

# PSICOLOGIA POSITIVA E MRT: SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS<sup>1</sup>

Luciano Rech <sup>2</sup>

---

1 Artigo apresentado no Seargents Major Course, USASMA, TX, EUA.

2 1º Sgt de Infantaria, instrutor na EASA

**RESUMO:** Na última década, o professor americano Martin Seligman introduziu o conceito de psicologia positiva nos Estados Unidos. Este novo conceito, com foco no lado bom da vida, é a base do Master Resilience Training (MRT) no Exército dos EUA. A intenção deste artigo é comparar alguns aspectos entre a ciência da psicologia positiva e a técnica de MRT. A fim de realizar esta comparação e análise, o presente trabalho abrange uma visão geral da psicologia, a definição da psicologia positiva e do MRT, temas semelhantes, tais como confiança, esperança, otimismo e resiliência, e, da mesma forma, os temas contrastantes como a origem, o propósito e o público alvo de cada um.

**PALAVRAS CHAVE:** Psicologia Positiva. Resiliência. Otimismo. Semelhanças e Diferenças.

## INTRODUÇÃO

Por muitos anos a ciência da psicologia concentrou seus estudos no lado sombrio da vida, mais especificamente no diagnóstico e no tratamento de doenças mentais e depressão. Na década passada, o renomado professor americano Martin Seligman introduziu um novo conceito de psicologia chamado de psicologia positiva (CHERRY, s.d.). A Psicologia Positiva concentra-se

no bem-estar das pessoas através do pensamento e atitudes positivas. Da mesma maneira que o professor Seligman viu a necessidade de evoluir da psicologia tradicional para a psicologia positiva, o Exército dos Estados Unidos da América percebeu a necessidade de uma nova abordagem para impulsionar a recuperação dos soldados constantemente empregados em áreas de conflitos no oriente médio e ao redor do mundo. Para isso, introduziu o Master Resilience Training (MRT) como parte integrante do já existente Army Comprehensive Soldiers Fitness Program (REIVICH, SELIGMAN, McBRAIN, 2011). A psicologia positiva e o MRT têm muitas semelhanças, porém se diferem em alguns aspectos. A fim de compreender melhor o assunto, este trabalho apresenta uma visão geral da psicologia, considerações sobre a psicologia positiva e a definição do MRT, aspectos comparáveis como confiança, esperança, otimismo e resiliência e aspectos contrastantes como a origem, a finalidade, e o público alvo. Dessa forma, pode-se afirmar que a psicologia positiva e o MRT são comparáveis porque a psicologia positiva é a ciência que oferece a base para a técnica do MRT e se diferem porque têm a origem, o propósito e o público alvo diferentes.

## UMA VISÃO GERAL DA PSICOLOGIA

O ser humano é uma entidade complexa que exige profundo estudo e observação para entender a sua mente e o seu comportamento. Devido à complexidade da essência humana, vários campos do conhecimento, como a sociologia, a filosofia, a medicina, a antropologia e a própria psicologia dispenderam algum tempo tentando compreender o que move o pensamento e as ações humanas (CHERRY, s.d.).

A Psicologia surgiu como ciência em 1879. Durante o século 17, o filósofo René Descartes definiu o ser humano como uma entidade dual. Segundo ele, a mente é separada do corpo (CHERRY, s.d.). O método de Descartes foi baseado na observação e na lógica ao invés da experiência empírica. Por esta razão, até 1879, a psicologia não era uma ciência separada da filosofia e da fisiologia (CHERRY, s.d.).

Ao longo da história da psicologia, desde Descartes, alguns outros notáveis pensadores, como Wundt, James, Freud, Jung, Piaget, entre outros, contribuíram com suas teorias para o campo da psicologia moderna. De acordo com Cherry (s.d.), "a Psicologia é o estudo científico da mente e do comportamento" (tradução nossa). Além disso, ela acrescenta que os quatro objetivos principais da psicologia são: descrever, explicar, prever e mudar o comportamento humano.

A Psicologia é dividida em diversos ramos que abrangem os quatro principais objetivos citados anteriormente. Apesar desta divisão, todos os ramos têm um objetivo comum que é estudar e explicar o pensamento humano e suas ações, a partir de diferentes perspectivas (CHERRY, s.d.). São mais comumente conhecidos das pessoas os ramos ligados às doenças mentais como a psicopatologia e a depressão. No entanto, existem muitos outros ramos ligados a campos comportamentais, cognitivos, comparativos, da psicologia educacional, entre outros. Dentre essa gama de ramos da psicologia e alinhada com os objetivos já citados, na última década, surgiu a psicologia positiva, um ramo da

psicologia, que, juntamente com o Master Resilience Training (MRT) é a razão deste trabalho.

## **A DEFINIÇÃO DE PSICOLOGIA POSITIVA E MRT**

Psicologia Positiva é um ramo da psicologia centrada no bem-estar humano. Alan Carr (2004) em seu livro intitulado Psicologia Positiva - A Ciência da Felicidade e forças humanas, define a psicologia positiva como um novo ramo da psicologia que "está principalmente preocupado com o estudo científico das forças humanas e felicidade" (p. 50, tradução nossa). Ele também afirma que a psicologia positiva difere da psicologia clínica, a qual, segundo ele, "tem sido tradicionalmente centrada nos défices psicológicos e Deficiência" (CARR, 2004, p.49, tradução nossa). Outro autor, Cleave, (2012), afirma que a psicologia positiva "é o estudo científico do funcionamento humano ideal e que torna a vida digna de ser vivida" (p.10, tradução nossa). Todos os conceitos descritos anteriormente também se encaixam no MRT.

O Master Resilience Training surgiu por meio de uma parceria entre o Exército dos EUA e a Universidade da Pensilvânia (REIVICH, 2010, p.4), onde o MRT constitui-se em um programa específico de treinamento da resiliência baseado na psicologia positiva. De acordo com Reivich (2010), o objetivo do MRT é melhorar as habilidades, o bem-estar e a capacidade de liderança dos soldados. Nas palavras de Reivich (2010): "Nós acreditamos que você vai aprender habilidades críticas que farão de você um melhor soldado, bem como um membro da família mais forte" (p. 4, tradução nossa). O MRT engloba seis competências: "a auto-consciência, a auto-regulação, o otimismo, a agilidade mental, a força de caráter e de conexão" (REIVICH, 2010, p. 4, tradução nossa). Todas estas competências habilitam o soldado a compreender os comportamentos, identificar os pontos fortes, construir relacionamentos, a comunicação eficaz, e a enfrentar desafios de

forma positiva (REIVICH, 2010).

## **SEMELHANÇAS ENTRE A PSICOLOGIA POSITIVA E O MRT**

Psicologia positiva e MRT têm muitos pontos em comum, isto ocorre porque a psicologia positiva é a base para MRT. O tema permite comparar vários aspectos, no entanto, este trabalho só compara quatro atributos similares que são importantes no desenvolvimento da verdadeira liderança. De acordo com Northouse (2013), confiança, esperança, otimismo e resiliência são os quatro atributos psicológicos positivos vitais para o desenvolvimento da autêntica liderança. Eles estão presentes tanto na psicologia positiva quanto no MRT. A confiança é um sentimento capaz de empoderar as pessoas. O indivíduo que confia em si mesmo é capaz de superar as dificuldades. Northouse (2013) define confiança como "a capacidade de realizar com sucesso uma tarefa específica." (p.289, tradução nossa) As pessoas que desenvolvem a auto-confiança, tendem a lidar com situações da vida real de forma mais positiva. Elas procuram resultados positivos, persistentemente. Esta atitude permite aumentar o bem-estar, o otimismo e a felicidade, que são a essência da psicologia positiva. Da mesma forma, o MRT também pretende desenvolver e aumentar a confiança. Como indicado no artigo chamado Master Resilience Training in the U.S. Army, "Construir confiança envolve aprender maneiras eficazes para criar energia, otimismo e entusiasmo" (REIVICH et al., 2011, p.32, tradução nossa). A confiança é um componente vital para o fortalecimento da mente, atuando de forma positiva, e na superação de desafios.

Outro atributo comum entre a psicologia positiva e o MRT é a esperança. A esperança é o atributo que move as pessoas. Para a psicologia positiva "a esperança é um estado motivacional positivo com base na força de vontade e planejamento de metas." Como citado em Northouse (2013, p. 289, tradução nossa). Como a psicologia

positiva, o MRT também desenvolve a esperança para manter as pessoas focadas em seus próprios objetivos. A esperança é o combustível para a realização de tarefas e para a manutenção de pensamentos positivos. Em ambos, na psicologia positiva e no MRT, a esperança fortalece atitudes positivas e mantém as pessoas à procura de bem-estar e felicidade.

O otimismo também é semelhante na psicologia positiva e no MRT. As pessoas otimistas tendem a ver o lado bom das situações. De acordo com Northouse (2013), "otimismo refere-se ao processo cognitivo de ver situações de uma forma positiva e ter expectativas favoráveis sobre o futuro" (p. 289, tradução nossa). Esta definição está alinhada com os conceitos da psicologia positiva. Da mesma forma, no MRT, o otimismo luta contra os pensamentos contraproducentes, que impedem as pessoas a prosperar. No entanto, o otimismo não significa negar a realidade. O MRT reforça a importância de um entendimento claro sobre este ponto. Além disso, o otimismo pode ajudar a construir a confiança, "Hunting the good stuff" ou seja, ir em busca das coisas boas, percebendo o que é controlável, e mantendo a esperança (REIVICH, 2010). A mesma definição de otimismo aplicada em psicologia positiva é aplicada no MRT, além disso, o otimismo é o motor da resiliência.

Resiliência é o atributo que efetivamente sustenta as pessoas felizes. As pessoas que desenvolvem este atributo enfrentam as adversidades de forma positiva. Psicologia positiva e MRT definem a resiliência da mesma forma. De acordo com a psicologia positiva, "resiliência é a capacidade de recuperar-se e adaptar-se a situações adversas" (NORTHHOUSE, 2013, p.289, tradução nossa). Essa habilidade permite que as pessoas superem as frustrações, sem desesperança. No entanto, isso não significa que eles são imunes a sofrimentos, apenas podem recuperar-se mais rapidamente de adversidades. No MRT é semelhante, como indicado no Guia do Participante: "resiliência é a capacidade de

crescer e prosperar em face dos desafios e se recuperar das adversidades" (REIVICH, 2010, p.10, tradução nossa). Soldados estão constantemente diante de situações difíceis. por isso, é fundamental desenvolver habilidades de resiliência, a fim de manter a saúde mental e superar as dificuldades.

### **AS DIFERENÇAS ENTRE A PSICOLOGIA POSITIVA E O MRT**

Da mesma maneira que a psicologia positiva e o MRT têm muitas semelhanças, eles também têm algumas diferenças. O MRT decorre da psicologia positiva, portanto, a essência de ambos é bastante estreita. Aqui, explora-se as diferenças da psicologia positiva e do MRT, não na essência, mas na origem, no propósito e no público alvo.

A psicologia positiva e o MRT têm diferentes origens. Na última década, o professor americano Martin Seligman introduziu a psicologia positiva como um novo ramo da psicologia. A psicologia positiva surgiu como uma visão oposta da psicologia clínica (CARR, 2004). Cleave (2012), afirma que a psicologia positiva é diferente de outros ramos da psicologia, no entanto, os temas não são novos. Ele acrescenta que houve alguns estudos sobre temas como otimismo, motivação e inteligência emocional, mesmo antes da criação da psicologia positiva. No entanto, a psicologia positiva surgiu como um contraponto sobre a maioria dos estudos de psicologia que incidiu sobre o lado negativo da vida (CLEAVE, 2012). Ao contrário da psicologia positiva, o MRT não é uma ciência, mas uma formação adaptada com base na psicologia positiva. É uma parceria entre o Exército dos EUA e a Universidade da Pensilvânia. A Universidade desenvolveu um curso de formação de 10 dias e o introduziu no U.S. Army Comprehensive Soldier's Fitness Program (REIVICH et al., 2011).

Quanto a finalidade, a psicologia positiva e o MRT se diferem, pois a psicologia positiva surgiu como uma ciência destinada a concentrar-se sobre o lado positivo da

vida. É um contraponto a psicologia clínica, que normalmente se concentra em disfunções psicológicas. De acordo com Carr (2004), a psicologia positiva é uma nova abordagem da psicologia, é uma ciência focada em um "estudo científico das forças humanas e da felicidade" (CARR, 2004, p.50, tradução nossa). Por outro lado, o propósito do MRT é ser uma ferramenta de treinamento militar. O objetivo final do MRT é educar líderes sobre como eles podem ensinar habilidades de resiliência aos seus subordinados (REIVICH et al., 2011). Em outras palavras, MRT é uma técnica desenvolvida para ajudar os líderes a ensinar resiliência aos seus soldados.

Outra diferença entre a psicologia positiva e o MRT é o público alvo. A psicologia positiva é projetada para ajudar as pessoas em geral. É uma ciência destinada a aumentar o bem-estar das pessoas através do pensamento positivo, da esperança, do otimismo e da resiliência. O MRT, no entanto, é projetado especificamente para os militares. O MRT satisfaz uma necessidade do Exército Americano, desenvolvendo habilidades de resiliência em seus soldados, a fim de ajudá-los a suportar as adversidades, ajustar-se e recuperar-se rapidamente de situações de extrema exigência.

### **CONCLUSÃO**

A Psicologia positiva e o Master Resilience Training se aproximam em muitos aspectos e se diferem em outros. As ideias se assemelham porque o MRT segue a lógica da psicologia positiva, ambos procuram desenvolver o bem-estar das pessoas através da confiança, da esperança, do otimismo e da resiliência. Porém, a psicologia positiva é uma ciência que tem sua origem a partir da psicologia tradicional, a fim de melhorar a vida das pessoas e focada para o lado positivo da vida. Por outro lado, o MRT é uma técnica, ou seja, um programa de treinamento militar com a finalidade de treinar os superiores hierárquicos a ajudar a melhorar a vida dos subordinados. Embora diferentes na origem, propósito e

objetivo, tanto a psicologia positiva quanto o MRT estão voltados para o desenvolvimento dos pontos fortes do ser humano e a felicidade na vida das pessoas.

## REFERÊNCIAS

CARR, Alan. Positive psychology - The Science of Happiness and Human Strengths. London: Brunner-Routledge, 2004.

CHERRY, Kendra. Origins of Psychology. Psychology – Complete Guide to Psychology for Students, Educators & Enthusiasts. Disponível em < <http://psychology.about.com/od/historyofpsychology/a/psychistory.htm>> Acesso em: 1 mar 2013.

CLEAVE, Bridget Grenville. Positive psychology a practical guide. London: Icon Books, 2012.

NORTHOUSE, Peter G. (2013). Leadership: theory and practice. 6.ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 2013.

REIVICH, Karen J.; SELIGMAN, Martin E.P.; McBRIDE, Sharon. Master Resilience Training in the Army. Disponível em: < <http://www.ppc.sas.upenn.edu/mrtinar-myjan2011.pdf>> Acesso em: 5 mar 2013.

REIVICH, Karen. Master Resilience Training Participant Guide. Philadelphia, Pennsylvania:University of Pennsylvania, 2010.