

AS 6 VIRTUDES E AS 24 FORÇAS DE CARÁTER

Módulo 5 | AS 6 VIRTUDES E AS 24 FORÇAS DE CARÁTER

Aula 02 – SABEDORIA E CONHECIMENTO

PROFESSOR EVANDRO BORGES

1ª VIRTUDE – SABEDORIA / CONHECIMENTO

“No Paquistão, quando sou proibida de ir a escola, compreendo o quão importante é a educação. A educação é o poder das mulheres”.

Malala Yousafzai

Nobel da Paz



“Liderados por Katherine Dahlsgaard, lemos Aristóteles e Platão, Santo Tomás de Aquino e Santo Agostinho, o Velho Testamento e o Talmude, Confúcio, Buda, Lao-Tze, o Bushido (o código samurai), o Alcorão, Benjamin Franklin e os Upanishads – uns duzentos catálogos de virtudes, ao todo. Para nossa surpresa, quase todas essas tradições, que atravessaram 3 mil anos e toda a face da Terra, endossavam seis virtudes:

- Sabedoria e conhecimento
- Coragem
- Amor e humanidade
- Justiça
- Moderação
- Espiritualidade e transcendência”

Seligman, 2004

“Os detalhes diferem, é claro: o significado que um samurai dá à coragem é diferente daquele dado por Platão, e a humanidade de Confúcio não é idêntica à caritas de Santo Tomás de Aquino. Existem, além disso, virtudes únicas a cada uma dessas tradições (como a sutileza em Aristóteles, a parcimônia em Benjamin Franklin, o asseio para os escoteiros e a vingança até a sétima geração, no código Klingon), mas a coincidência é real e, para aqueles que foram criados como relativistas éticos, bastante nítida. Isso revela o significado da afirmação de que os seres humanos são animais morais. Então, vemos essas seis virtudes como características principais, endossadas por quase todas as religiões e tradições filosóficas; juntas, elas apreendem a noção de bom caráter. Mas saber, coragem, humanidade, justiça, moderação e transcendência são conceitos impraticavelmente abstratos para os psicólogos que queiram desenvolvê-los e medi-los.”

“Além disso, para cada virtude podemos pensar em várias maneiras de alcançá-las, e o objetivo de desenvolver e medir nos leva a focar esses caminhos específicos. A virtude da humanidade, por exemplo, pode ser alcançada pela benevolência, filantropia, capacidade de amar e ser amado, sacrifício ou compaixão. A virtude da moderação pode ter como componentes a modéstia e a humildade, o autocontrole ou a prudência e o cuidado. Portanto, agora vamos aos caminhos – as forças do caráter – pelos quais alcançamos as virtudes.”

Seligman, 2004

De acordo com Seligman, 2004, alguns dos critérios das forças são:

A força é um traço. Pode ser observada em várias situações. Por exemplo, quando você ajuda alguém em uma ocasião, não significa que sua principal força é a bondade. A ideia é ser frequente ou o que você costuma fazer.

A força produz gratificação por ela mesma. Geralmente produz boas consequências (entusiasmo, alegria ou realização) e não são feitas por motivos externos (dinheiro ou fama).

A força é algo que os pais desejam para os seus filhos. Também poderia ser algo que qualquer religião ou política deseja para os seus seguidores/cidadãos.

A força não diminui os outros em volta. Pelo contrário, inspira e motiva os demais a fazerem o mesmo. Todos saem ganhando.

Existem modelos positivos das forças. Como a relação Nelson Mandela e liderança ou Madre Teresa e o amor. Até podem ser personagens, como o Capitão América e honestidade/cidadania (depois vou dar exemplo para cada virtude).

As forças são valorizadas em quase todas as culturas do mundo.

SABEDORIA E CONHECIMENTO

“O primeiro grupo de virtudes é o do saber. Organizei os seis caminhos que levam à demonstração de saber e seu precedente necessário, o conhecimento, desde o aspecto mais básico do desenvolvimento (curiosidade) até o mais maduro (perspectiva)”
Seligman, 2004.

A primeira virtude é a **Sabedoria e Conhecimento**.

As forças que estão ligadas a essa virtude envolvem o **ganho e utilização do conhecimento** (considerados aspectos cognitivos).

Desde o fator mais básico de evolução até o mais maduro. Isto é, quanto mais curioso e criativo você é, maior é o seu grau de perspectiva e mais sabedoria você tem. Sabedoria é algo inspirador, gratificante e todos a apreciam. Ela é subdividida em 5 forças de caráter:



Curiosidade / Abertura à Novas Experiências / Interesse e Busca de Novidades:

O indivíduo que possui essa força é estimulado pela incerteza. A curiosidade está relacionada a novidade e variedade das experiências e pode ser específica (ser curioso sobre um assunto) ou global (curioso de forma generalizada). Acha todos os tópicos fascinantes.

“A curiosidade acerca do mundo ocasiona receptividade às experiências e flexibilidade em relação a questões que não se enquadram em conceitos preestabelecidos. Gente curiosa não tolera simplesmente a incerteza; gosta dela e se sente estimulada por ela. A curiosidade tanto pode ser específica (somente sobre rosas, por exemplo) como global, generalizada. A curiosidade se envolve ativamente com a novidade, e a absorção passiva de informação (como no caso de ficar diante da televisão, clicando o controle remoto) não é sinal desta força. A extremidade oposta da dimensão da curiosidade é se desinteressar facilmente” – Seligman, 2004.



Curiosidade

Se a curiosidade é a sua força superior, você estará interessado em aprender mais sobre tudo e qualquer coisa. Você está sempre fazendo perguntas, e você achará todos os assuntos e temas fascinantes. Você gosta de exploração e descoberta.

Curiosidade cai na categoria virtude da Sabedoria. Sabedoria lida com forças que envolvem a nossa forma de adquirir e utilizar o conhecimento.

Conceitos chave

Existem dois componentes essenciais para indivíduos curiosos: Eles estão interessados em explorar novas ideias, atividades e experiências, e eles também têm um forte desejo de aumentar o seu próprio conhecimento pessoal.

Lema da curiosidade

Faça perguntas, muitas delas.

Curiosidade



Exercícios para Aumentar a Curiosidade

Considere uma atividade que você não gosta. Procure prestar atenção na atividade e tente encontrar 3 características inovadoras desta atividade enquanto você a faz.

Pratique a curiosidade ativa explorando seu ambiente atual, prestando atenção a qualquer coisa que você possa, muitas vezes, ignorar ou deixar passar despercebido.



Amor pela aprendizagem: domínio de novas habilidades, tópicos ou corpos de conhecimento, seja por conta própria ou formalmente: escola, faculdade, museus. Nesse conceito entra a ideia de especialista ou a valorização e admiração dos outros pelo conhecimento da pessoa.

“Você adora aprender coisas novas, seja em uma sala de aula ou como autodidata. Você sempre gostou da escola, de leitura, de museus – de toda e qualquer oportunidade de aprender. Existem setores do conhecimento em que você é o especialista? Seu conhecimento é valorizado por aqueles que fazem parte do seu círculo social ou por um círculo mais amplo? Você gosta de aprender sobre estes setores, ainda que não haja incentivos externos para isso? Os funcionários dos correios, por exemplo, conhecem os códigos de endereçamento postal, mas esse conhecimento só reflete uma força se tiver sido adquirido pelo prazer de saber” – Seligman, 2004.



Amor pela aprendizagem

Se o amor pela aprendizagem é a sua força superior, você gosta de aprender coisas novas, seja em uma classe ou em seu próprio país. Você sempre amou escola, leitura, museus e acredita que em todo e qualquer lugar há uma oportunidade para aprender.

Conceitos chave

Amor pela aprendizagem descreve a maneira pela qual uma pessoa se envolve com novas informações e habilidades. Amor pela aprendizagem é uma força que os professores gostariam de ver em seus alunos, os pais querem incentivar em seus filhos, terapeutas apoiar em seus clientes e empregadores tentam promover em seus empregados. Ela tem consequências motivacionais importantes porque ajuda as pessoas a persistem através de desafios, contratempos e feedback.

Lema: Aprender alguma coisa com cada situação.



Amor pela aprendizagem

Exercícios para impulsionar o Amor pela Aprendizagem

Procure, deliberadamente, aprender cinco novas palavras, incluindo o seu significado e uso, pelo menos duas vezes por semana. O dicionário é um prato cheio para esta atividade, além de enriquecer o seu vocabulário.

Procure ler um livro de não-ficção uma vez a cada três meses ou de acordo com o seu tempo livre, sobre um tópico que você considere envolvente e possa absorver novos aprendizados.

Siga um evento global positivo em curso, através de jornais, televisão ou internet.

Critério / Pensamento Crítico / Julgamento / Lucidez: analisa com cuidado as questões, procurando evidências e informações racionais e objetivas no momento das decisões. Favorece a si mesmo e aos outros de maneira justa. É contrário ao conceito de favorecer algo que já se acredita. Ou seja, o foco é na realidade e não nos próprios desejos e crenças.

“Analisar as questões, examinando-as por todos os lados, é um aspecto importante da pessoa que você é. Na hora de tomar decisões, você não vai direto para as conclusões, e só confia em evidências sólidas. Você é capaz de mudar de ideia. Quando falo em critério, estou me referindo ao exercício de examinar a informação racional e objetivamente, a serviço do próprio bem e do bem dos outros. Nesse sentido, critério é sinônimo de pensamento crítico; incorpora a orientação para a realidade e é o oposto dos erros lógicos que afligem tantos deprimidos, como o excesso de personalização (“É sempre culpa minha”) e o pensamento maniqueísta. O oposto disso é raciocinar de modo a favorecer e confirmar aquilo em que já se acredita. Esta é uma parte significativa do traço saudável de não confundir os próprios desejos e necessidades com os fatos da vida.” – Seligman, 2004.



Critério / Pensamento Crítico / Julgamento / Lucidez

Se o pensamento crítico é a sua força superior, pensar as coisas e examiná-las de todos os pontos de vista são aspectos importantes de sua personalidade. Você não tira conclusões precipitadas, e você confia apenas em evidências sólidas para tomar suas decisões. Você é capaz de mudar sua mente.

Conceitos chave

A força de julgamento é uma força corretiva na medida em que neutraliza o pensamento defeituoso, como favorecendo seus pontos de vista atuais ou favorecendo ideias que são considerados a visão dominante e, portanto, dando menos atenção à visão menos dominante. É a vontade de procurar ativamente provas contra suas crenças favorecidas, planos ou objetivos e pesar bastante todas as evidências possíveis.

Lema: Examinar os detalhes



Critério / Pensamento Crítico / Julgamento / Lucidez

Exercícios para Aumentar o Pensamento Crítico

Pense como um advogado e apresente muitas objeções a uma determinada tese, criando dificuldades para a defesa. Sobre uma questão que você tem opiniões fortes sobre.

Examine um evento passado com o qual você não sentiu-se feliz e tente formular ou debater ideias sobre outras maneiras que você poderia ter adotado diante desse evento / atividade.



Perspectiva: a característica que mais se assemelha a sabedoria em si, ela é fruto do conhecimento e da experiência. A sua visão de mundo faz sentido para você mesmo e para os outros. Assim, as pessoas o procuram para ouvir conselhos e ajudá-las na resolução de problemas. Os que possuem essa força são especialistas no que há de mais importante e complicado na vida.

“Uso esta classificação para descrever a força mais madura da categoria, a que mais se aproxima do próprio saber. Os outros recorrem à sua experiência para ajudá-los a resolver problemas e adquirir perspectiva de si mesmos. Você tem um modo de ver o mundo que faz sentido para si e para os outros. As pessoas sábias são especialistas no que há de mais importante e complicado na vida”. – Seligman, 2004.



Se Perspectiva é a sua força superior, você tem uma maneira de olhar o mundo que faça sentido para os outros e para si mesmo. Embora você não consiga enxergar-se como um sábio, seus amigos têm essa visão de você. Eles valorizam a sua perspectiva sobre as questões e seguem seus conselhos.

Conceitos chave

Perspectiva é distinta da inteligência, mas representa um alto nível de conhecimento, a capacidade de dar conselhos e para reconhecer e pesar vários lados antes de tomar decisões. Ela permite que o indivíduo possa lidar com questões importantes sobre a conduta e sentido da vida.

Lema: Oferecer bons conselhos.



Exercícios para Aumentar a Perspectiva

Para a sua próxima interação, primeiro foque em ouvir atentamente e depois se concentre em compartilhar suas ideias e pensamentos.

Leia citações sobre sabedoria, pesquise sobre um autor ou pessoa inspiradora e, em seguida, reescreva alguns de seus pensamentos para torná-lo autêntico. Tente pensar em maneiras pelas quais você possa ser mais fiel a esses pensamentos.

Pesquise sobre algum grande gênio da humanidade, leia uma biografia ou assista a um filme sobre sua vida. Tente identificar como sua vida pode orientar suas decisões e ações.

Dica de filme: O Discurso do Rei - 2010.



Criatividade / Originalidade: A pessoa raramente se contenta em fazer as coisas de maneira convencional e seus comportamentos ou ideias se adaptam as circunstâncias. Além disso, a originalidade contribui de forma positiva para a própria pessoa e aos outros ao seu redor.

“Quando deseja alguma coisa, você consegue encontrar um comportamento diferente, porém adequado, para atingir aquele objetivo? Você raramente se contenta em fazer as coisas da maneira convencional. Esta categoria de força inclui o que é chamado de criatividade, mas não se limita às experiências tradicionais no ramo das artes. Também pode ser chamada de inteligência prática, senso comum ou esperteza” – Seligman, 2004.



Criatividade / Originalidade

Se a criatividade é a sua força superior, pensar em novas maneiras de fazer as coisas é uma parte crucial de quem você é. Você nunca está satisfeito em fazer algo à maneira convencional se uma maneira melhor for possível.

Conceitos chave

Há dois componentes essenciais para criatividade: originalidade e capacidade de adaptação. Um indivíduo criativo gera ideias ou comportamentos que são novos ou não usuais e estes fazem uma contribuição positiva para a vida do indivíduo ou para a vida dos outros.

Lema: Fazer as coisas de maneira diferente.



Criatividade / Originalidade

Exercícios para Aumentar a Criatividade

Ao se deparar com um problema, definir a questão de forma clara e, em seguida, praticar o pensamento divergente (ex: desenvolver várias soluções / resultados, em vez de apenas uma solução).

Definir um tempo reservado a cada dia para o pensamento criativo ou atividades criativas (tais como: escrever poemas ou usar um objeto doméstico todos os dias de uma maneira diferente).

Referências:

Canal da Felicidade. 6 virtudes e 24 forças de caráter: o que você e o mundo possuem de melhor. Por Ubiratan Junior. Disponível em:
<<http://canaldafelicidade.com.br/6-virtudes-e-24-forcas-de-carater>>

Acesso em 06 de Mai. 2018.

Seligman, M. E. P. (2004). Felicidade Autêntica. Rio de Janeiro: Objetiva.

VIA - Institute on Character. Forças de Caráter. Sabedoria. Disponível em
< <https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths> > **Acesso em 06 de Mai. 2018.**