

Gratidão em Contextos de Risco: Uma Relação Possível?

Simone dos Santos Paludo; Sílvia Helena Koller *

Gratitude on Adversity Contexts: Is it possible a relationship?

Resumo

O presente artigo pretende apresentar e discutir as contribuições teóricas e empíricas sobre a gratidão, bem como a possível relação existente entre gratidão e contexto de risco. Historicamente, a ciência psicológica preocupou-se em investigar patologias, negligenciando os aspectos saudáveis dos seres humanos. No entanto, tal paradigma tem sido questionado pelo movimento da Psicologia Positiva que propõe um olhar para as potencialidades e virtudes humanas. A gratidão está inserida no rol de relevantes aspectos saudáveis e positivos do desenvolvimento humano. Embora crescente o interesse pelo estudo dessa emoção, ainda, são escassas as publicações acadêmicas sobre a temática. Existe uma ampla discussão sobre o conceito de gratidão como emoção, virtude moral, recurso das forças pessoais, afeto moral e característica afetiva. Embora as divergências sejam evidentes é possível identificar um consenso sobre os benefícios propostos por essa experiência, especialmente nos contextos de risco. No entanto, é necessário questionar como a gratidão pode emergir e ser cultivada em situações de total adversidade.

Palavras-chave: Psicologia positiva; gratidão; contextos de risco.

Resumen

El actual artículo se propone presentar y discutir las contribuciones teóricas y empíricas en la gratitud, así como la relación existente posible entre la gratitud y el contexto del riesgo. Históricamente, la ciencia psicológica se preocupó por investigar las patologías, descuidando los aspectos saludables de los seres humanos. Sin embargo, tal paradigma ha sido cuestionado por el movimiento de la psicología positiva que propone buscar las potencialidades y las virtudes de los seres humanos. La gratitud se inserta en el rodillo de aspectos saludables y positivos del desarrollo humano. Aunque aumenta el interés por el estudio de esta emoción, la cantidad de publicaciones académicas es escasa en el tema. Existe una amplia discusión sobre el concepto de gratitud como emoción, virtud moral, recurso de las fuerzas personales, afecto moral y

* Universidad Federal de Ríó Grande Do Sul - Brasil. E-mail: simonepaludo@yahoo.com.br

característica afectiva. Aunque las divergencias sean evidentes es posible identificar un consenso en las ventajas consideradas para esta experiencia, especialmente en los contextos del riesgo. Sin embargo, es necesario preguntarse como la gratitud puede emerger y ser cultivada en situaciones de adversidad total.

Palabras Claves: Psicología Positiva; Gratitud, Contextos del riesgo

Introdução

O presente artigo visa a apresentar e a discutir os estudos teóricos e empíricos sobre gratidão. As emoções positivas, inclusive a gratidão, têm sido esquecidas nos estudos científicos da psicologia (Frederickson, 2003; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). Inúmeros motivos podem justificar a pouca atenção recebida no passado. No entanto, o movimento da Psicologia Positiva está modificando esse paradigma. Nos últimos anos, muitos psicólogos e pesquisadores tem começado a explorar um território amplo e, até então desconhecido, sobre as virtudes e as potencialidades humanas.

Historicamente, a ciência psicológica preocupou-se em investigar patologias, negligenciando os aspectos saudáveis dos seres humanos. Somente a partir de 1998, ao assumir a presidência da *American Psychological Association* (APA), Martin Seligman iniciou um movimento denominado Psicologia Positiva, consolidando e resgatando um “novo” paradigma sobre o desenvolvimento humano. A publicação de uma edição especial da *American Psychologist* em 2000, produzida por Seligman e Czikszentmihalyi, enfatizou que a psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre os aspectos virtuosos e as forças pessoais que todos os seres humanos possuem. Apontaram lacunas presentes nas investigações psicológicas e destacaram a necessidade de pesquisas sobre os aspectos virtuosos como, por exemplo, esperança, criatividade, coragem, sabedoria, espiritualidade, felicidade. O conhecimento dessas forças pessoais e virtudes poderia propiciar o florescimento (*flourishing*) das pessoas, comunidades e instituições, fazendo uma relação direta do desenvolvimento com aspectos positivos do ser humano, como denominaram Keyes e Haidt (2003). Em seis anos, houve ampla expansão e muito tem acontecido nesse movimento científico (ver Aspinwall & Staudinger, 2003; Compton, 2005; Keyes & Haidt, 2003; Lopez & Snyder, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Schmuck & Sheldon, 2001; Snyder & Lopez, 2002).

A Psicologia Positiva está em pleno processo de solidificação dentro da ciência psicológica, permitindo uma reavaliação das potencialidades e virtudes humanas, através do estudo das condições e dos processos que contribuem para o desenvolvimento saudável dos indivíduos, dos grupos e instituições. Nas últimas décadas essa preocupação tem se fortalecido, pois muitas propostas científicas atuais visam a investigar com este foco, ao invés de simplesmente apontar as deficiências.

A Psicologia Positiva pretende contribuir com o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições preocupando-se em fortalecer competências ao invés de corrigir deficiências. Sheldon e King (2001) definem este movimento como o estudo científico dos aspectos virtuosos usuais presentes nos indivíduos. Essa definição demonstra a preocupação central – estudar o que é típico, ordinário e usual na maioria dos indivíduos. Dessa forma, compreendem que muitos dos aspectos típicos presentes nas pessoas podem ser definidos como aspectos positivos. Esse movimento não implica revelar que o “resto” da psicologia é negativo. Ao contrário, não tem como objetivo negar o que é ruim, o que vai mal ou o que é desagradável na vida dos seres humanos. Reconhece a existência do sofrimento humano, situações de risco e as

patologias, entretanto pretende investigar a outra face dessas questões como, por exemplo, a felicidade e a gratidão. Essa mudança de paradigma oferece novas possibilidades de resposta às antigas questões.

Perspectivas Atuais sobre Gratidão

O movimento da Psicologia Positiva insere a gratidão no rol de relevantes aspectos saudáveis e positivos do desenvolvimento humano. Embora crescente o interesse pelo estudo dessa emoção, ainda, são escassas as publicações acadêmicas sobre a temática. Em uma busca no importante banco de dados científicos sobre psicologia, o *PsycInfo*, são encontrados apenas 14 referências aos descritores *gratitude* (gratidão) e *positive psychology* (psicologia positiva), de forma associada, no período compreendido entre os anos de 2000 e 2005. Essa pesquisa indica o pioneirismo do assunto na literatura acadêmica mundial. No Brasil, a mesma busca foi feita nos bancos de dados da *SciELO* e da Biblioteca Virtual de Saúde em Psicologia (BVS-PSI) e nenhuma referência foi encontrada utilizando os descritores gratidão e psicologia positiva. Embora o assunto seja recente na academia, a gratidão tem sido tratada como uma característica universal ao longo da história da humanidade que transcende períodos históricos e culturais.

A gratidão tem sido definida de diferentes formas pelos pesquisadores. Frequentemente, as definições envolvem a gratidão como emoção (Lazarus & Lazarus, 1994), virtude moral (Emmons & Shelton, 2002), recurso das forças pessoais (Emmons & Crumpler, 2000), afeto moral (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001) e característica afetiva (McCullough, Emmons, & Jo-Ann, 2002). A seguir serão descritas as diferentes formas de definição da gratidão.

1) Gratidão como virtude moral

A filosofia moral e a teologia reconhecem a gratidão como uma virtude. De acordo como Emmons e Shelton (2002), as virtudes são bons hábitos que denotam uma excelência no caráter pessoal. Nessa perspectiva, a gratidão é expressa como um estado permanente de agradecimento. A pessoa grata reconhece a generosidade do outro e em resposta age de forma benevolente. Um aspecto que tem focado a atenção da filosofia moral é o sentimento de reconhecimento que desafia a recompensa. Dada essa realidade, muitas tentativas de recompensa são autênticas expressões de gratidão. Schimmel (1997), também, aponta a gratidão como uma obrigação moral, como algo que as pessoas gratas “devem” a outras que propiciaram seu bem-estar. Dessa forma, a gratidão tem importante implicação no funcionamento da sociedade e do bem-estar coletivo.

2) Gratidão como característica afetiva

A forma como a gratidão pode se manifestar tem sido alvo das discussões científicas. Rosenberg (1998) propôs a existência de três níveis de análise hierárquicos para a

expressão da gratidão: características afetivas, emoções e disposição de ânimo e humor. No topo da hierarquia posicionou os traços afetivos, definindo-os como predisposições estáveis de certos tipos de respostas emocionais. Em seguida considerou a “disposição de ânimo ou humor”, a qual é flutuante através dos dias e é subordinada às características afetivas. Tal disposição de ânimo compreende um componente estável vinculado em parte às diferenças individuais, mas que pode variar em função dos eventos que ocorrem no cotidiano das pessoas e em relação às reações emocionais a esses. Por último, subordinada às características afetivas e a disposição de ânimo ou humor, enfoca as emoções. Essas são definidas como mudanças psicofisiológicas agudas e intensas que resultam de uma resposta a uma situação significativa. Nesse sentido, a gratidão como qualquer outra emoção, pode existir como característica afetiva, disposição de ânimo ou humor e emoção.

McCullough, Emmons, e Tsang (2002) também compreendem a gratidão como uma característica afetiva e a denominam como disposição para gratidão, ou seja, uma tendência para reconhecer e responder essa mesma emoção. Para explicar esse fenômeno, notificaram que pessoas com altos escores na medida de gratidão como características afetivas tendem a experimentar alto grau de satisfação de vida e afeto positivo como felicidade, esperança e vitalidade. Os autores encontraram, ainda, que altos escores de gratidão estão correlacionados a altas medidas de comportamento pró-social, empatia, perdão, religiosidade e espiritualidade.

3) Gratidão como afeto moral

Uma teoria sobre gratidão foi proposta por McCullough, Kilpatrick, Emmons, e Larson (2001), denominando-a de afeto moral. Ao propor a gratidão como afeto moral, indicaram que ao experimentar a gratidão a pessoa é motivada a se engajar em um comportamento pró-social, estimulada a sustentar o comportamento moral e inibida de comportamentos interpessoais destrutivos. Da mesma forma, não propuseram que a emoção e a expressão de gratidão são por si só morais, uma vez que a gratidão resulta e propicia tipicamente de comportamentos morais estimulantes. Tipicamente, a gratidão opera quando a pessoa reconhece que é recipiente de um comportamento pró-social. Essas funções da gratidão estão vinculadas ao domínio moral.

McCullough et al. (2001) sugeriram três funções morais para a gratidão: a) barômetro moral, que indica uma resposta à percepção de benefício, a partir de uma ação moral realizada por outra pessoa; b) motivador moral, que move uma pessoa grata a comportar-se pró-socialmente em direção ao benfeitor e a outras pessoas; e, c) reforçador moral, que encoraja os benfeitores a comportarem-se moralmente no futuro. Os autores buscaram evidências empíricas para cada uma das três funções da gratidão como afeto moral e encontraram suporte para as hipóteses do barômetro moral e do reforçador moral. Esses resultados indicam que a gratidão é uma típica resposta afetiva em função da percepção de ser um recipiente da benevolência de outro agente moral e, em resposta a essa percepção, é mais provável que a pessoa grata reaja com comportamentos pró-sociais.

4) Gratidão como uma resposta emocional

A definição de gratidão vem sendo aprimorada desde as primeiras formulações de Adam Smith (1759/1966), que a indicava como uma emoção que provoca a necessidade de retribuir ou recompensar. Weiner e Graham (1989) apresentaram um conceito similar ao indicar que a gratidão é um estímulo para retornar um favor à outra pessoa. A Psicologia tem oferecido definições que colaboram para compreender a natureza da gratidão e seu lugar no funcionamento humano.

A gratidão pode ser descrita como um estado de psicológico de apreciação, reconhecimento e agradecimento da vida. Pode ser expressa em direção a outras pessoas, bem como para a natureza ou outras forças. De acordo com Lazarus e Lazarus (1994), é necessária uma capacidade empática para experimentar a gratidão, uma vez que o beneficiado precisa reconhecer e apreciar o favor altruístico que lhe foi oferecido. De acordo com Goodenough (1998), as experiências mais profundas de gratidão podem estar associadas ou baseadas na religiosidade. Emmons e Crumpler (2000) discutem as fundações teológicas da gratidão no judaísmo, no cristianismo e no islamismo. Essas propostas são reiteradas por estudos recentes, os quais indicam que a gratidão emerge quando um indivíduo (beneficiado) percebe que outra pessoa (benfeitor) ou uma força (Deus, sorte) age intencionalmente para melhorar o seu bem-estar (Emmons & Shelton, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

O estado emocional propiciado pela gratidão está vinculado às emoções positivas, incluindo felicidade, orgulho e esperança (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995). Em um estudo com adolescentes e adultos americanos, 90% dos participantes indicaram que ao experimentar a gratidão se sentiram extremamente felizes (Gallup, 1998). Da mesma forma, Emmons e Crumpler (2000) notificaram que a gratidão pode tornar a vida mais significativa e produtiva.

Haidt (2003) considera a gratidão como uma emoção moral positiva e aponta como seus principais eliciadores: a percepção de benefícios para si e para outros e motivos para ações pró-sociais, como agradecimentos e favores aos benfeitores. Da mesma forma, Frederickson (2004) analisou a gratidão a partir da sua proposta teórica *broaden-and-build* sobre emoções positivas (ver Frederickson, 1998; 2001). Essa teoria supõe que as emoções positivas ampliam (*broaden*) os repertórios de pensamento e ação e constróem (*build*) recursos pessoais. A partir desse pressuposto, Frederickson afirmou que a gratidão é uma emoção positiva e promove uma tendência de ação ampliada, ou seja, aumenta a possibilidade de ações pró-sociais para o benfeitor e para outras pessoas. Alguns estudos têm confirmado essa tendência. Emmons e McCullough (2003) investigaram o efeito da gratidão no bem-estar físico e psicológico em 201 estudantes universitários. Submeteram os participantes a três condições experimentais: eventos estressores, eventos de gratidão e eventos de vida neutros. Durante dez semanas, os grupos registravam cinco eventos que afetaram a semana de acordo com as condições experimentais solicitadas. Somado a isso, os participantes tinham que preencher

formulários e escalas semanais que incluíam questões sobre sintomas físicos, reações ao apoio social recebido, quantidade de tempo dispensado para atividades físicas, avaliações globais de vida e humor. Os resultados mostraram efeitos benéficos únicos aos participantes do grupo da gratidão. Aqueles que notificaram eventos pelos quais sentiam e experienciam gratidão demonstraram maior progresso nos seus objetivos, frequência de exercícios físicos, otimismo e bem-estar e menor frequência de reclamações físicas. Dessa forma, experimentar a gratidão mesmo que por um curto prazo conduz a um melhor funcionamento e bem-estar emocional. Ao replicar o estudo e aumentar o número de notificações semanais, Emmons e McCullough identificaram um aumento de afeto positivo nas situações onde era cultivada a gratidão. Essa situação vai ao encontro da proposta teórica de Frederickson. Em suma, a gratidão é efetiva na promoção de bem-estar e na construção de recursos psicológicos, espirituais e sociais. De acordo com o modelo *broaden-and-build*, a gratidão não somente promove o bem-estar no presente, mas aumenta a probabilidade de um bom funcionamento no futuro.

Diversos conceitos sobre gratidão foram apontados. Embora existam algumas divergências, é visível o consenso sobre os benefícios oferecidos por essa experiência. Esses podem ser identificados em diferentes níveis: individual, interpessoal e social conforme apontado na revisão anterior. A gratidão é uma típica resposta moral, uma vez que envolve a percepção de um benefício tanto para quem beneficia quanto para quem é beneficiado e edifica ações pró-sociais de ambos. McCullough, Emmons e Tsang (2002) apontam que a gratidão possui interfaces com o bem-estar e a espiritualidade. Baseados nessa proposta, os autores construíram um instrumento psicológico contendo seis itens para medir a disposição das pessoas a experimentar a gratidão e denominaram *Gratitude Questionnaire* (GQ-6). Esse instrumento possui excelentes propriedades psicométricas, incluindo uma robusta estrutura de fatores e alta consistência interna (ver McCullough et al., 2002). A discussão e a operacionalização desse construto são importantes contribuições dos atuais estudos sobre a temática. Esse fato reitera o pioneirismo do assunto e sugere novas pesquisas para o aprofundamento teórico e empírico sobre gratidão.

Um importante aspecto que tem despertado atenção da academia refere-se ao contexto de emergência da gratidão. Cabe questionar como e quando a gratidão é expressa. Independente da forma como se apresenta, seja uma emoção, uma virtude, uma característica afetiva ou um afeto moral, não emerge espontaneamente nas crianças ou nos adultos. Estudiosos do desenvolvimento humano indicam a importância dos pais e/ou responsáveis pela criança no cultivo da gratidão (Graham, 1988; Russell & Paris, 1994; Weiner & Graham, 1988). Dada à quantidade de tempo que a criança passa na escola, Clonan, Chafouleas, McDougal, e Riley-Tillman (2004) sugeriram que esse ambiente é imprescindível para a promoção de qualidades positivas, inclusive a gratidão. No entanto, nem sempre os adultos e/ou responsáveis estão disponíveis emocionalmente para tal tarefa, assim como os contextos para a promoção da gratidão podem não ser estimuladores como os apontados na literatura.

Gratidão e Contextos de Risco

A literatura aponta que a gratidão é provocada após a pessoa experienciar uma situação de comportamento pró-social promovida por outra ou quando existe algum estímulo que os leve a avaliar os eventos de forma positiva. Entretanto, cabe questionar como a gratidão pode aparecer em contextos de risco ou de adversidade. Contextos onde existe o predomínio de situações e eventos estressantes, emoções negativas, comportamentos violentos, ausência de comportamentos pró-sociais e de supervisão efetiva de responsáveis. Será que o contexto de risco pode impedir o desenvolvimento da gratidão na vida das pessoas que vivem em situação adversa? Essa discussão tem promovido algumas reflexões sobre essas questões e atraído o interesse acadêmico. Nesse sentido, tem sido investigado o momento ou o contexto social no qual a gratidão emerge.

Os achados mais relevantes indicam que a gratidão, geralmente, é gerada após eventos negativos. Coffman (1996) conduziu um estudo qualitativo com 13 famílias que viviam no sul da Flórida, área devastada pelo furacão *Andrew* no ano de 1992. Seus resultados pareceram surpreendentes, uma vez que as famílias notificaram que se sentiam gratas pelo que tinham mais do que pelo que haviam perdido na situação.

Estudos têm apontado também situações traumáticas e perdas como eliciadores dessa emoção nas crianças. Um estudo interessante sobre o impacto de eventos negativos na vida de crianças e a relação com a emoção de gratidão foi proposto por Gordon, Musher-Eizenman, Holub e Dalrymple (2004). Foi analisado o conteúdo das respostas de crianças americanas de cinco a 11 anos sobre gratidão, no ano de 2000 e no ano de 2001, após o ataque terrorista de 11 de setembro. Primeiro, foram examinados os aspectos gerais, expostos no ano de 2000, relacionados à família, aos amigos, a escola e as necessidades básicas. Foram encontradas diferenças relacionadas a gênero, as meninas apontaram maior expressão de gratidão nas relações interpessoais enquanto os meninos indicaram os objetos materiais, especialmente brinquedos. As respostas obtidas após o ataque terrorista apresentaram algumas modificações. Houve uma tendência das crianças em expressar maior gratidão para os Estados Unidos, seus valores e seus trabalhadores do que para suas próprias famílias. Gordon et al. (2004) sugeriram que a gratidão expressa por estas crianças reflete a capacidade de empatia diante da tragédia emocional e apontam a necessidade de estudos sobre essa correlação.

Frederickson (2000) sugere que as intervenções que cultivam as emoções positivas, como a gratidão em resposta às dificuldades, são particularmente efetivas na promoção de bem-estar. As emoções positivas podem emergir de situações adversas, bem como podem facilitar o enfrentamento dessas. Identificar os benefícios nas situações adversas pode influenciar o modo como a pessoa percebe sua vida. Isen (1987) demonstrou que pessoas que experienciavam emoções positivas se tornavam mais disponíveis para ajudar as outras. O fato de ajudar alguém também promove e produz emoções positivas. Por exemplo, pessoas que oferecem ajuda, podem sentir orgulho dessa atitude e continuar

experenciando bons sentimentos. Da mesma forma, pessoas que recebem ajuda podem se sentir agradecidas e desejarem recompensar os outros. Ainda, alguém que assiste ou presencia essas situações pode sentir emoções positivas. Eventos positivos e até mesmo os negativos e adversos podem provocar o aparecimento de emoções positivas e transformar pessoas e comunidades. Dessa forma, a gratidão pode ampliar a atenção dos indivíduos e inspirar ações positivas no futuro estabelecendo, assim, uma cadeia de eventos e promovendo organizações mais harmoniosas e coerentes.

Por fim, as emoções positivas, especialmente a gratidão pode assumir um importante papel na vida das pessoas, comunidades e organizações. Eventos estressantes estão presentes no cotidiano de todos os seres humanos. Difere, no entanto, a forma como cada pessoa lida com esses momentos. As emoções positivas podem funcionar como fator de proteção nas situações adversas e consideradas de risco, promovendo resultados saudáveis e conseqüentemente, afetando os processos envolvidos na resiliência. Cultivar significados e emoções positivas pode ser uma estratégia eficaz para promoção e construção de habilidades e atitudes saudáveis frente a circunstâncias negativas. Essa proposta reflete a transformação científica que a Psicologia Positiva vem revelando ao longo de seis anos.

A partir de uma outra perspectiva, é intrigante refletir sobre a possibilidade do contexto de risco enriquecer a possibilidade de experimentar a gratidão. Por exemplo, se um indivíduo não perceber nenhum aspecto positivo em sua vida diária e não cultivar emoções positivas, como poderá apresentar qualquer disposição para experiências positivas e que envolvam gratidão? Esse fato é bastante comum nas populações que vivem em situação de risco cotidiano. Uma criança vítima de todas as formas de violência seja física, moral e afetiva, que necessita sair de seu ambiente familiar, que luta pela sobrevivência sozinha, que vive em contextos de extrema miséria e que não recebe ajuda de outras pessoas, provavelmente, não se sentirá grata a nada e a ninguém. Nesse sentido, urge uma nova proposta de estudo sobre a relação entre contexto de risco e gratidão (Paludo, no prelo). Investigar os aspectos positivos presentes na vida cotidiana e na trajetória de indivíduos que vivem em contextos de adversidade parece contraditório. Os fatores de riscos e os estressores são visíveis, reconhecidos e investigados constantemente, bem como a gravidade e a amplitude das conseqüências sociais que envolvem essa população. A própria situação de adversidade que vivenciam propõe um conjunto de experiências relacionadas às privações de ordem afetiva, cultural e socioeconômica que desfavorece o pleno desenvolvimento biopsicossocial. No entanto, essas condições não podem ser assumidas como únicas e estáticas, uma vez que existem outros fatores envolvidos no desenvolvimento humano que merecem consideração (Luthar, 1993). Embora existam estudos sobre a temática, ainda, faltam modelos teóricos e empíricos sobre a gratidão das populações que vivem em condições adversas. Tal fato justifica a necessidade de novos estudos sobre essa temática, uma vez que possibilitarão respostas às muitas questões. A literatura indica que possibilidades de interação entre esses construtos, mas ainda é necessário investigar essa relação. É urgente repensar e avaliar a emergência da gratidão em contextos de

adversidade, bem como identificar estratégias que promovam o cultivo das emoções positivas nessas situações.

Referências

- Aspinwall, L. & Staudinger, U. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC.: American Psychology Association.
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools*, 41, 101–110.
- Coffman, S. (1996). Parent's struggles to rebuild family after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 353–367.
- Compton, W. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thompson Wadsworth.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. M. (2000). Gratitude as a human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). London: Oxford University Press.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218-226.
- Frederickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Frederickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. Em Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (Orgs.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University PRESS.
- Gallup, G. H., Jr. (1998, May). *Thankfulness: America's saving grace*. Paper presented at the National Day of Prayer Breakfast, Thanks-Giving Square, Dallas, TX.
- Goodenough, U. (1998). *The sacred depths of nature*. New York: Oxford University Press.

- Gordon, A., Musher-Eizenman, D., Holub, S., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Developmental Psychology* 25, 541–553
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203–253.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R., (2003). *Positive psychological assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 2, 249-266.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9, 59–85.
- Paludo, S. (no prelo). *Emoções Morais e Gratidão: Uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento de jovens que vivem em situação de pobreza, na rua e na instituição de abrigo*. Tese de Doutorado Não Publicada, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247–270.
- Russell, J. & Paris, F. (1994). Do children acquire concepts for complex emotions abruptly? *International Journal of Behavioural Development*, 17, 349-365.
- Schimmel, S. (1997). *The seven deadly sins: Jewish, Christian, and classical reflections on human nature*. New York: Free Press.

Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, 56, 216-217.

Smith, A. (1966). *The theory of moral sentiments*. New York: Kelley. (Original publicado em 1759).

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Weiner, B. & Graham, S. (1989). Understanding the motivational role of affect: Life-span research from an attributional perspective. *Cognition and Emotions*, 3, 401-419.