ou mesmo inexistente a correlação entre o perdão e as outras três variáveis, assistindo-se ainda a maior variabilidade entre as diversas amostras, notando-se, no grupo de adultos e de idosos, que o perdão correlaciona melhor com a felicidade do que no grupo dos jovens; no grupo de idosos também é significativa a correlação entre o perdão, o optimismo e a esperança.

## Discussão

Antes de mais, assistiu-se a um bom comportamento psicométrico das quatro escalas, como já tinha acontecido no seu estudo preliminar (Barros, 1998, 2001, 2002, 2003), podendo assim avançar-se para análises posteriores.

Atendendo aos três grupos etários, assiste-se, nas três primeiras escalas, embora com valores diferentes, a diferenças significativas entre o 1º grupo (jovens) e o

3º (idosos) e entre o 2º (adultos) e o 3º (idosos), isto é, os jovens e um pouco mais ainda os adultos manifestam-se sensivelmente mais felizes, otimistas e esperançosos que os idosos. Ao contrário, no que concerne ao perdão, assiste-se a diferenças mas em direção contrária, mostrando os idosos maior capacidade de perdão do que os adultos e mais ainda do que os jovens. Estes resultados confirmam a 1ª hipótese e expressam, pelo geral, o encontrado noutros estudos citados na introdução teórica (v. g. Carstensen, 1995; Diener, 1984; Mullet, 1997; Mullet et al., 1998). Todavia, há estudos que apontam no sentido de uma maior felicidade e optimismo nos idosos, dada a sua sabedoria (cf. Diener, 1984; Lennings, 2000).

Quanto ao sexo, verificaram-se apenas duas diferenças significativas, no grupo de jovens, mostrando-se os rapazes mais felizes e esperançados do que as raparigas; também nos adultos são os homens que tendem a ter mais esperança. Estes resultados confirmam em geral a 2ª hipótese e vão no sentido de outras investigações (cf. e. g. Diener, 1984; Mullet et al. 1998). Há estudos onde os homens se mostram também mais otimistas (e. g. Schweizer e Schneider, 1997).

Enfim, em geral tem-se provado que o contributo das variáveis sociodemográficas, incluindo a idade e o sexo, é modesto explicando apenas uma pequena parte das diferenças individuais quanto à felicidade (cf. e. g. Diener, 1984; Myers e Diener, 1995; Ryff, 1989), o mesmo acontecendo com as outras variáveis.

No que concerne às (cor)relações entre as diversas variáveis, confirmou-se também a 3ª hipótese, e os resultados obtidos noutros estudos. Verificam-se correlações significativamente elevadas entre a felicidade, o optimismo e a esperança e ainda entre o optimismo e a esperança, a nível de cada grupo e na amostra total. Sobretudo é constante a correlação encontrada entre optimismo e esperança (e. g. Magaletta e Olivier, 1999). Ao contrário, é baixa ou mesmo inexistente a correlação entre o perdão e as outras três variáveis, assistindo-se aqui a maior variabilidade entre as diversas amostras, notando-se, no grupo de adultos e de idosos, que o perdão correlaciona melhor com a felicidade do que no grupo dos jovens; no grupo de idosos também é significativa a correlação entre o perdão, o optimismo e a esperança. Correlações positivas, particularmente entre a felicidade e o perdão, também foram encontradas noutros estudos (Maltby e Day, 2005).

## Conclusão

Praticamente foram confirmadas as tres hipóteses aventadas e que são conformes com a maior parte de outros estudos neste domínio. Há todavia algumas ‘nuances’ que posteriores estudos podem aprofundar, mormente a variabilidade da felici-

dade conforme a idade e a tendência dos homens a serem mais felizes do que as mulheres, e ainda a correlação pouco consistente entre o perdão e a felicidade.

Mais importante do que as diferenças etárias e de gênero, é tentar promover a felicidade, o otimismo, a esperança e a capacidade de perdoar em todas as idades e em ambos os sexos e de forma mais particular nos idosos, pois aparecem em geral como menos felizes, menos otimistas e menos dados à esperança. Todavia mostram-se mais propensos ao perdão e podem ensinar este valor importante aos mais novos.

### Referências bibliográficas

- Abbey, A. e Andrews, F. (1985). Modelling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-16.
- Alberoni, F. (2001). *La speranza*. Milano: Biblioteca Universale Rizzoli.
- Argyle, M. e Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Barros, J. (1998). Optimismo: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 295-308.
- Barros, J. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4, 281-309.
- Barros, J. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5 (2), 289-318.
- Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 6, 303-320.
- Barros, J. (2003). Esperança: Natureza e avaliação. *Psicologia, Educação e Cultura*, 7, 83-106.
- Barros, J., Barros, A., e Neto, F. (1993). *Psicologia do controlo pessoal: Aplicações educacionais, clínicas e sociais*. Braga: Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Barros, J. (2010). *Psicologia Positiva – Uma nova psicologia*. Porto: LivPsi.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brim, O. (1992). *Ambition: How we manage success and failure throughout our lives*. New York: Basic Books.
- Canova, F. (1989). *Le chiavi della speranza*. Milano: Edizioni Paoline.
- Carstensen, L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 195-217.
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-155.
- Carver, C. e Scheier, M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Chang, E. (Ed.) (2001). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Costa, P. e McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Costa, P. e McCrae, R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. In C. Malatesta e C. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (pp. 141-157). Beverly Hills, CA: Sage.
- Costa, P., McCrae, R., e Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, *78*, 299-306.
- Curry, L., Snyder, C., Cook, D., Ruby, B., e Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1257-1267.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for
- Eckstein, R. (2000). The role of faith in shaping optimism. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 341-345). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. e Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 1211-1215.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R., Gassin, E., e Wu, C. (1992) Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, *21*, 99-114.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Fillipp, S. (1996). Motivation and emotion. In J. Birren e K. Schaie (Eds.). *Handbook of the psychology of aging* (pp. 218-235). San Diego: Academic Press.
- Francis, L. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, *26*, 5-11.
- Frankl, V. (1983). *Un significato per l'esistenza: Psicoterapia e umanismo*. Roma.
- Freud, S. (1968). *Gesammelte Werke*. Frankfurt: S. Fischer Verlag.
- Freud, S. (1973). *Obras Completas*. Madrid: Biblioteca Nova.
- Fromm, E. (1978). *La rivoluzione della speranza*. Milano.
- Gillham, J. (Ed.) (2000). *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Hagerty, M. (2000). Social comparisons of income in one's community: Evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 764-771.
- Hart, K. e Hittner, J. (1995). Optimism and pessimism: associations to coping and anger-reactivity. *Personality and Individual Differences*, *19*, 827-839.
- Headey, B. e Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 731-739.
- Lawton, M. (1989). Environmental proactivity and affect in older people. In S. Spacapan e S. Oskamp (Eds.). *Social psychology of aging* (pp. 135-164). Newbury Park, CA: Sage.
- Lawton, M. (1996). Quality of life and affect in later life. In C. Magai e S. McFadden (Eds.). *Handbook of emotions, adult development, and aging* (pp. 327-348). San Diego: Academic Press.
- Lennings, C. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, *51*, 167-181.
- Lopez, S. (Ed.). *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Westport: Praeger Publishers.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York: Golden Books.

- Lykken, D. e Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Magaletta, P. e Olivier, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (5), 539-551.
- Maltby, J. e Day, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- McCullough, M. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S., e Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- Mroczek, D., e Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Mullet, E., Azar, F., Vinsonneau, G., e Girard, M. (1998). Conhece-se pouco acerca do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 281-292.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., e Shafiqhi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., e Girard, M. (1998). "Forgiveness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 1-9.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness*. New York: William Morrow.
- Myers, D. (1993). *The pursuit of happiness: Who is happy and why*. New York: Avon.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Neto, L. e Marujo, H. (2001). *Optimismo e inteligência emocional – Guia para educadores e líderes*. Lisboa: Ed. Presença.
- Neto, L., Marujo, H. e Perloiro, F. (2001). *Educar para o optimismo* (6ª ed.). Lisboa: Ed. Presença.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Omodei, M. e Wearing, A. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. e Bossio, L. (2001). Optimism and physical well-being. In E. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp. 127-145). Washington: American Psychological Association.
- Rim, Y. (1990). Optimism and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 11, 89-90.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. e Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., Keyes, C., e Hughes, D. (1998). *Psychological well-being in the MIDMAC national survey: Profiles of ethnic, racial diversity and life course uniformity* (Manuscript submitted for publication).

- Salvatore, N. e Munoz-Sastre, M. (2001). Appraisal of life: "area" versus "dimension" conceptualizations. *Social Indicators Research*, 53, 229-255.
- Scheier, M. e Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. e Carver, L. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schmutte, P. e Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Schutter, J. e Hosch, H. (1996). Optimism, religiosity, and neuroticism: a cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 20, 239-244.
- Schweizer, K. e Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22, 317-325.
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Sheldon, K, Elliot, A., Kim, Y., e Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Smith, R., Diener, E., e Wedell, D. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 317-325.
- Smith, T., Pope, M., Rhodewalt, F., e Poulton, J. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C. R. (Ed.) (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press, Inc.
- Snyder, C., e Lopez, H. (Eds) (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. e Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology (The scientific and practical explorations of human strengths)*. Thousand Oaks, Cal.: Sage Publications.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Suh, E., Diener, E., e Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.
- Williams, D. (1992). Dispositional optimism, neuroticism, and extroversion. *Personality and Individual Differences*, 13, 475-477.
- Zavalloni, R. (1991). *Psicologia della speranza (per sentirsi realizzati)*. Milano: Paoline.



## **Bonheur, optimisme, espoir et pardon en jeunes, adultes et personnes âgées**

Sont concernés quatre sujets importants de la psychologie positive.

Après une brève introduction théorique, en essayant de situer chacun d'eux dans la littérature existante, on présente un travail empirique avec trois groupes de participants – jeunes (162), adultes (150) et personnes âgées (115) - dans un total de 427 sujets. Vérifiées les caractéristiques psychométriques des échelles, on présente les résultats de l'analyse de variance par âge et par sexe ainsi que les corrélations entre les quatre variables. Quant à l'âge, les jeunes et les adultes se montrent de manière significative plus heureux, optimistes et plein d'espoir que les personnes âgées, alors que ces dernières ont une plus grande capacité de pardon. Quant au sexe, il n'y a pratiquement pas de différences significatives. Il se constate aussi que le bonheur, l'optimisme et l'espoir ont une bonne corrélation entre eux, mais pas avec le pardon.

MOTS-CLÉS : Bonheur, Optimisme, Espoir, Pardon, Psychologie positive.

## **Happiness, optimism, hope and forgiveness, amongst juveniles, adults and the elderly**

There are four important topics of so called Positive Psychology studied in this article. After a brief theoretical introduction aimed at locating each one within the existent bibliography, an empirical study is here presented comprising three groups of participants: juveniles (162), adults (150) and elderly (115) making up a total of 427 individuals. The psychometric characteristics of the scales having been verified, the results of an analysis of the variance by age and sex, and the correlations between the four constructs are presented. Concerning age, the juveniles and adults show themselves happier, more optimistic and more hopeful than the elderly, while the latter show more capacity for forgiveness. Results also show that happiness, optimism and hope are inter-correlated, but show in turn no correlation with forgiveness.

KEY-WORDS: Happiness, Optimism, Hope, Forgiveness, Positive psychology.