

# AUTOCONHECIMENTO: A VIA PARA A SAÚDE MENTAL

## SELF-KNOWLEDGE: THE PATH TO MENTAL HEALTH

Adriano Jorge Oliveira Santos (in memoriam) 1

Dianamara Tavares Muniz Oliveira Santos 2

Luciano da Fonseca Lins 3

**Resumo:** *A humanidade vivencia uma crise em Saúde mental. Além da escalada da prevalência mundial de Depressão e dos Transtornos Ansiosos, segundo os últimos dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2017), um surto de Coronavírus, iniciado na China, em dezembro de 2019, rapidamente tomou proporções epidêmicas, acarretando a morte de milhares de pessoas e um quadro de estresse psicológico peculiar a períodos trans e pós-pandêmicos. Nesse contexto, a discussão sobre os meios de prevenção precoce da doença mental adquire extrema relevância. Esse artigo objetiva discutir as variáveis relacionadas no desenvolvimento da Saúde mental, apontando evidências científicas que alinham os termos Autoconhecimento, Espiritualidade, Carácter, Ética e Felicidade. Tem como fundamentação teórica: Koenig (2012), Cloninger (1993), Moreira-Almeida, Koenig e Luchetti (2014); Peterson e Seligman (2004); Kobau et al. (2011); Vaillant (2002), entre outros. Espera-se contribuir para a elaboração das estratégias de prevenção à doença mental.*

**Palavras-chave:** *Autoconhecimento. Espiritualidade. Saúde Mental. Carácter. Psicologia Positiva.*

**Abstract:** *Humanity is currently experiencing a turbulence in mental health. Beyond the increase of the global prevalence in Depression and Anxiety Disorders (World Health Organization – WHO, 2017), an outbreak of Coronavirus, which started in China in December 2019, quickly took on epidemic proportions, causing the death of thousands of people and a psychological stress peculiar to trans and post-pandemic periods. Thus, the discussion on the means of early prevention of mental illness is extremely relevant. This article aims to discuss the related variables in the development of mental health, pointing out the scientific evidence that aligns the terms Self-knowledge, Spirituality, Character, Ethics and Happiness. It has as theoretical basis: Koenig (2012), Cloninger (1993), Moreira-Almeida, Koenig and Luchetti (2014); Peterson and Seligman (2004); Kobau et al. (2011); Vaillant (2002), among others. It is expected to contribute in the development of strategies to prevent mental illness.*

**Keywords:** *Self-knowledge. Spirituality. Mental Health. Character. Positive Psychology.*

- 1 Foi mestrando do PRISMAL, Universidade de Pernambuco-UPE. Neurologista do Hospital Regional do Agreste (HRA) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3387422006713710>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8198-837X> E-mail: dianatmos0804@gmail.com
- 2 Mestra pelo Programa de Mestrado Profissional em Práticas e Inovações em Saúde Mental – PRISMAL, Universidade de Pernambuco-UPE. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1489443198570397>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8223-924X> E-mail: dianamaratavares72@gmail.com
- 3 Pós-Doutorado na Universidade der Lisboa-PT, UL, Portugal. Professor do Curso de mestrado- PRISMAL- UPE, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9147115426330013>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8637-5430>. E-mail: luciano.fonseca@upe.br

## Introdução

A humanidade vivenciou atualmente um momento muito delicado no que tange à Saúde mental. Um surto de Coronavírus, iniciado em Wuhan, na China, em dezembro de 2019, causador da doença respiratória COVID-19, rapidamente tomou proporções epidêmicas, alastrando-se pelo mundo, e acarretando, em consequência, além da morte de milhares de pessoas, um quadro de estresse psicológico peculiar a períodos trans e pós-pandêmicos, geradores de transtornos ansiosos e depressivos (Bao, Y. *et al.*, 2020; Pappa *et al.*, 2020; Torales *et al.*, 2020; Ren *et al.*, 2020).

Convém lembrar o panorama da Saúde mental vigente, caracterizado pela escalada da prevalência mundial de Depressão, 18,4%, e dos transtornos ansiosos, 14,9%, segundo os últimos dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2017), referentes ao período de 2005 a 2015. O Brasil figura com a maior prevalência mundial de transtornos ansiosos, e a quinta maior prevalência mundial de Depressão.

Diante desse contexto, a discussão sobre os meios capazes de sustar o avanço massivo da doença mental logo em sua origem adquire extrema relevância. Para tanto, faz-se mister uma compreensão ampla das variáveis envolvidas - e de suas interrelações - no processo de desenvolvimento do estado de bem-estar e de felicidade. Numerosos estudos recentes, como serão discutidos a seguir, corroboram com o pressuposto de que, além das dimensões biológica, psicológica e social, uma dimensão espiritual precisa ser considerada, ampliando assim o horizonte de causalidade.

Espiritualidade envolve o despertar da consciência. Esse, por sua vez, significa libertar-se dos condicionamentos oriundos do ego e crenças limitantes (Lins, 2019). Parece óbvio afirmar que quanto mais desperto o indivíduo, maior seu Autoconhecimento, mais consciente de suas capacidades e limitações, mais sábia, desprendida e virtuosa é sua conduta, e melhor são seus mecanismos adaptativos de enfrentamento de adversidades. Entretanto, quais são as evidências científicas que sustentam o Autoconhecimento como a chave e a via para a Saúde mental? Este artigo intenciona discorrer sobre algumas evidências que alinham e imbricam os termos Autoconhecimento, Espiritualidade, Carácter, Ética e Felicidade.

## Discussão

Contribuem para o entendimento do processo de bem-estar e felicidade os estudos que pesquisam os resultados decorrentes de práticas de Religião e Espiritualidade. Segundo Koenig (2012), o conceito Religião envolve um sistema de crenças, práticas e rituais planejados para facilitar a aproximação com o Transcendente, Deus ou uma Força maior, enquanto o de Espiritualidade distingue-se por sua conexão com o Sagrado, o Transcendente, que está fora e dentro do indivíduo, envolvendo uma jornada de busca e descoberta.

Tem crescido em grande escala o interesse da comunidade científica pela relação da saúde mental com práticas de religião e espiritualidade, havendo variadas publicações que demonstram sua benéfica associação (Koenig, 2012; Moreira-Almeida; Koenig; Luchetti, 2014; Gonçalves *et al.*, 2015; Damiano *et al.*, 2016).

Segundo Koenig (2012), em amplo artigo de revisão, essas práticas apresentam correlação consistentemente positiva com a capacidade de enfrentamento de adversidades, com a ocorrência de emoções positivas – bem-estar, esperança, otimismo, significado e propósito da vida, autoestima alta, senso de controle sobre a vida –, com a presença de traços psicológicos positivos, tais como: altruísmo, compaixão, perdão e gratidão, bem como se correlacionam positivamente, mas, de forma inversa, com a ocorrência de ansiedade, depressão, suicídio, abuso de substância, delinquência/crime e instabilidade conjugal.

Tais achados representam evidências consistentes do papel salutar que práticas em religião e espiritualidade podem exercer na vida das pessoas para prevenção da doença mental. Uma análise mais pormenorizada perceberá que tais práticas são atravessadas por um interesse em comum – o desenvolvimento espiritual – e que seus desdobramentos podem ser essencialmente sintetizados a partir das correlações descritas por Koenig (2012) em duas classes: a) a presença de sensações

de bem-estar ou, numa perspectiva mais ampla, de felicidade, b) a presença de traços psicológicos positivos, ou, dito de outro modo, o estímulo ao aperfeiçoamento dos traços de carácter individuais positivos.

Em estreita consonância com essa temática, a Psicologia Positiva, um movimento crescente na psicologia tem proposto a mudança de foco do sofrimento/doença para as habilidades/potencialidades saudáveis, que possibilitam ao indivíduo sua melhor ou máxima performance. Tais habilidades respondem pelo desenvolvimento do estado de bem-estar subjetivo e pelo desenvolvimento das forças de carácter, as quais promovem o desenvolvimento das virtudes humanas, que, em última instância, correspondem ao ápice do desempenho ético individual (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

A descoberta do papel funcional das emoções positivas contribuiu para o avanço da Psicologia Positiva, já que apenas o papel das emoções negativas parecia bem estabelecido. O medo ou raiva desencadeiam uma resposta nervosa autonômica com a finalidade de autopreservação e sobrevivência, entretanto como consequência estreitam a atenção do indivíduo para o fazer concentrar-se na tendência de uma ação específica como lutar ou fugir (Tugade; Fredrickson, 2004).

Contrariamente, emoções positivas como alegria, contentamento e interesse têm a capacidade de sustar a resposta nervosa autonômica gerada por emoções negativas e ampliar a atenção, o pensamento e as opções de comportamento, melhorando o engajamento do indivíduo com o ambiente (Tugade; Fredrickson, 2004). Denominada “teoria do ampliar e construir,” ela corresponde a um recurso de ampliação cognitivo provocado por emoções positivas que favorece o bem-estar (Fredrickson, 2001).

A expansão da cognição desenvolve curiosidade, criatividade, novas possibilidades de comportamento e, por conseguinte, habilidades como inteligência, maestria e competência social, além de reduzir a reação ao estresse e a seus efeitos disfuncionais autonômicos, promovendo um estado de equilíbrio (Kobau *et al.*, 2011).

Cabe destacar os estudos sobre os efeitos positivos de práticas meditativas, os quais evidenciam resultados que variam desde sensação de bem-estar e relaxamento a estados de transcendência, além de seus efeitos sobre o sistema nervoso autônomo parassimpático, que se contrapõem à reatividade simpática ao estresse, fato que tem justificado a aplicação terapêutica de técnicas meditativas nos estados de ansiedade, depressão, dor crônica e hipertensão arterial sistêmica (Blase; Van Waning, 2019; Dorjee, 2014; Cramer, 2015; Pascoe *et al.*, 2017; Wahbeh *et al.*, 2018; Goldberg *et al.*, 2018; Pascoe; Crewther, 2016).

Os efeitos benéficos de emoções positivas são possivelmente experimentados por pessoas resilientes com maior frequência. Resiliência pode ser definida como a capacidade de adaptação positiva ao risco de adversidades, traduzindo-se em um recurso de enfrentamento que confere às pessoas o atributo de maestria. A Resiliência guarda um paralelo com o Otimismo e a Gratidão – quanto mais desenvolvidos, maior Resiliência. (Kobau *et al.*, 2011).

Vários estudos transversais demonstraram que emoções positivas e avaliações positivas da vida estão relacionadas a um menor risco de doenças, a uma maior frequência de comportamentos saudáveis, a um melhor funcionamento imunológico, a uma recuperação mais rápida e a uma maior longevidade. Por seu turno, estudos experimentais e longitudinais demonstraram os benefícios de emoções positivas para saúde e relações sociais (Kobau *et al.*, 2011). Em adição, estudos também demonstraram que a frequência de emoções positivas prevê melhor o bem-estar do que sua intensidade (Lyubomirsky, 2005).

A classificação dos traços de carácter positivos foi um grande marco da Psicologia Positiva, pois permitiu um vocabulário consensual na abordagem da excelência psicológica humana. A classificação nasceu de um pressuposto lógico – as virtudes humanas estavam sempre presentes ao longo da história da humanidade, recorrendo ao longo do tempo e lugar, atravessando culturas, já que todas têm um elemento em comum: o homem (Peterson; Seligman, 2004; Seligman, 2019).

Após extensiva pesquisa literária, compreendeu-se o domínio do carácter a partir de “características psicológicas dentro das pessoas e as pessoas dentro de seus contextos amplamente interpretados” (Peterson; Seligman, 2004, p. 11). Ademais, como uma vida de plenitude espelha muito mais boas escolhas e congruência de atitudes do que imposição de circunstâncias ambientais, os autores presumiram que o carácter tal como seus traços não estariam atrelados à cultura (Peterson; Seligman; 2004).

A classificação da Bondade Humana e Excelência de Carácter (Kobau *et al.*, 2011) foi composta assim por três níveis verticais descritos de forma decrescente: Virtudes, Forças de carácter e Temas situacionais. As Virtudes são as características nucleares valorizadas por filósofos morais e pensadores religiosos, divididas em seis categorias universais: Sabedoria, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e Transcendência. Tais virtudes reunidas representariam a excelência do desempenho humano, ou de outra maneira, sua máxima performance ética (Tabela 1).

Considerando-se a pirâmide do bom carácter, as seis classes de virtude correspondem ao seu ápice como a categoria mais abrangente e de mais rara ocorrência. Seu corpo compreende as vinte e quatro subclasses Forças de carácter, de abrangência menor e ocorrência mais frequente. Cada Virtude guarda semelhança com determinadas Forças, correspondendo a suas raízes familiares (Peterson; Seligman, 2004).

A base da pirâmide corresponderia aos Temas situacionais, de abrangência ainda menor e ocorrência muito maior que as anteriores. Os Temas situacionais correspondem aos hábitos específicos que levam pessoas a manifestarem determinadas Forças de carácter em determinadas situações, sendo além de numerosos, variáveis conforme circunstâncias, cultura, gênero e outros fatores sociais (Peterson; Seligman, 2004).

Merecem relevo algumas propriedades adotadas como critérios para a classificação das Forças da Bondade Humana e Excelência de Carácter. Uma Força de carácter tem valor moral intrínseco e perceptível não apenas por seus resultados. Um exemplo prático é a inteligência, que não apresenta valor moral intrínseco, embora produza efeitos de sucesso (Seligman, 2019). Um segundo aspecto é sua característica ubíqua, transcultural, tendendo à universalidade. Outra característica relevante é sua contribuição para a realização na vida, além de sua propriedade fundamental – a mensurabilidade (Seligman, 2019).

Visando avaliações comparativas futuras, os autores desenvolveram e validaram um instrumento de abordagem e mensuração das Forças de carácter baseado em autorrelato, o qual foi nomeado *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)*, atingindo em 15 anos, desde sua disponibilização em 2002 a marca de três milhões de pessoas em mais de 200 países (Seligman, 2019).

Por meio do VIA-IS, foi possível produzir escores nacionais quanto às Forças de carácter entre 54 nações. O ranking dos Estados Unidos correlacionou-se com China em 92%, Japão em 92%, Zimbábue em 90%, Brasil em 94%, Índia e Egito em 84%, e a média de correlação entre qualquer nação foi cerca de 80%, o que colabora como um indicador da universalidade dos conceitos empregados pelo instrumento de avaliação, dada a diversidade cultural entre elas (Seligman, 2019).

Confluindo igualmente para o mesmo vértice de compreensão acerca do Carácter, Cloninger (1987, 1993) apresentou um modelo psicobiológico da estrutura e do desenvolvimento da Personalidade (Figura 1). Definida como “uma organização dinâmica dentro do indivíduo” (Allport, 1937, p. 48), a personalidade permite respostas individuais adaptativas a quaisquer influências ambientais internas ou externas.

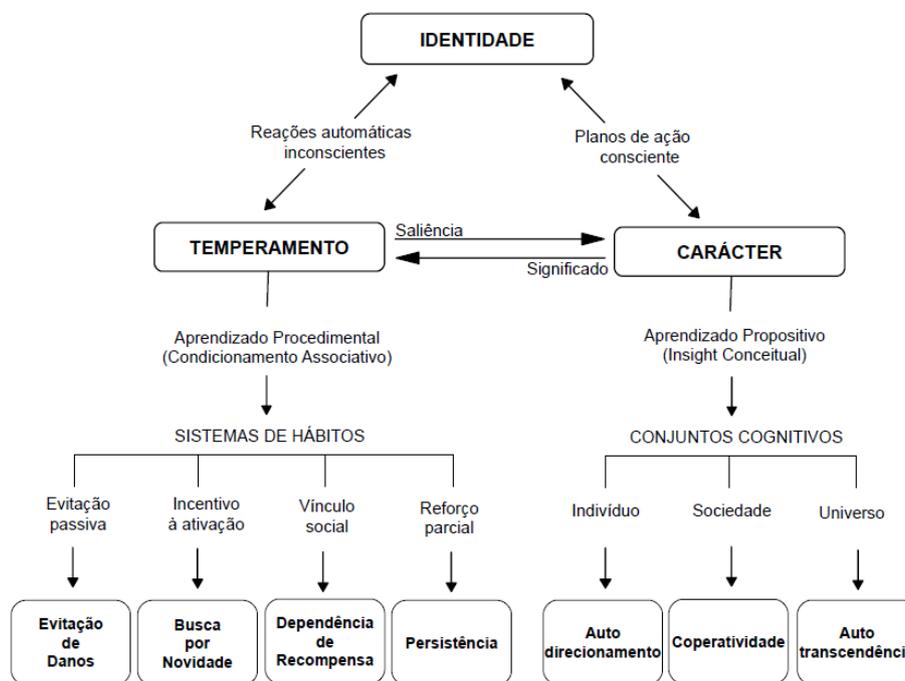
<b>Tabela 1.</b> Virtudes Nucleares da Bondade Humana e Excelência de Carácter	
Virtudes Nucleares	Forças de Carácter <sup>a</sup>
Sabedoria – Forças cognitivas que fomentam aquisição de conhecimento.	Criatividade; curiosidade; julgamento e “mente-aberta” <sup>b</sup> ; “amor de aprender” <sup>b</sup> ; perspectiva.
Coragem – Forças emocionais que fomentam a vontade para realizar objetivos diante de oposição interna ou externa.	Bravura; perseverança; honestidade; entusiasmo.
Humanidade – Forças interpessoais que fomentam o cuidado e a amizade.	Capacidade de amar e ser amado; gentileza; inteligência social.
Justiça – Forças interpessoais que fomentam o senso cívico para uma vida comunitária saudável.	Equidade; liderança; “senso de equipe” <sup>b</sup> .

Temperança – Forças que protegem contra o excesso.	Perdão; modéstia; prudência; auto-regulação (autocontrole).
Transcendência – Forças que fomentam conexões com o universo maior e fornecem significado.	Apreciação de beleza e excelência; gratidão; esperança; humor; religiosidade e espiritualidade.
<p><i>Nota.</i> <sup>a</sup> Cada categoria das 24 forças de carácter está separada de outra por ponto e vírgula.  <sup>b</sup> Versão de termo original sem correlato direto em língua portuguesa</p>	
<p><b>Fonte:</b> Recuperado de “<i>Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology</i>” de R. Kobau et al. 2011, p. e4, segundo M.E.P. Peterson e C. Seligman (2004).</p>	

Segundo Cloninger (1987, 1993), a personalidade abrange dois componentes: o Temperamento, com quatro dimensões, e o Carácter, com três dimensões. De forma simplista, o Temperamento corresponde aos aspectos biológicos, e o Carácter, aos aspectos socioculturais, os quais conjuntamente conferem uma identidade particular ao indivíduo para se comportar e agir.

Desse modo, o Temperamento diz respeito à propensão natural do indivíduo a respostas emocionais inconscientes (comportamentos condicionados), os quais se manifestam precocemente, e mantém-se relativamente estável ao longo da vida. Em contrapartida, o Carácter refere-se a diferenças individuais de valores, objetivos e de capacidade em regular as emoções, as quais exigem processamento cognitivo, desenvolvendo-se gradualmente “à medida que a pessoa amadurece em *insight* através da experiência ao longo de sua vida” (Cloninger, 2011, p. 46).

**Figura 1.** Modelo Biopsicossocial do Temperamento e Carácter



**Fonte:** Adaptado de “Temperament and Character Inventory” (TCI), de D. Garcia, N. Lester, K.M. Cloninger e C.R. Cloninger, 2017, *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, p. 2, doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_91-1

Para a compreensão da Personalidade, é preciso analisar o comportamento humano pela perspectiva da evolução biológica, a qual ocorreu ao longo da história através de três sistemas de aprendizagem e memória (Figura 1). O primeiro a surgir foi o sistema procedimental, relativo ao aprendizado de procedimentos comportamentais, os quais regulam respostas automáticas emocionais básicas como medo, raiva, ambição ou surpresa (Cloninger, 1993).

Tais respostas são inconscientes, surgiram antes do desenvolvimento da linguagem, ou seja, têm processamento pré-semântico, dependem apenas de estímulos perceptuais para ocorrerem, o que denota uma via neural mais primitiva de aprendizagem – denominada associativa, – que constitui o Temperamento (Cloninger, 1993).

Cloninger identificou quatro dimensões para o Temperamento (Figura 1), definidas segundo “diferenças individuais quanto ao aprendizado associativo em resposta à novidade, perigo ou punição e recompensa” (Cloninger, 1993, p. 977). Em outras palavras, cada dimensão geneticamente determinada representa uma tendência de comportamento, que pode ocorrer em maior ou menor intensidade por indivíduo, em resposta a estímulos ambientais de novidade, perigo ou punição e recompensa.

A dimensão *Busca por novidade* corresponde à tendência de ativação frequente ou iniciação de comportamentos em resposta a novo estímulo, potencial recompensa e punições, sendo expressos como exploração frequente de novos lugares ou situações desconhecidas, irritabilidade, decisões impulsivas e evitação ativa de monotonia (Garcia *et al.*, 2017).

Por sua vez, a dimensão *Evitação de danos* refere-se à tendência de evitar ou cessar comportamentos devido à intensa resposta a estímulos aversivos, sendo expresso por medo de incerteza, timidez a estranhos, rápida fatigabilidade ou preocupação pessimista com problemas futuros (Garcia *et al.*, 2017).

A dimensão *Dependência de recompensa* diz respeito à tendência de responder intensivamente para recompensa, cujo comportamento é expresso como sentimentalidade, vínculo social, dependência de aprovação dos outros. Finalmente, a quarta dimensão é a *Persistência*, que corresponde à tendência de perseverar apesar de fadiga, frustração, superação ou perfeccionismo (Garcia *et al.*, 2017).

As quatro dimensões do Temperamento descritas representam tendências herdáveis que influenciam as diferenças individuais na aprendizagem procedimental de hábitos, tendo sido confirmadas por estudo de larga escala com gêmeos, que demonstrou herdabilidade entre 50% e 65%, homogeneidade genética e independência entre elas (Cloninger, 1993).

Estudos subsequentes confirmaram sua universalidade, independentemente de culturas ou grupos étnicos em todos os continentes. Vale ainda ressaltar que, quanto à ocorrência, o Temperamento apresenta configurações variadas, de maneira que qualquer uma delas possui vantagens e desvantagens adaptativas (Sadock; Sadock; Ruiz, 2017).

Dando consistência ao modelo de Cloninger, demonstrou-se que extremos de cada dimensão do Temperamento se correlacionam com os subgrupos dos Transtornos de Personalidade (segundo o DSM - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Baixa *Dependência de recompensa* descreve indivíduos do subgrupo A (esquizóide, esquizotípico e paranóide), reunindo características de baixo vínculo social (Cloninger, 2011).

A seu turno, Alta *Busca por novidade* descreve indivíduos do subgrupo B (narcisista, borderline, histriônica e antissocial), reunindo características de impulsividade e tendência à raiva. Alta *Evitação de danos* descreve o subgrupo C (obsessivo-compulsiva, dependente e evitativa), reunindo características de tendência à ansiedade. O tipo obsessivo-compulsivo está associado também à alta *Persistência* devido ao traço de obsessividade (Cloninger, 2011).

Retomando o entendimento do Carácter pelo modelo psicobiológico da Personalidade em tela (Figura 1), faz-se oportuno abordar a aprendizagem propositiva, que diz respeito ao aprendizado consciente, relacionado à volição e intencionalidade. Em tais circunstâncias, as experiências conscientes apresentam processamento semântico, ou seja, são representadas por imagens, palavras ou símbolos, que conferem significado aos fatos, relacionando-os, de modo que podem ser reconhecidos em circunstâncias semelhantes e intencionalmente recuperados da memória *a posteriori* (Cloninger, 1993).

A via neural descrita exhibe assim mais complexidade processual, denotando ter surgido após

o aprendizado associativo, pois atende à máxima evolutiva: sistemas mais simples são sucedidos – e hierarquicamente subordinados – por sistemas mais complexos de organização. “Em outras palavras, memórias conscientes são conceito-baseadas e memórias inconscientes são percepto-dirigidas” (Cloninger, 1993, p. 977).

Estudos demonstraram que o aprendizado conceitual (semântico) ou baseado em *insight* desenvolveu-se após o aprendizado pré-conceitual envolvido no Temperamento. Cloninger considera em sua teoria que os Traços de carácter são conceito-baseados, e que o desenvolvimento do Carácter pode ser compreendido como aprendizado por *insight* ou reorganização de autoconceitos. “*Insight* envolve a organização conceitual da percepção e é definido como apreensão de relações. Aprendizado por *insight* envolve o desenvolvimento de uma resposta nova adaptativa como resultado de uma súbita reorganização conceitual da experiência” (Cloninger, 1993, p. 978).

O processo descrito influencia a formação de conceitos abstratos e simbólicos inerentes à linguagem, que, por sua vez, influenciam objetivos de comportamento e expectativas. As características do estímulo-resposta, que resulta na transformação de percepções em símbolos, dependem do conceito de significância e saliência do estímulo percebido pelo indivíduo (Figura 1), denotando uma propensão particular no processo que, a seu turno, possibilitará influências recíprocas entre Temperamento e Carácter. Seguem-se, textualmente, as inferências do autor:

Portanto, o Carácter pode ser descrito em termos de vieses de resposta relacionados a conceitos diferentes do self, i.e., quem e o que somos, e por que nós estamos aqui. Nossas respostas automáticas inconscientes para iniciar, manter ou parar o comportamento são inicialmente determinadas por fatores do temperamento, mas esses podem ser modificados e condicionados como um resultado de mudanças na significância e saliência do estímulo que são determinados pelo conceito de nossa identidade. Dessa perspectiva, o desenvolvimento da personalidade é visto como um processo epigenético iterativo no qual fatores herdáveis de temperamento inicialmente motivam o aprendizado por *insight* de autoconceitos, o qual por seu turno modifica a significância e saliência do estímulo percebido para o qual a pessoa responde. Nesse sentido, o desenvolvimento de ambos temperamento e carácter influencia um ao outro e motiva o comportamento (Cloninger, 1993, p. 978).

Desse modo, uma criança terá seu Temperamento influenciado por fatores genéticos e culturais, mas precipuamente condicionado pelo papel funcional dos pais e vínculos afetivos, correspondendo ao aprendizado procedimental. À proporção que cresce, assimila conceitos familiares e sociais que permitirão desenvolver seus autoconceitos, que influenciarão seus processos cognitivos.

Para uma criança ansiosa, a exemplo, um fato aparentemente irrelevante, como um atraso dos pais na escola, poderá ser sobrevalorado em função da saliência dada ao comportamento ansioso pelo Temperamento (alta evitação de danos) e pela significância conceitual atribuída ao episódio (possível abandono, dependendo de sua experiência pregressa). Quando alcançar a maturidade, seu Carácter, determinado pelo aprendizado propositivo, possibilitará reconhecer por *insight* ambas saliência e significância, facultando-lhe agir intencionalmente tanto para mudança do comportamento ansioso, quanto para ressignificação do conceito daquele episódio, o que promoverá bem-estar individual.

Além do sistema de aprendizagem procedimental, dois outros sistemas respondem pela aprendizagem propositiva, que é volitiva e intencional. O segundo sistema, denominado semântico, auxilia o indivíduo a ser autodirecionado e cooperativo em um ambiente social, sendo encontrado em primatas. O terceiro sistema, mais recente do ponto de vista evolutivo, denominado episódico, permite a faculdade de autoconsciência, introspecção e lembranças de memórias autobiográficas, existindo apenas em humanos a partir dos 4 anos de idade. Essas três memórias – procedimental, semântica e episódica – podem ocorrer de forma dissociada em condições patológicas cerebrais

(Cloninger, 2004).

Os dois sistemas de aprendizagem propositiva permitem a cada indivíduo a construção de seu conjunto de autoconceitos do Carácter, através dos quais três aspectos ou dimensões são diferenciados em conformidade com o grau no qual uma pessoa identifica seu self como: um indivíduo autônomo – *Autodirecionamento*; uma parte integral da humanidade ou sociedade – *Cooperatividade*; e uma parte integral do universo (como uma unidade) – *Autotranscendência*. A concepção dessas três dimensões foi estruturada a partir de uma síntese de informações sobre o desenvolvimento cognitivo e social, além de descrições do desenvolvimento da personalidade com base na psicologia humanista e transpessoal (Cloninger, 1993).

O *Autodirecionamento* diz respeito às diferenças individuais quanto à autodeterminação, autossuficiência, autoaceitação, autoconfiança, ao senso de responsabilidade e eficiência, à capacidade para controlar, regular e adaptar o comportamento, segundo seus próprios objetivos e valores. A *Cooperatividade*, por sua vez, responde por diferenças individuais quanto à identificação ou aceitação de outras pessoas, tolerância, solidariedade e empatia. Finalmente, a *Autotranscendência* concerne às diferenças individuais em autoesquecimento, paciência, espiritualidade e identificação com algo maior que o self, o qual confere sentido à existência (Garcia *et al.*, 2017).

A princípio, supunha-se que o Temperamento fosse mais herdável que o Carácter, porém estudos empíricos constataram que ambos são moderadamente herdáveis (Cloninger, 2011). O modelo de Cloninger deixa claro que é possível ao indivíduo regular emoções e conflitos de tal modo a promover maturidade e saúde mental a despeito de Temperamento e Carácter circunstancialmente desfavoráveis.

Cloninger desenvolveu um instrumento de mensuração para as sete dimensões de seu modelo biopsicossocial da personalidade chamado *Temperament and Character Inventory – TCI* (Inventário do Temperamento e Carácter). O TCI já foi traduzido para 32 línguas, demonstrando propriedades psicométricas comparáveis à sua versão original americana. Deve ser ressaltado que existem dados normativos do TCI em 22 países distribuídos em quatro continentes – América do Norte e do Sul, Europa, Ásia e Oceania –, tornando-se possível constatar que a estrutura fatorial é idêntica pelo globo, e ainda que as sete dimensões estão presentes ao longo da vida (Garcia *et al.*, 2017).

Como resultado do desenvolvimento e aplicação do TCI, Cloninger constatou que cerca de um terço das pessoas que apresentaram baixo *Autodirecionamento* eram depressivas, tornando-se esse um forte indicador de vulnerabilidade para o transtorno depressivo maior. Quando todas as três dimensões do Carácter estavam baixas, o índice de felicidade referida foi de 5%, em oposição a 26% na condição contrária. Quando pelo menos um isoladamente, *Autodirecionamento* ou *Cooperatividade*, esteve presente, as pessoas não diferiram muito em humor daquelas que apresentaram perfis médios de carácter nas três dimensões (Cloninger, 2006).

Nas últimas duas décadas, tem-se demonstrado que os métodos mais efetivos de intervenção psicoterapêutica direcionam seu foco para o desenvolvimento de emoções positivas e traços de carácter que subjazem ao estado de bem-estar, ou, dito de outro modo, focam em reduzir a incapacidade decorrente da doença mental através do desenvolvimento do Carácter. (Cloninger, 2006).

Ensaio clínicos controlados de terapias que estimulam o bem-estar em pacientes com transtornos mentais demonstraram melhora na felicidade e nas Forças de carácter, aumentando a adesão ao tratamento e reduzindo as taxas de recaída e recorrência quando comparadas a terapia cognitivo-comportamental ou a medicação psicotrópica isoladamente (Cloninger, 2006).

Por fim, faz-se imprescindível menção ao trabalho de Vaillant publicado no livro *Aging Well* (2002), no qual é apresentado o Estudo do Desenvolvimento Humano da Universidade de Harvard, de incontestável relevância por sua raridade em medicina. Tal estudo se propôs a observação do desenvolvimento saudável de pessoas, seguindo-se toda a vida desde a adolescência, através de uma pesquisa de delineamento longitudinal e prospectivo com 3 coortes – 824 indivíduos ao todo – acompanhados por 6 a 8 décadas.

Esse estudo observou que alguns indivíduos aos 80 anos apresentaram em seu processo natural de envelhecimento, diversamente do esperado, melhora de seu desempenho cognitivo, possuindo em comum melhores estratégias de enfrentamento adaptativo aos problemas, mais estabilidade emocional, além de traços de personalidade que favoreceram a expressão de três

sentimentos – Gratidão, Perdão e Altruísmo.

Em contrapartida, aqueles indivíduos emocionalmente mais instáveis, exibiram estratégias adaptativas menos eficientes, reduziram sua capacidade cognitiva ao longo da vida, obtendo maior risco para demência. Desse modo, essa pesquisa trouxe forte evidência para o desenvolvimento do Carácter como fator de proteção para a doença mental.

## Considerações finais

No prelúdio desse artigo, foi proposto discorrer sobre algumas evidências científicas que sustentam o Autoconhecimento como a chave e a via para a Saúde mental. Koenig (2012) descreveu que práticas de Religião/Espiritualidade apresentam correlação positiva com a Saúde mental, patente pela ocorrência conjunta de estados de bem-estar, felicidade, e traços psicológicos positivos.

Em consonância, a Psicologia Positiva tem demonstrado que o desenvolvimento das habilidades e potencialidades saudáveis, resultante dos traços psicológicos positivos, respondem não só pelos estados de bem-estar e felicidade, como também pelo desenvolvimento de virtudes, que, por sua vez, respondem pela excelência do desempenho psicológico humano, vinculando assim a Felicidade ao desenvolvimento Ético. Peterson e Seligman (2004) empreenderam a classificação das Forças da Bondade Humana e Excelência do Carácter, descrevendo as seis Virtudes nucleares – Sabedoria, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e Transcendência – necessárias para o ápice da performance psicológica.

Iluminando a temática em análise, Cloninger (1993) descreveu o modelo Biopsicossocial da Personalidade no qual a formação da individualidade humana é um processo de aprendizagem continuada, envolvendo interações mútuas entre ambos os componentes, biológico e psicossocial, respectivamente, Temperamento e Carácter. À proporção que o indivíduo alcança maturidade, o Carácter, componente cognitivo da personalidade, aprimora seus autoconceitos por meio de *insight* de maneira a melhor regular as emoções e permitir mudança intencional de comportamentos, promovendo um estado novo e mais bem adaptado de autoconsciência.

Desse modo, a formação da personalidade, segundo Cloninger, depende de um processo de memória e aprendizagem, inferindo-se daí que o indivíduo evolui natural e inevitavelmente em Autoconhecimento e Sabedoria. Em adição, Cloninger também encontrou que, para atingir o estado de plenitude, é preciso o desenvolvimento da Espiritualidade, o que se torna evidente pela dimensão Autotranscendência do Carácter. Desse modo, quanto mais sábio o indivíduo, mais desprendida, virtuosa e, conseqüentemente, mais espiritualizada é sua conduta, conduzindo-o inevitavelmente a um estado de Felicidade.

Convergem nesse sentido os achados de Peterson e Seligman (2004), que encontraram Sabedoria e Transcendência entre as virtudes nucleares. Por fim, alicerçando as interrelações referidas, Vaillant (2002) constatou que a longevidade saudável está associada com características de Carácter que favorecem a expressão de sentimentos positivos, como Gratidão, Perdão e Altruísmo.

Considerando todas as referências elencadas, há evidências inequívocas de que os conceitos de *Autoconhecimento*, *Espiritualidade*, *Carácter*, *Ética* e *Felicidade* estão fortemente alinhados e imbricados, de modo a compor uma equação cujos termos são diretamente proporcionais ao estado da Saúde mental individual. O conhecimento dessas interrelações mostra-se, portanto, de importância crucial para elaboração de estratégias tanto de promoção em saúde como de prevenção à doença mental.

## Referências

ARDELT, M.; GERLACH, K.; VAILLANT, G. Early and midlife predictors of wisdom and subjective well-being in old age. *Innovation in Aging*, v. 1, supl. 1, p. 1059, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/jgx004.3872>.

BAO, Y. et al. Cov epidemic: Address mental health care to empower society. **The Lancet**, v. 395, n. 10224, p. e37-e38, 2019-2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).

BARTON, Y. A.; MILLER, L. Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. **Journal of Religion and Health**, v. 54, n. 3, p. 829–843, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0045-2>.

BLASE, K. L.; VAN WANING, A. Heart rate variability, cortisol and attention focus during shamatha quiescence meditation. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, v. 44, n. 4, p. 331–342, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10484-019-09448-w>.

CLONINGER, C. Robert. **A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal**. *Archives of General Psychiatry*, v. 44, n. 6, p. 573, 1987. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014>.

CLONINGER, C. Robert. **A psychobiological model of temperament and character**. *Archives of General Psychiatry*, v. 50, n. 12, p. 975, 1993. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>.  
CLONINGER, C. Robert. *Feeling good: The science of well-being*. Oxford; New York: Oxford University Press, 2004.

CLONINGER, C. R. The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. **World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)**, v. 5, n. 2, p. 71–76, 2006.

CLONINGER, C. R. Spirituality and the science of feeling good. **Southern Medical Journal**, v. 100, n. 7, p. 740–743, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1097/SMJ.0b013e318070d177>.

CLONINGER, C. R. The importance of ternary awareness for overcoming the inadequacies of contemporary psychiatry. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, n. 3, p. 110–113, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000300006>.

CRAMER, H. The efficacy and safety of yoga in managing hypertension. **Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes**, v. 124, n. 02, p. 65–70, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0035-1565062>.

DAMIANO, R. F. et al. Brazilian scientific articles on Spirituality, Religion and Health. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 43, n. 1, p. 11–16, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000073>.

DORJEE, D. *Mind, brain and the path to happiness: A guide to Buddhist mind training and the neuroscience of meditation*. **Routledge, Taylor & Francis Group**, 2014.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218–226, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

GARCIA, D.; LESTER, N.; CLONINGER, K. M.; CLONINGER, R. C. Temperament and Character Inventory (TCI). In: ZEIGLER-HILL, V.; SHACKELFORD, T. (Eds.). **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Cham: Springer, 2017. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_91-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_91-1).

GOLDBERG, S. B. *et al.* Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, v. 59, p. 52–60, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>.

GONÇALVES, J. P. B. *et al.* Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. **Psychological Medicine**, v. 45, n. 14, p. 2937–2949, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>.

KOBAU, R. *et al.* Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. **American Journal of Public Health**, v. 101, n. 8, p. e1–e9, 2011. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300083>.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. **ISRN Psychiatry**, v. 2012, p. 1–33, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

LINS, L. F. Espiritualidade e consciência desperta. **Consciências**, v. 6, p. 105–112, 2019. Recuperado de: [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/7723/1/Cons-ciências\\_06-9.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/7723/1/Cons-ciências_06-9.pdf).

LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, v. 131, n. 6, p. 803–855, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; KOENIG, H. G.; LUCCHETTI, G. Clinical implications of spirituality to mental health: Review of evidence and practical guidelines. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 36, n. 2, p. 176–182, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1255>.

PAPPA, S. *et al.* Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Brain, Behavior, and Immunity**, S088915912030845X, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>.

PASCOE, M.; CREWETHER, S. A **Systematic Review of Randomised Control Trials Examining the Effects of Mindfulness on Stress and Anxious Symptomatology**. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/296367758>.

PASCOE, M. C. *et al.* Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. **Journal of Psychiatric Research**, v. 95, p. 156–178, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>.

PASCOE, M. C.; THOMPSON, D. R.; SKI, C. F. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. **Psychoneuroendocrinology**, v. 86, p. 152–168, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. **Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press**, 2004. Recuperado de: [http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf).

RAJKUMAR, R. P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 52, p. 102066, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.

REN, Y. *et al.* Letter to the Editor “A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China”. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 87, p. 132–133, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.004>.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: Ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SELIGMAN, M. E. P. Positive psychology: A personal history. **Annual Review of Clinical Psychology**, v.

15, p. 1–23, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5–14, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

TORRES, J. *et al.* The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry**, v. 66, n. 4, p. 317–320, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.

TUGADE, M. M.; FREDRICKSON, B. L.; FELDMAN BARRETT, L. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. **Journal of Personality**, v. 72, n. 6, p. 1161–1190, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>.

VAILLANT, G. E. **Aging well: Guideposts to a happier life**. New York; London: Warner, 2002.

VAILLANT, G. E. Psychiatry, religion, positive emotions and spirituality. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 6, n. 6, p. 590–594, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.08.073>.

Recebido em 20 de Agosto 2024.

Aceito em 23 de setembro 2024.