Dinamismos psicossociais de identificação

Ana Caetano*

Tendo sido para mim um privilégio ser convidada para estar presente nas jornadas «Ser Santo, hoje», alinhei um raciocínio articulado com a investigação científica, mas também com o conhecimento que tenho acumulado na minha prática clínica em consultório (a minha atividade profissional por excelência), em atividades anteriores, tais como o trabalho desenvolvido numa comissão de proteção de crianças e jovens em risco e intervenção em contexto educativo.

Assim é certo que esta perspetiva é incompleta e tosca perante um tema tão complexo como a identidade…no entanto, há aspetos importantes que podem ser salientados, ajudando-nos a compreender melhor o que somos e como chegamos a «Ser».

Ao longo do texto, serão abordados os seguintes temas:

1. As necessidades básicas do Ser Humano;
2. Identidade Individual;
3. A importância da vinculação precoce ao longo da vida;
4. A perda de individualidade perante a influência de grupos organizados: a experiência de Stanford;
5. As forças de caráter e virtudes do Ser Humano.

* Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Comentários ou questões ao presente texto podem ser enviados para anaecaetano@gmail.com. Mais informações sobre a autora podem ser vistos em www.anacaetanopsicologa.com

1. As necessidades básicas do Ser Humano

Comecemos por relembrar Abraham Maslow (1908-1970) que propôs uma hierarquia de necessidades a que cada ser humano obedece, sendo as necessidades assinaladas na base da pirâmide as essenciais à sua sobrevivência, organizando-se a partir daqui as novas necessidades ligadas ao seu florescimento.

Maslow define um conjunto de cinco necessidades descritas na pirâmide.

Fisiológicas, tais como a fome, a sede, o sono, o sexo, a excreção, respiração, promovendo a homeostase;

Segurança, que vão da simples necessidade de sentir-se seguro dentro de uma casa a formas mais elaboradas de segurança como um emprego;

Sociais, onde se incluem amor, afeto e sensações de pertença a um grupo, seja um clube, partido, ideologia, religião, ou outro;

Estima, que passam por duas vertentes, o ***auto-reconhecimento*** das nossas capacidades pessoais e o ***reconhecimento pelos outros*** da nossa capacidade para lidar com às funções que desempenhamos;

Autorrealização, em que a pessoa procura manifestar o seu potencial máximo: «*What humans can be, they must be: they must be true to their own nature!*», nas palavras de Maslow[1].

2. Identidade Individual

Assim, a necessidade de pertencer ao grande grupo em que nos reconheçamos como pertença da humanidade e ainda assim diferenciados, é considerada incontornável no bem-estar humano. Falamos de **identidade**

Se consultarmos o dicionário da Porto editora *on-line* obteremos como definição de identidade (nome feminino) os seguintes significados:

1. Qualidade de idêntico; 2. Paridade ou igualdade absoluta; **3. Conjunto de caraterísticas (físicas e psicológicas) essenciais e distintivas de alguém, de um grupo social ou de alguma coisa;** 4. DIREITO conjunto de características (nome, sexo, impressões digitais, filiação, naturalidade, etc.) de um indivíduo consideradas para seu reconhecimento (…).

Uma das grandes investigadoras de Identidade Individual, Glynis M. Breakwell, apresenta a sua definição a propósito da Teoria de Processo de Identidade (TPI) (1993, pp8, 9):

---

[1] Em tradução livre: «Aquilo que os humanos podem ser, eles devem ser: Eles devem ser leais `a sua própria natureza».

A identidade é um processo dinâmico, produto da interação entre:

– As capacidades de memória, consciência e a interpretação proporcionada pelas estruturas do organismo;

– As estruturas físicas e sociais, bem como os processos de influência presentes no contexto social.

Este processo de estruturação é determinado de dois modos:

1.º – Assimilação-acomodação: um sistema de memória que absorve novos elementos, ajustando-os à estrutura pré-existente.

Esses elementos podem ser:

– *pessoais*: valores, atitudes, estilos cognitivos;

– *sociais*, tais como pertença a grupos ou redes interpessoais;

2.º – Avaliação: que categoriza e organiza os elementos na nossa identidade.

Os dois processos são sistemas de processamento de informação, que orientam o tipo de inferências a retirar da informação contextual. Em sequência disso, determina-se quais são os objetivos desejáveis para a manutenção da estrutura de identidade e quais as alterações que precisam de ser feitas.

Na investigação, há evidências para sustentar 4 princípios orientadores deste processamento de informação:

i. Auto-estima: o desejo pela conquista e manutenção da mesma;

ii. Continuidade: a procura de crescimento e mudança ao logo da vida apresenta inconsistências sobre a perceção de si próprio, no passado e no presente. No entanto, estas diferenças são congruentes com o desenvolvimento de uma mesma identidade;

iii. Distintivo: procura de diferenciação e integração de elementos únicos. Almeja-se ser um pouco diferente dos outros, mas não completamente;

iv. Eficácia: a estrutura da identidade é mantida pela perceção de competência e controlo de si na relação com o mundo. A ausência de eficácia é associada a sentimentos de futilidade, alienação e desesperança.

Em suma: o sujeito interpreta a realidade através de esquemas cognitivos, sendo ativo na assimilação e difusão de conhecimentos. O produto do processamento anteriormente descrito denomina-se por **representações sociais**. Estas *representações sociais «são uma forma de conhecimento elaborada e partilhada socialmente, que nos orienta na ação, desempenhando funções de manutenção da identidade social e do equilíbrio sociocognitivo»* (Cabecinhas, 2004).

Mas onde começa o individual e termina o social?

3. Vinculação[2]

À nascença, cada um de nós traz duas forças opostas: uma de exploração do mundo (centrífuga), outra de integração (centrípeta). Observemos um bebé que já gatinha e veremos como ele leva coisas à boca, puxa as coisas para si, agita os brinquedos. Quer experimentar o mundo que o rodeia e isso é desejável. Porém, é também desejável que essas experiências sejam interiorizadas e da informação se extraia conhecimento de como o mundo funciona.

Tomemos como exemplo o conceito «porta». As portas abrem e fecham, e após experimentar muitas vezes abrir e fechar uma porta, a determinada altura na infância, reconhecemos uma porta e sabemos que ela pode abrir-se. Vamos aumentando o nosso conhecimento de portas e percebemos que algumas abrem com um empurrão, outras automaticamente e outras com chaves…até percebermos que algumas portas não são para abrir. Ao longo da vida esses conceitos vão evoluindo para conceitos mais abstratos, até atingirmos significados como aquele, presente no provérbio chinês «*a quem sabe esperar o tempo abre as portas*». Assim, de forma associativa, vamos memorizando dados que nos permitem articular de forma segura, adequada e útil, o mundo que nos rodeia.

Tal como vimos antes, no processo de construção da identidade, estão presentes dois aspetos: **assimilação e acomodação**. A assimilação de regularidades acabará por criar um esquema de interpretação do mundo. Cada dado novo é acrescentado ao esquema pré-existente, obrigando a uma atualização dessa estrutura interpretativa. Ao longo do nosso crescimento, vamos criar e atualizar esquemas organizadores de informação do mundo físico e das relações humanas.

Mas fazer esta exploração pressupõe um princípio básico de sobrevivência e uma necessidade primária, **a segurança**!

Como é que identificamos desde tenra idade essa segurança?

Existe um ponto de partida essencial: a relação precoce com os pais (mãe e pai, por esta ordem, ou cuidadores substitutos). Falamos de **vinculação**, que se define como «*o estabelecimento de vínculos emocionais, capazes de proporcionar ao indivíduo segurança e proteção, uma necessidade básica do ser humano*».

John Bowlby, com base nos casos clínicos observados no London Child Guidance Center e, mais tarde, após a Segunda Guerra Mundial, na Tavistock Clinic, defendeu a importância dos fatores ambientais no desenvolvimento nos primeiros anos de vida. Teve como principal objetivo analisar o processo de

---

[2] Para desenvolver o tema da Vinculação amparei-me na dissertação de mestrado de Filipa Vieira, que pode ser consultada em [http://hdl.handle.net/1822/8143]. Destaco as páginas 4 a 15 para uma compreensão aprofundada deste tema.

construção de laços afetivos entre a criança e a mãe e o impacto no desenvolvimento da personalidade da criança quando estes laços são quebrados.

Os estudos de Harlow com macaquinhos Rhesus (nos anos 50 do século XX)[3], tornaram ainda mais evidente para Bowlby a importância de variáveis como o conforto, a proximidade com a figura materna e os laços sociais estabelecidos. Nessas experiências os macaquinhos recém-nascidos eram retirados às mães e colocados em gaiolas, onde havia uma «mãe de arame» (com um biberon) e uma «mãe de pelúcia». A dúvida era se os recém-nascidos eram movidos pelo alimento ou pelo conforto. Claramente pelo conforto, uma vez que, durante todo o dia, ficavam agarrados à «mãe de pelúcia», só procurando a «mãe de arame» para se alimentarem. Em algumas fases da experiência os investigadores assustavam os macaquinhos com barulhos estridentes, observando que eles nunca procuravam a «mãe de arame» em busca de segurança.

Deste modo, o estabelecimento de vínculos emocionais, capazes de proporcionar segurança e proteção ao longo da vida, é definido como uma necessidade básica, a partir da qual o indivíduo vai conhecendo o mundo, os outros e a si próprio.

A representação das relações precoces de vinculação tende a persistir e a ser duradoura ao longo do ciclo de vida.

Assim, concetualizam-se os **modelos internos dinâmicos definidos por estruturas mentais, construídas a partir das experiências de vinculação e da interpretação das mesmas, que orientam não só os comportamentos e sentimentos dos indivíduos mas também a memória, a atenção e a linguagem relacionadas com a vinculação**. Sendo os modelos internos dinâmicos construídos no contexto da relação de vinculação, integram os conhecimentos do indivíduo acerca de si e da figura de vinculação.

Cognitivamente, os modelos internos dinâmicos **não são um mero acumular de experiências**. Os modelos internos dinâmicos são um mecanismo através do qual as experiências de vinculação influenciam o indivíduo ao longo da sua vida, sendo que novas relações constituem uma oportunidade de mudança dos mesmos. O impacto que estas novas experiências têm na estabilidade dos modelos internos dinâmicos depende do significado emocional que assumem para o indivíduo.

Os estudos demonstram existir semelhanças entre os padrões de vinculação dos adultos e os das crianças, nomeadamente percentagens elevadas de concordância entre os padrões da mãe e dos seus respetivos filhos (Vieira, 2008).

---

[3] Existem diversos excertos destas experiências no *youtube* que podem ajudar a compreender esta investigação clássica.

A esta herança emocional proporcionada pela família, iremos somar as influências do mundo físico e social. Visitemos uma experiência sobre a influência da identidade grupal na identidade individual.

4. A Experiência de Stanford

A experiência da prisão de Stanford ainda hoje tem repercussões na compreensão do ser humano. Foi concebida para investigar o comportamento humano em sociedade, na qual os indivíduos são definidos apenas pelo grupo a que pertencem. No seguimento de algumas ideias do estudioso francês Gustave Le Bon (1841-1931) sobre comportamento social, a teoria de perda de individualidade defende que os indivíduos de um grupo coeso constituindo uma multidão, tendem a perder a sua identidade pessoal, consciência, senso de responsabilidade, potenciando o aparecimento de impulsos anti-sociais.

Recuemos a 1971, em que uma equipa de pesquisadores liderados pelo professor Philip Zimbardo, da Universidade Stanford, concetualizou uma experiência para perceber a influência da identidade grupal na identidade individual.

Através de um anúncio de jornal, o professor Zimbardo e a sua equipa anunciaram a experiência e recrutamento de «cobaias» para a mesma. Dos 70 indivíduos que responderam ao anúncio, selecionaram-se 24. Os candidatos admitidos foram avaliados como sendo os mais estáveis psicologicamente e em boas condições de saúde. Estes participantes eram, na sua maioria, caucasianos, de classe média, do sexo masculino e com educação universitária. A seguir formaram-se dois grupos com o mesmo número de pessoas: 12 «prisioneiros» e 12 «guardas»[4].

A Prisão: localizava-se na cave do Departamento de Psicologia de Stanford, que fora convertida para o efeito. Um estudante assistente de pesquisa era o «Diretor» e o Professor Zimbardo o «Superintendente».

Grupo autoridade: aos guardas foram entregues bastões de madeira e uniformes de estilo militar, tendo sido estes escolhidos pelos próprios, numa

[4] Há um detalhe interessante nesta formação de grupos e a posterior interpretação que os indivíduos fizeram da mesma. Uma vez que a experiência decorreu na altura da Guerra do Vietname a maioria dos jovens desejava ser «prisioneiro» (oposição à guerra), originando assim a necessidade de um sorteio. O grupo dos prisioneiros, após terminada a experiência pensava que os «guardas» haviam sido escolhidos devido sua forma física e tamanho. No entanto, foram sorteados pelo método, moeda ao ar… não havia diferença objetiva de estatura entre os dois grupos.

loja local. Também receberam óculos de sol espelhados para evitar o contacto visual. Contrariamente aos prisioneiros, os guardas trabalhariam em turnos e poderiam voltar para as suas casas nas horas livres[5].

Grupo prisional: para os prisioneiros, Zimbardo criou uma série de condições específicas na esperança de que os participantes ficassem desorientados, despersonalizados e diluídos na sua identidade. Assim, deveriam vestir apenas roupões ao estilo do médio oriente, sem roupa interior e com chinelos de borracha. Receberiam números de identificação em vez de nomes, sendo estes números costurados nos uniformes. Tinham ainda de usar meias de nylon na cabeça para que parecessem de cabeça rapada, similarmente aos cortes utilizados na recruta militar. Além disso, eram obrigados a utilizar correntes amarradas aos tornozelos como uma «lembrança permanente» da sua condição de «prisioneiro».

As Instruções: No dia anterior ao encarceramento, os guardas foram convocados para uma reunião de orientação, mas não receberam nenhuma instrução formal. Foi-lhes dito que seria da sua responsabilidade o funcionamento da prisão. Assim, poderiam recorrer a qualquer meio que julgassem necessário, exceto o recurso à violência física. Zimbardo fez o seguinte discurso aos guardas durante a reunião: «*Vocês podem gerar nos prisioneiros sentimentos de tédio, de medo até certo ponto, transmitir-lhes uma noção de autoritarismo e de que suas vidas são totalmente controladas por nós, pelo sistema, por vocês e por mim, e não terão privacidade alguma... Nós vamos privá-los da sua individualidade de diversas maneiras. De um modo geral, isso fará com que eles se sintam impotentes. Isto é, nesta situação nós vamos ter todo o poder e eles nenhum*».

Aos participantes que seriam os prisioneiros, foi-lhes dito para que esperassem nas suas casas até serem «convocados» para o primeiro dia da experiência.

O início: Sem qualquer outro aviso, os «prisioneiros» foram «acusados» de roubo e presos pelo verdadeiro departamento de polícia local de Palo Alto, que cooperou nesta parte da experiência. Os «prisioneiros» passaram pelo processo de identificação regular da polícia, incluindo a recolha de impressões digitais e fotografias, sendo informados dos seus direitos. Depois disso foram levados até à «prisão simulada» onde foram revistados, «higienizados» e receberam as suas novas identidades (números).

---

[5] Porém alguns preferiram voluntariar-se para fazer horas-extras sem pagamento.

A Crise: A experiência ficou rapidamente fora de controlo. Os prisioneiros sofriam/aceitavam tratamentos humilhantes e sádicos por parte dos guardas e, como resultado, começaram a apresentar severos distúrbios emocionais. Após um primeiro dia relativamente sem incidentes, no segundo dia eclodiu uma rebelião. Os guardas voluntariaram-se para fazer horas extras e trabalhar em conjunto para resolver o problema, atacando os prisioneiros com extintores de incêndio à margem da supervisão do grupo de investigação. Seguidamente, os guardas tentaram dividir os prisioneiros e gerar desconfiança entre eles, criando um bloco de celas para «bons» e um bloco de celas para «maus».

Humilhações como punição: A «contagem» dos prisioneiros, que havia sido inicialmente instituída para os ajudar a memorizar os números de identificação, transformou-se em cenas de humilhação, que duravam horas. Os guardas maltratavam os prisioneiros e impunham-lhes castigos físicos, como por exemplo exercícios que obrigavam a esforços pesados. Muito rapidamente, a prisão tornou-se num local sem condições de higiene e com um ambiente hostil e sinistro. O direito de utilizar a casa de banho converteu-se num privilégio que podia ser negado. Alguns prisioneiros foram obrigados a limpar as sanitas sem qualquer proteção nas mãos. Os colchões foram removidos para o bloco de celas dos «bons» e os demais prisioneiros eram obrigados a dormir no chão, sem proteção alguma. A comida era frequentemente negada, sendo usada como meio de punição. Alguns prisioneiros foram obrigados a despir-se e chegaram a ocorrer atos de humilhação sexual.

O envolvimento do pesquisador: Zimbardo descreveu que ele mesmo estava cada vez mais envolvido na experiência. No quarto dia, ele e os guardas, ao ouvirem um rumor sobre um plano de fuga, tentaram, alegando necessidade de maior «segurança», transferir a experiência inteira para um bloco prisional verdadeiro, pertencente ao departamento da polícia local e fora de uso. A polícia local não correspondeu ao pedido, e Zimbardo relatou ter-se sentido irritado e revoltado pelo que ele via como uma «falta de cooperação» das autoridades locais.

O final: À medida que a experiência prosseguia, os guardas revelavam um crescente sadismo, especialmente à noite, quando pensavam que as camaras que monitorizavam a experiência estavam desligadas. Os investigadores afirmaram que perto de um terço dos guardas apresentou tendências sádicas «genuínas». Muitos dos guardas ficaram bastante desapontados quando a experiência terminou antes do previsto. Da parte dos prisioneiros, o choro incontrolável e pensamento desorganizado foram sintomas comuns entre os prisioneiros. Dois deles ficaram de tal forma traumatizados que tiveram de ser removidos e substituídos.

O professor Zimbardo resolveu então abortar a experiência, por duas razões:

O aumento da violência (principalmente a noturna);

A voz isolada de uma investigadora. Christina Maslach, uma recém doutorada de Stanford, que tinha sido convidada a realizar entrevistas a «guardas/reclusos», opôs-se fortemente quando viu os «reclusos» serem conduzidos para a casa de banho, com sacos enfiados nas cabeças, pernas acorrentadas, com as mãos nos ombros uns dos outros. Cheia de indignação gritou para Zimbardo: «*O que vocês estão a fazer a estes rapazes é terrível!*». Em mais de 50 pessoas exteriores à experiência, que viram a prisão, ela foi a única que questionou o seu estatuto moral. Após a sua chamada de atenção para o efeito poderoso da situação, ficou claro que o estudo deveria terminar.

A experiência estava planeada para duas semanas, tendo terminado ao fim de 6 dias.

A perda de individualidade

O processo de desindividualização leva a uma perda de responsabilidade pessoal, com a visão reduzida das consequências das suas ações. Enfraquece os mecanismos de controlo com base na culpa, vergonha, medo, bem como aqueles que inibem a expressão do comportamento violento.

Regressemos ao efeito de grupo e a indignação (isolada) da investigadora: apenas uma pessoa em mais de 50 que observaram a experiência!

Assim, situações como o holocausto nazi, genocídios, humilhações a prisioneiros de guerra, exageros nas praxes, um sistema financeiro que potencia a ganância, tudo isto ganha uma importância acrescida, quando pensamos em como pode ser fácil abdicarmos da nossa capacidade de pensar, para evitarmos a marginalização pelos grupos a que pertencemos – outra necessidade básica.

Levantam-se duas questões:

Dimensão interpessoal: como podemos nós manter a nossa capacidade de pensar e ainda assim estarmos em harmonia com os grupos a que pertencemos?

Dimensão intrapessoal: qual é a linha que separa a nossa bondade da nossa maldade?

A construção da identidade é uma articulação entre o que experienciamos e a reflexão que fazemos dessas experiências. Teremos de manter um equilíbrio entre estar abertos à experiência, sem perdermos a noção do que somos.

Como manter esse equilíbrio?

5. As forças e virtudes do Ser Humano

O papel que nos cabe é de importância acrescida num mundo cada vez mais individualista, regido pelo primado do consumo, do Ter em vez de se focar no Ser.

Será então vital agir para operar a mudança que queremos observar no mundo. Na Carta aos Efésios, o apóstolo Paulo refere, no capítulo 6, versículos 11-17, a importância de nos revestirmos da «armadura de Deus», uma vez que não será contra «carne e sangue» que teremos de lutar mas contra a «iniquidade». Alerta para a importância da «couraça da justiça», «calçando os pés com o evangelho da paz», «o escudo da fé» e «a espada do espírito».[6]

Nesta batalha a que somos chamados, os valores e as crenças são centralizadores e organizadores do nosso funcionamento humano. Estes valores e crenças são universais e transversais a ser-se humano, conforme investigações realizadas nas últimas décadas.

No início do século XXI, Peterson e Selingman definiram como objetivo organizar um Manual de Classificação das virtudes e forças de carácter do ser humano, a partir do ponto de vista da psicologia focada nos recursos. Queriam apresentar o ser humano nas suas características que promovem o bem-estar e o florescimento, em oposição ao manual estatístico e de diagnóstico de perturbações mentais da Associação Americana de Psiquiatria, conhecido por DSM, que descreve o ser humano do ponto de vista das suas perturbações mentais.

Através de uma investigação em mais de 40 países, em contexto oriental e ocidental, no hemisfério norte e no hemisfério sul, concluíram por 6 categorias de virtudes, organizando-as em 24 forças de caráter, especificadas no quadro que se segue.

---

[6] Efésios 6:11-17, «Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes permanecer firmes contra as ciladas do Diabo; 12 pois não é contra carne e sangue que temos que lutar, mas sim contra os principados, contra as potestades, contra os príncipes do mundo destas trevas, contra as hostes espirituais da iniquidade nas regiões celestes. 13 Portanto tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, havendo feito tudo, permanecer firmes. 14 Estai, pois, firmes, tendo cingidos os vossos lombos com a verdade, e vestida a couraça da justiça, 15 e calçando os pés com a preparação do evangelho da paz, 16 tomando, sobretudo, o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do Maligno. 17 Tomai também o capacete da salvação, e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus;» [http://biblia.com.br/joao-ferreira-almeida-atualizada/efesios/ef-capitulo-6/].

Quadro I – «As 6 virtudes e as 24 forças de Carácter: Um manual e sua classificação»[7]

1. Conhecimento	Forças cognitivas que envolvem a aquisição e aplicação do conhecimento
Criatividade	Escolher pensar e aplicar formas inovadoras de atuação
Curiosidade	Manter o interesse nas experiências ao longo da vida
Mente Aberta	Pensar as coisas do princípio ao fim e examiná-las sob todos os pontos de vista possíveis
Amor ao Conhecimento	Investir na mestria de novas capacidades, assuntos e disciplinas do conhecimento
Perspetiva	Ser capaz de fornecer orientação esclarecida ao Outro
2. Coragem	Forças emocionais que envolvem o exercitar da força de vontade para atingir objetivos perante obstáculos externos ou internos
Autenticidade	Falar verdade e atuar de forma genuína
Valentia	Apresentar vigor perante ameaças, desafios, dificuldades ou dor
Persistência	Terminar o que se começa
Entusiasmo	Abordar a vida com prazer e energia
3. Humanidade	Forças humanitárias interpessoais que envolvem cuidar e apoiar O Outro
Bondade	Cultivar a gentileza e praticar boas ações para outros
Amor	Valorizar relações próximas com outros
Inteligência Social	Estar consciente das motivações e sentimentos do próprio e do Outro
4. Justiça	Forças cívicas que promovem uma vida saudável em comunidade
Retidão	Lidar com todas as pessoas em equidade de acordo com as noções de retidão e justiça
Liderança	Organizar atividades em grupo e garantir a sua concretização
Trabalho de Equipa	Trabalhar bem como membro de um grupo e em equipa
5. Temperança	Forças que protegem contra os excessos
Perdão	Capacidade de perdoar aqueles que agiram de forma incorreta
Modéstia	Deixar que os resultados falem por si
Prudência	Ser cuidadoso nas suas escolhas: evitar dizer ou fazer algo que mais tarde se possa vir a arrepender
Autorregulação	Gerir aquilo que se sente e o que se faz

[7] Citado por Seligman, M., Park, N., Peterson. C, (2005). Adaptado e traduzido por Ana Caetano.

6. Transcendência	Forças que criam ligações ao universo e fornecem significado à vida
Apreciar a beleza e a Excelência	Estar atento e apreciar a beleza, excelência e/ou uma performance talentosa em qualquer domínio da vida
Gratidão	Estar consciente e agradecer as coisas boas que acontecem
Esperança	Esperar o melhor e trabalhar para conquistar isso
Humor	Cultivar um sentido de humor salutar; fazer sorrir outros
Religiosidade	Ter crenças coerentes sobre propósitos elevados e o sentido da vida

O Humor, a Justiça, a Transcendência, o Amor, a Esperança e o Perdão, só para destacar algumas, são incontornáveis na nossa atuação.

E numa perspetiva de Liderança e Trabalho de Equipa, encontrei na **Exortação *Evangelii Gaudium*** do Papa Francisco, excelentes reflexões para o dia a dia, bem como um impulso para operar as mudanças que queremos manifestar.

Passo a destacar alguns pontos da «Exortação».

No ponto 52 da Exortação, encontramos o seu diagnóstico sumário: «*A humanidade vive, neste momento, uma viragem histórica, que podemos constatar nos progressos que se verificam em vários campos.* ***São louváveis os sucessos que contribuem para o bem-estar das pessoas, por exemplo, no âmbito da saúde, da educação e da comunicação.*** *Todavia não podemos esquecer que a maior parte dos homens e mulheres do nosso tempo vive o seu dia-a-dia precariamente, com funestas consequências. Aumentam algumas doenças. O medo e o desespero apoderam-se do coração de inúmeras pessoas, mesmo nos chamados países ricos. A alegria de viver frequentemente se desvanece; crescem a falta de respeito e a violência, a desigualdade social torna-se cada vez mais patente. É preciso lutar para viver, e muitas vezes viver com pouca dignidade».*

E agora a importância que o Papa Francisco dá à Alegria, sendo esta característica uma excelente forma de manter a saúde física, mental, emocional e social. Vejamos alguns exemplos no ponto 5.

«O Evangelho, onde resplandece gloriosa a Cruz de Cristo, convida insistentemente à alegria. Apenas alguns exemplos: "**Alegra-te" é a saudação do anjo a Maria (*Lc* 1,28). A visita de Maria a Isabel faz com que João salte de alegria no ventre de sua mãe** (cf. *Lc* 1,41). No seu cântico, Maria proclama: «O meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador» (*Lc* 1,47). E, quando **Jesus começa o seu ministério, João exclama: "Esta é a minha alegria! E tornou-se completa!"** (*Jo* 3,29). **O próprio Jesus "estremeceu de alegria sob a ação do Espírito Santo" (*Lc* 10,21**). A sua mensagem é fonte de alegria: "Manifesteivos estas coisas, para que esteja em vós a minha alegria, e a vossa alegria seja completa" (*Jo* 15,11). A nossa alegria cristã brota da fonte do seu coração transbordante. **Ele promete aos seus discípulos: "Vós haveis de estar tristes,**

mas a vossa tristeza há-de converter-se em alegria" (*Jo* 16,20). E insiste: "Eu hei-de ver-vos de novo! Então, o vosso coração há-de alegrar-se e ninguém vos poderá tirar a vossa alegria" (*Jo* 16,22). Depois, ao verem-no ressuscitado, "encheram-se de alegria" (*Jo* 20,20). **O livro dos Atos dos Apóstolos** conta que, na primitiva comunidade, "tomavam o alimento com alegria" (2,46). **Por onde passaram os discípulos, "houve grande alegria" (8,8);** e eles, no meio da perseguição, "estavam cheios de alegria" (13,52). Um **eunuco, recém-batizado, "seguiu o seu caminho cheio de alegria" (8,39);** e o carcereiro "entregou-se, com a família, à alegria de ter acreditado em Deus" (16,34). *Porque não havemos de entrar, também nós, nesta torrente de alegria?»* (o texto a negrito ou destacado é da responsabilidade da autora).

Tal como muitos, vejo no Papa Francisco uma fonte de Esperança…um super-herói porque se atreve a falar sobre um mundo financeiro que mata, a importância da alegria, que se irrita, que percebe tantas mudanças (valiosas umas, perigosas outras) no mundo…Através dos conhecimentos que vos expus antes, vi na **exortação Evangelii Gaudium** um incitamento à mudança da forma como cada um de nós pode ajudar a construir e a manifestar as forças e virtudes de carácter, identificadas pela ciência, advogadas pela ética e moralidade, salientadas vezes sem conta nos discursos religiosos.

Há formas de construir um contexto social adequado ao florescimento do ser humano, que por sua vez irá ajudar cada um de nós a construir a nossa identidade individual e grupal de forma serena, útil e consciente.

Referências bibliográficas

Breakweel, G. (2010) Resisting Representations and Identity Processes. *Papers on Social Representations*, 19, 6.1-6.11 [http://www.psych.lse.ac.uk/psr/]

Breakweel, G. (1993) Social Representations And Social Identity *Papers on Social Representations – Textes sur les Représentations Sociales* (1021-5573) Vol. 2 (3), 1-20.

Cabecinhas, R. (2004) Representações Sociais, Relações Intergrupais e Cognição Social. *Paidéia,* 14 (28), 125 -137.

Peterson, C & Selingman, M. (2005) «*Positive Psychology Progress – Empirical Validation of Interventions». American Psychologist, 60,* 410-421.

Selingman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive Psychology An Introduction. American Psychologist, 55,* 5-14.

Vieira, F. (2008) *Avaliação da representação das relações íntimas, comportamento diádico e percepção da vinculação : estudo exploratório.* Tese de mestrado em Psicologia – Área de Especialização em Psicologia Clínica. Universidade do Minho.pp 4-15. [http://hdl.handle.net/1822/8143]

Experiência da Prisão de Standford

Página oficial:

http://www.prisonexp.org/portugues/

Palestra do responsável pela experiência, Philip Zimbardo: http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil

Exortação apostólica:

http://www.agencia.ecclesia.pt/dlds/bo/EVANGELIIGAUDIUMPapaFrancisco2013CEP.pdf