

O malabarismo da (in)felicidade: um estudo sobre o cenário da hipermodernidade feminina com contribuições da psicologia positiva**The juggling of (in)happiness: a study on the scenario of female hypermodernity with contributions from positive psychology**

DOI:10.34117/bjdv6n9-696

Recebimento dos originais: 26/08/2020

Aceitação para publicação: 30/09/2020

Poliana Campos Côrtes Luna

Mestranda em Cognição e Linguagem

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Endereço: Rua Tenente Coronel Cardoso, 213 - Centro, Campos dos Goytacazes, RJ. 28010-801

e-mail: polianaccortes@hotmail.com

Cristiana Barcelos da Silva

Pós-doutora em Cognição e Linguagem

Instituto de Educação Superior Professor Aldo Muylaert – ISEPAM

Endereço: Av. Dep. Alair Ferreira, 37 - Parque Turf Club, Campos dos Goytacazes, RJ. 28024-600

e-mail: cristianabarcelos@gmail.com

Rackel Peralva Menezes Vasconcellos

Mestranda em Cognição e Linguagem

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Endereço: Rua Caldas Viana, 42 - Parque Califórnia, Campos dos Goytacazes, RJ. 28015-300

e-mail: pmvrackel@gmail.com

Fabrizia Miranda de Alvarenga Dias

Mestre em Cognição e Linguagem

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Endereço: Avenida Nilo Pessanha, 614 - Parque Santo Amaro, Campos dos Goytacazes, RJ. 28030-045

e-mail: diasfabrizia@gmail.com

Beatriz Araujo de Rezende Neves

Mestranda em Cognição e Linguagem

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Endereço: Rua Pedro Marins, 22 - Flamboyant, Campos dos Goytacazes, RJ. 28015-180

e-mail: prof.beatrizrezende@gmail.com

Carlos Henrique Medeiros de Souza

Professor Associado na Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Endereço: Av. Alberto Lamego, 875 - Parque Califórnia, Campos dos Goytacazes - RJ. 28013-600

e-mail: chmsouza@uenf.br

Maria Eliza Guimarães Tavares

Pós-graduada no Instituto Crispi de Cirurgia Minimamente Invasiva
Instituto Crispi de Cirurgia Minimamente Invasiva

Endereço: Rua Oswaldo Tavares, 119 - Flamboyant, Campos dos Goytacazes - RJ. 28015-190
e-mail: lilizaguimaraes@hotmail.com

Verônica Ávila Souza Cecchi Paraguassú

MBA em gestão de pessoas e gestão de empresas pela LATEC da UFF
Universidade Federal Fluminense - UFF

Endereço: Rua Plínio Bacelar, 35 - Alphaville, Campos dos Goytacazes - RJ. 28024-722
e-mail: veronicaavilaspsi@gmail.com

RESUMO

O objetivo deste estudo é entender como a influência da Psicologia Positiva com suas intervenções pode contribuir no aumento do nível geral de felicidade das pessoas, sobretudo no das mulheres, considerando o cenário da hipermodernidade na qual estão inseridas. Diante desse contexto, nos aventuramos nessa pesquisa a apresentar as principais questões enfrentadas pelas mulheres. Para embasar o material, foi realizado um estudo qualitativo de natureza bibliográfica.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; hipermodernidade; (in)felicidade.

ABSTRACT

The objective of this study is to understand how the influence of Positive Psychology with its interventions can contribute to increase the general level of happiness of people, especially women, considering the scenario of hypermodernity in which they are inserted. Faced with this context, we venture in this research to present the main issues faced by women. To support the material, a qualitative study of a bibliographic nature was carried out.

Keywords: Positive psychology; hypermodernity; (in)happiness.

1 INTRODUÇÃO

As mulheres vêm cada dia assumindo papéis inimagináveis ao longo da sua história, sendo estes no âmbito profissional e também pessoal. Porém, progressivamente, o que as pesquisas contemporâneas demonstram é que tais avanços, ao invés de serem traduzidos em aumento da sensação de bem-estar, satisfação e felicidade, pelas conquistas desses novos espaços, ao contrário, vêm aumentando a sensação de infelicidade, e o surgimento ou manutenção de quadros de ansiedade, estresse, depressão, dentre outras formas orgânicas de expressão desse paradoxo feminino.

Indaga-se, portanto, quais seriam os caminhos e possibilidades de aumento da felicidade das mulheres contemporâneas, nesse contexto de infelicidade e queda do bem-estar, de modo que possam iniciar uma resposta positiva a essas questões. Surge assim, de forma cada vez mais crescente, um movimento científico em busca do funcionamento humano ótimo, a partir de uma

ciência conhecida como Psicologia Positiva (PP), com suas teorias e formas de aplicação metodológica.

Assim, ao longo do presente estudo, considerando o crescente aporte científico da PP, visou-se evidenciar os aspectos que poderiam influenciar no bem-estar das mulheres diante da vida hipermoderna.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Considera-se o presente estudo, do ponto de vista da classificação dos elementos metodológicos, como uma pesquisa básica pura, quanto à finalidade, por ser teórico. No tocante aos objetivos, classifica-se como descritivo, por retratar o assunto em questão: a felicidade feminina. No que diz respeito à abordagem, é qualitativo, por ser tratar de uma análise subjetiva dos dados. Quanto ao método é hipotético-dedutivo, porque identificamos a (in)felicidade feminina como uma questão a ser discutida, e como hipótese a PP como uma das possibilidades de lidar com tal questionamento. O procedimento escolhido para o desenvolvimento da pesquisa foi predominantemente a pesquisa bibliográfica e a técnica de investigação foi a Análise de Conteúdo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O CENÁRIO DA MALABARISTA BEM-SUCEDIDA

Entender a questão da felicidade é de suma importância para a compreensão da qualidade de vida e o alcance de como os modelos societários lidam com as demandas das pessoas, conforme afirma Yang Yang, professora-assistente de Sociologia da Universidade De Chicago, Estados Unidos. Considerando a pesquisa realizada em tal universidade (Pesquisa Social Geral, do Centro Nacional de Pesquisa de Opinião dos Estados Unidos), de modo geral, os americanos ficam mais felizes à medida que envelhecem. Os dados desta pesquisa começaram a ser compilados em 1972 e por 33 anos foi possível detectar que o maior nível de felicidade se encontrava entre os que estavam acima dos 80 anos (BBC BRASIL, 2008).

Porém, referindo-se ainda a tal pesquisa, Buckingham (2014) manifesta-se sobre o nível geral da felicidade das mulheres em comparação com os homens, afirmando que há um declínio evidente desta. Maiores oportunidades educacionais, profissionais e políticas não estão favorecendo numa relação direta, como era o esperado, a elevação do nível geral de felicidade feminina. As mulheres ao longo dos anos estão menos felizes. À medida que ocorre o avanço na idade, as mulheres, ao

contrário dos homens, vão demonstrando um estado de infelicidade, mesmo obtendo conquistas significativas na área profissional, maior reconhecimento, mais dinheiro e oportunidades.

A questão da conquista dos direitos em relação à igualdade de gênero poderia significar um aumento do bem-estar feminino, porém, não é isso que se verifica com o passar do tempo desde 1970. Pesquisas afirmam que o declínio do bem-estar subjetivo das mulheres não está associado a um fenômeno social específico e independe do seu nível de educação, status civil e trabalho (STEVENSON; WOLFERS, 2009).

Já no Brasil, não há estudos que demonstrem pesquisas realizadas sobre os padrões de felicidade femininos ao longo desse período de tempo. Porém, em 2006, foi realizada a pesquisa “Os Determinantes Empíricos da Felicidade no Brasil”, na qual foi possível observar que a probabilidade dos homens serem “muito felizes” era de 17%, face às mulheres que era apenas de 13%. Além disso, eles tinham 1,5% de chance de serem “infelizes” enquanto as mulheres quase 3%, conforme demonstrou o estudo (CORBI; MENEZES-FILHO, 2006).

Em outra pesquisa, as mulheres demonstraram até os 36 anos de idade índices superiores de bem-estar em relação aos homens, apresentando queda, após essa idade, conforme afirma Natividade (2014) ao delinear os níveis de Satisfação de Vida nos brasileiros, encontrando diferentes padrões para homens e mulheres.

Diante deste cenário, Renata Abreu (2017) traz à tona a inquietação da possibilidade do estereótipo da hipermodernidade feminina estar encobrendo a infelicidade dessas mulheres, ou seja, a mulher do século XXI, conhecida como malabarista, bem-sucedida, performática em seus diversos papéis, estar abafando uma infelicidade cada vez maior e sigilosa. Neste contexto, estamos envolvidos na era do *hiper*, da hipermodernidade, hiperconsumismo e hipernarcisismo. É a modernização da própria modernidade. O filósofo francês Gilles Lipovetsky (2004) descreve esse momento como o de uma sociedade hipermoderna com grandes avanços tecnológicos, na qual não há escolhas, apenas evoluir para não ser engolido pela própria “evolução”. Assim, tem-se sempre o *mais*, sendo este o mais rápido, o mais produtivo, o mais competente, o mais eficiente, ou seja, exige-se sempre mais dos indivíduos.

Entende-se, portanto, que em meio ao aumento de facilidades e possibilidades, as mulheres acabaram adicionando, somando e incorporando atividades em diferentes domínios da vida humana. Em um contexto hipermoderno de velocidade e excesso, hoje se encontram com questões a serem resolvidas, dificuldades de escolhas em como gerenciar diferentes aspectos, elevar seu bem-estar, e com a sensação de infelicidade ao longo da trajetória em domínios importantes de suas vidas. A armadilha da malabarista bem-sucedida.

3.2 QUANDO OS PRATOS CAEM E AS CAUSAS À INFELICIDADE APARECEM

Nutrindo-se desse cenário, no qual vivemos em uma sociedade móvel, interconectada 24 horas, alcançando objetivos antes apenas sonhados pelas mulheres, estas se deparam não com escolhas saudáveis e sim com os excessos. A dupla jornada, o adicionar atividades ao dia a dia, fazendo tudo ao mesmo tempo e o preconceito velado são exemplos de vilões apontados à felicidade feminina na atualidade pela Renata Abreu (2017).

Seguindo esta linha, a autora ainda levanta outras causas, afirmando que não são exclusivas das mulheres, porém, potencializadoras das questões enfrentadas por essa classe. As mulheres vêm atuando na vida seguindo as hipóteses: a) influenciadas pela ditadura de serem multitarefas, exercendo suas atividades em diferentes domínios com o piloto automático ligado; b) sucumbindo às cobranças de perfeição, vivendo no limite das suas capacidades físicas e mentais; c) experimentam a sensação constante de falta de tempo, se sentindo em *overwork* (excesso de trabalho) como correlação de sucesso; d) em constante sentimento de culpa, principalmente relacionado à escolha ou não da maternidade; e) relatam estar infelizes nos seus relacionamentos, enumerando mitos quanto ao prazer e felicidade; f) com falta de autoestima e autoconfiança, muitas vezes sucumbindo a uma utopia de beleza perfeita; g) com desacompanhamento hormonal, e, portanto se tornando vítimas do próprio corpo na ausência de um bom profissional que possa regular o seu organismo da forma devida; e h) com elevados sintomas de aumento de estresse, *burnout*, depressão, ansiedade, e aumento progressivo de uso de medicamento controlados (ABREU, 2017).

Estudos apontam em Buckingham (2014), algumas causas para o aumento da infelicidade feminina e consequentes sintomas na mulher contemporânea: a) o excesso de escolhas provoca um aumento das expectativas devido à procura por uma perfeição inatingível; b) a relação com os homens, uma vez que a maioria das mulheres relata alguma dificuldade em lidar com o universo masculino, seja com seus chefes ou em seus relacionamentos amorosos; c) a dupla jornada, mesmo com o crescente número de parceiros envolvidos no tempo dedicado a divisão de tarefas com filhos e organização do lar; d) a atenção diversificada e exigência psicológica da mulher multitarefa (fazer várias atividades simultâneas), uma vez que já é comprovada que há uma queda no QI em 10 pontos e aumento do nível de cortisol, prejudicando o metabolismo e elevando o estresse nesses casos. Essas causas vêm aumentando a sensação de infelicidade, e surgimento ou manutenção de quadros de ansiedade, estresse, depressão, entre outras formas orgânicas.

Diante das hipóteses apresentadas, é possível verificar que o equilíbrio entre a temática da relação de domínios importantes da vida das mulheres como o trabalho e os ajustes à

multiplicidade de papéis femininos, são temas importantes e contemporâneos para observar como agregar mais felicidade e bem-estar às suas vidas.

3.3 EQUILIBRANDO OS PRATOS COM PRÁTICAS DA PSICOLOGIA POSITIVA

Visando a potencialização do bem-estar, é possível identificar a Psicologia Positiva (PP) como favorecedora para responder as questões femininas iminentes, uma vez que estuda cientificamente fatores e processos que conduzem à otimização do funcionamento humano, foca a atenção nas forças pessoais, pode ajudar a construir o que de melhor a vida tem a oferecer, não objetivando reparar danos ou se debruçar sobre as fraquezas humanas. De acordo com Corrêa (2018, p.33), “a Psicologia Positiva é a ciência da felicidade que contempla o estudo das características, aspectos e emoções humanas, com foco em teoria, medição, intervenções e práticas que potencializem, no âmbito individual e coletivo, o bem-estar”.

Considerando tal ciência, a renomada pesquisadora desta área, Sonja Lyubomirsky (2008), em seu livro “A Ciência da felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura”, apresenta uma teoria cujo objeto é o aumento da felicidade. A autora expõe que o ser humano, em sua maioria, entende como felicidade a posse de bens materiais, não conseguindo alcançar o bem-estar e deixando de perceber as reais fontes de felicidade.

Inicialmente, Lyubomirsky (2008) afirma que o primeiro passo para a felicidade é entender que essa busca deve ser uma meta vital. Ela explica que a real felicidade é formada por três elementos: 50% de genética - herança genética dos pais; 40 % de atividades intencionais - ações desenvolvidas pelo indivíduo com o intuito direcionado ao aumento da sua felicidade; e, em menor proporção, 10% de circunstâncias da vida - fatos e situações vividas. A representação visual fracionária das porcentagens indicou o nome dessa teoria: Torta/Pizza da felicidade. Segundo Lyubomirsky (2007),

A felicidade, portanto, está nas nossas mãos, por intermédio da realização das atividades intencionais, recaindo sobre a nossa forma de pensar e agir. Assim sendo, a chave da felicidade não está na busca pela mudança genética ou das nossas circunstâncias de vida, e sim nas nossas atividades intencionais inerentes ao dia a dia (LYUBOMIRSKY, 2007).

A pesquisadora supracitada verificou, através de estudos, que existem práticas mais coerentes com o aumento da felicidade e sugere estratégias por meio de 12 atividade para o alcance dessa meta. Em seu livro, é explicado que para cada indivíduo as estratégias devem ser aplicadas visando suas necessidades e perfis. Seriam elas:

1. Demonstrar gratidão
2. Desenvolver o otimismo
3. Buscar não cismar e tecer comparações sociais
4. Praticar atos de cortesia
5. Desenvolver as relações sociais
6. Superar dificuldades através de estratégias
7. Desenvolver o perdão
8. Praticar momentos de *Flow*
9. Experienciar as alegrias da vida
10. Desenvolver e estar comprometido com seus objetivos
11. Praticar a espiritualidade
12. Cuidar do físico, mental e da alma

Recentemente, essa porcentagem foi refutada no artigo *Easy as (happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-being*, escrito por Nicholas J.L. Brown e Julia M. Rohrer (2019). Os autores levantam alguns questionamentos sobre a teoria da “Pizza da Felicidade” de Lyubomirsky (2008). Um dos pontos contestados refere-se ao fato de que cada fatia analisada pela autora foi retirada de um estudo diferente com público alvo também distinto. Segundo os pesquisadores,

O percentual a ser avaliado em qualquer estudo, pesquisa, é sempre específico a uma determinada população. Assim, é necessário dizer que é desaconselhável combinar estimativas através de estudos sem garantir que tais comparações se referem as mesmas populações (BROWN; ROHRER, 2019, p. 7).

Independente da mudança em relação à porcentagem faz-se necessário reafirmar que, grande parte da construção da felicidade de um indivíduo depende das ações intencionais praticadas pelo próprio. Coadunando com esse pensamento, é possível lembrar a seguinte frase: “a Felicidade pode ser perseguida com sucesso, mas não é fácil” (SHELDON; LYUBOMIRSKY, 2019, p.11).

As autoras em seu recente artigo no qual responde ao estudo de Brown e Roher (2019) explanam sobre a crítica da porcentagem dos 40%:

Com base na nossa investigação dos últimos 15 anos, concordamos que este valor era provavelmente uma superestimação. Embora as intervenções psicológicas positivas (também conhecidas como intervenções de atividade positiva) tenham demonstrado ter efeitos reais, um recente estudo, autorizado, revelou que estes efeitos são bastante pequenos (WHITE, UTTL, HOLDER, 2019; cf. BOLIER *et al.*, 2013; SIN, LYUBOMIRSKY, 2009)

Afirmam ainda, que poderia ser mais exato dizer que as pessoas têm uma gama de bem-estar potencial e não um ponto determinado, exato de bem-estar. Em consonância a esse constructo, podemos dizer que a sensação de felicidade não será causada por apenas um determinante, e sim diversas possibilidades que podem, inclusive, mudar ao longo do tempo (SHELDON; LYUBOMIRSKY, 2019, p.6).

Os estudos demonstram que a busca da felicidade requer uma seleção de atividades que causam um prazer não hedônico (somente factual) mas, eudaimônico, ou seja, é preciso investir um esforço sustentado nessas atividades; e também, praticá-las de uma forma variada e mutável (em vez de as fazer da mesma forma de cada vez). As autoras afirmam:

desta forma, as pessoas podem criar para si próprias um fluxo constante de experiências positivas envolventes, gratificantes, conectantes e edificantes, aumentando assim a probabilidade de se manterem na gama superior dos seus potenciais de felicidade (SHELDON; LYUBOMIRSKY, 2019, p.11)

E ainda completam:

Os perseguidores da felicidade podem extrair maiores benefícios ao engajar atividades positivas uma vez que eles estão verdadeiramente motivados a se tornarem pessoas mais felizes quando colocam maior esforço na sua busca (SHELDON; LYUBOMIRSKY, 2019 p.10).

Ao tratarem em seu artigo sobre a terceira sessão do gráfico da “Pizza da Felicidade”, afirmam Brown e Roher (2019, p. 6) que esta deve logicamente ser rotulada como "qualquer coisa que não seja circunstâncias e ponto definido da vida, incluindo atividades volitivas". Segundo os pesquisadores, isto resultaria numa experiência de pensamento muito menos convincente, uma vez que não nos permite inferir quão promissoras são por si sós, as atividades volitivas.

Os autores apontam ainda que um dos principais pontos abordados na PP é que a maioria dos indivíduos é capaz de exercer um controle substancial sobre os seus próprios níveis de felicidade. De acordo com Brown e Roher (2019, p. 2) as pessoas podem se tornar mais felizes de forma duradoura, adotando uma variedade de estratégias, [...] tais como a expressão de gratidão (EMMONS; MCCULLOUGH, 2003), aplicando os seus pontos fortes de carácter de forma inovadora (SELIGMAN *et al.* 2005), escrevendo sobre experiências positivas (BURTON; KING, 2004), ou praticando a meditação da bondade amorosa (FREDRICKSON, 2013).

Diante de toda argumentação, resta demonstrado que os indivíduos podem aumentar o seu bem-estar através dos seus comportamentos intencionais e manter esse aumento em longo prazo, o que implica em dizer que as ações intencionais podem ser consideradas meios de equilibrar os danos nesse cenário vivido pelas mulheres atualmente.

4 CONCLUSÃO

Considerando o nível geral de felicidade das pessoas, mas em especial o das mulheres em comparação com o dos homens, se fez necessário refletir sobre o declínio evidente delas. Mesmo com maiores oportunidades, se comparado aos anos anteriores, não há um favorecimento do nível geral de felicidade feminina. Elas, ao longo dos anos, estão menos felizes. Os avanços adquiridos na vida em geral das mulheres, maior igualdade de direitos, opções de vida, deveriam estar proporcionando sentimentos de realização e felicidade, uma vida mais autêntica. Isso não vem acontecendo nessa proporção direta. Embora hoje as mulheres tenham muito mais escolhas para definirem como querem levar suas vidas, elas estão enfrentando dificuldades na busca por uma vida feliz. Dessa forma, se buscou apontar o cenário no qual as mulheres estão inseridas na atualidade.

Ao levarmos em consideração as especificidades desse cenário, foi possível pontuar as hipóteses que tentam explicar as questões da desigualdade de gêneros na felicidade. Identificou-se, então, que as mulheres podem começar a desenvolver um caminho com alternativas de elevação do bem-estar e felicidade, visto que a proposta da Psicologia Positiva é ampliar o campo de visão, buscando um estado de bem-estar, autossatisfação e plenitude. Essa ciência foca na vida presente, concentrando-se em levar a mente para um estado de otimismo.

Considerando o conceito de Psicologia Positiva apresentado, bem como uma de suas teorias e práticas, concluímos que se trata de uma área em ascensão, a qual apresenta benefícios práticos e que pode contribuir de forma significativa no contexto da mulher hipermoderna. As mulheres se tornam mais resilientes e mais capazes de enfrentar as adversidades da vida, começam a entender como desenvolver e criar a felicidade na trajetória de seus principais domínios da vida. Em sua grande maioria, elas relatam aumento na capacidade de encontrar bem-estar na rotina diária, se sente mais felizes e mais dispostas a colocarem em ações os seus objetivos pessoais e profissionais alinhados aos valores. Ao verem melhoria e resultados positivos, aprendem a celebrar tais conquistas e se tornam mais gratas.

Se perguntarmos as mulheres o que é felicidade para elas, teremos infinitas respostas, mas uma certeza: a de que procuram por ações, comportamentos, projetos e atitudes que as elevem à sensação de estar efetivamente vivendo uma vida mais feliz.

AGRADECIMENTOS

O presente estudo foi financiado pela Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (Faperj) e pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF).

REFERÊNCIAS

- ABREU, R. **Felicidade Feminina: Uma Escolha Possível com Práticas da Psicologia Positiva**. São Paulo: Editora Leader, 2017.
- BBC BRASIL. **Americanos ficam mais felizes com a idade**. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/reporterbbc/story/2008/04/080417_pesquisafelicidadefn.shtml. Acesso em: 04 mai. 2020.
- BOLIER, L.; HAVERMAN, M.; KRAMER, J.; WESTERHOF, G. J.; RIPER, H.; WALBURG, J. A.;... BOHLMEIJER, E. An Internet-based intervention to promote mental fitness for mildly depressed adults: Randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, 15(9), 209–226, 2013.
- BROWN, N. J. L; ROHRER, J. M. Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being **Journal of Happiness Studies**, 2019.
- BUCKINGHAM, M. **O Poder das Mulheres Fortes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.
- BURTON, C. M.; KING, L. A. The health benefits of writing about intensely positive experiences. **Journal of research in personality**, v. 38, n. 2, p. 150-163, 2004.
- CORBI, R. B.; MENEZES-FILHO, N. A. Os determinantes empíricos da felicidade no Brasil. **Brazilian Journal of Political Economy**, v. 26, n. 4, p. 518-536, 2006.
- CORRÊA, A. P. O que é Psicologia Positiva. In: BITTENCOURT, A. C. G.; CORRÊA, A. P.; LIVRAMENTO, R. **Psicologia Positiva aplicada à Psicologia Clínica**. São Paulo: Leader, 2018.
- EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 377–389, 2003.
- FREDRICKSON, B. L. **Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection**. New York, NY: Hudson Street Press, 2013.
- LIPOVETSKY, G.; CHARLES, S. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.
- LYUBOMIRSKY, S. **The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want**. New York, NY: Penguin Press, 2007.
- LYUBOMIRSKY, S. **A ciência da felicidade**. Elsevier Brasil, 2008.

NATIVIDADE, J. C. Bem-estar subjetivo ao longo da vida adulta e relações com os cinco grandes fatores de personalidade. **IV Congresso Brasileiro de Psicologia: Ciência e Profissão**. São Paulo, 2014.

SELIGMAN, M. E. P.; STEEN, T. A.; PARK, N.; PETERSON, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. **American Psychologist**, 60, 410–421, 2005.

SHELDON, K. M.; LYUBOMIRSKY, S. Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? **The Journal of Positive Psychology**, 2019.

SIN, N. L.; LYUBOMIRSKY, S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, 65, 467–487, 2009.

STEVENSON, B.; WOLFERS, J. The Paradox of Declining Female Happiness. In: **American Economic Journal**, v.1(2), p. 190-225, ago. 2009.

WHITE, C. A.; UTTL, B.; HOLDER, M.D. Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. **PloS one**, v. 14, n. 5, 2019.