

Altruísmo no Brasil: um estudo exploratório

*Edward Hoffman**

*Renata Franco da Silveira***

*Juliana Izabel Polydoro****

Resumo

Esse estudo marca a primeira investigação empírica sobre altruísmo e como foi vivenciada por indivíduos no Brasil. Sessenta brasileiros adultos responderam um questionário onde foram solicitados a lembrar-se de uma experiência em que receberam um ato altruísta de forma inesperada, e a sua relevância. Os relatos foram analisados em cinco categorias: 1) tipo de ato altruísta; 2) idade que tinham; 3) relacionamento entre indivíduo e autor do ato altruísta; 4) relação de gênero entre as partes; e, 5) relação de idade ou relação de status social entre as partes.

Experiências envolvendo generosidade financeira foram as mais citadas, seguida daquelas envolvendo apoio emocional. Os atos altruístas ocorreram na fase adulta dos indivíduos e envolveram algum amigo. Os indivíduos vivenciaram o altruísmo vindo de pessoas de seu próprio gênero e mais velhas, ou que possuíam status social mais elevado. Discutimos a relevância desses achados no que concerne ao desenvolvimento da personalidade, bem-estar e futuras áreas de pesquisa.

Palavras-chave: altruísmo, generosidade, personalidade

Altruism in Brazil: an exploratory study

Abstract

This study marks the first empirical investigation of altruism as experienced by recipients in Brazil. Sixty adult Brazilians responded to a questionnaire requesting recall of a lifetime experience in which they received unexpected altruism and its significance. Their reports were analyzed on five dimensions: 1) the type of altruistic deed they experienced; 2) their age when it occurred; 3) the social connection between the recipient and initiator of the altruistic deed; 4) their gender relationship; and, 5) their age relationship or social status relationship. Experiences involving emotional support were most common, followed in frequency by those involving financial aid. The altruistic deeds generally occurred during the recipient's adulthood and involved a friend. Both men and women tended to experience altruism performed by someone of their own gender, and older or possessing higher social status. We discuss the relevance of these findings for personality growth, well-being, and future research directions.

El altruismo en Brasil: un estudio exploratorio

Resumen

Este estudio trata de la primera investigación empírica sobre el altruismo y la forma como lo han experimentado los individuos en Brasil. Sesenta adultos brasileños respondieron a un cuestionario en que se les pidió que recordaran una experiencia que había sido objeto de acto desinteresado, en forma inesperada, y su relevancia. Se han analizados los informes en cinco categorías: 1) la clase del acto desinteresado, 2) los años de edad de los que han participado, 3) la relación entre el sujeto y el actor del acto altruísta, 4) las relaciones de género entre las partes, y 5) la relación de edad o el status social entre las partes. Experiencias con la generosidad financiera han sido los más mencionados, seguidos de los relacionados al apoyo emocional. Los actos altruístas se han producido en la edad adulta de las personas involucradas y han implicado a un amigo. Los individuos han experimentado el altruísmo procedente de personas de su propio género y de más edad, o que poseían rango social más alto. Se discute la relevancia de estos hallazgos con respecto al desarrollo de la personalidad, el bienestar y las futuras áreas de investigación.

Palabras-clave: altruismo, generosidad, personalidad

* Yeshiva University. E-mail: Edward Hoffman dreh725@aol.com .

** PUC São Paulo. e-mail; renatafs.psicologa@gmail.com .

*** E-mail: jpolydoro@hotmail.com .

Introdução

Em um mundo que testemunha diariamente incontáveis conflitos, tanto grandes como pequenos, nossa capacidade humana para o altruísmo parece ser mais importante do que nunca. Não é de surpreender que psicólogos estejam se interessando cada vez mais em entender esse fenômeno vital do cuidado para com o outro, certamente na esperança de que tal conhecimento proporcione maior harmonia à humanidade. A rápida ascensão da psicologia positiva, liderada por Seligman e seus associados (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) aumentou o interesse pelas interações pró-sociais. Não obstante, tal interesse pelo tema não é novidade. Há mais de cinquenta anos, Maslow (1954) criticou a ênfase colocada na doença e patologia no tocante à natureza humana e declarou que “bondade, generosidade, benevolência e caridade não possuem muito espaço nos livros de psicologia social.” Afirmando que a psicologia estava fixada nos aspectos negativos da interação social, ele retoricamente questionou “Onde estão os pesquisadores do altruísmo?” (Maslow, 1954, p.371).

No momento em que o século 21 inicia sua segunda década, o desafio lançado por Maslow para nosso campo permanece altamente relevante. O conhecimento empírico sobre comportamento social benevolente é escasso, especialmente desde o ponto de vista dos indivíduos recipientes. Por essa razão, nossa investigação sobre as experiências altruísticas no Brasil foi precisamente guiada pela visão humanista de Maslow.

Altruísmo na Pesquisa Psicológica

O termo “altruísmo” deriva da palavra latim “alter” (“outro”), o qual, se literalmente traduzido, significaria “outro-ismo”. O conceito foi trazido para as ciências sociais pelo filósofo e sociólogo francês Auguste Comte em meados do século 19, como sendo um antônimo de egoísmo; o dicionário de inglês Oxford registrou o ano de 1853 como a primeira data de seu uso. Desde então, o conceito permaneceu como parte da terminologia internacional, social e das ciências naturais. De acordo com a visão altamente influente de Comte, as pessoas possuem duas disposições: para o egoísmo e para o altruísmo. Embora Comte tenha observado que a maioria dos comportamentos humanos possua como objetivo o benefício próprio, ele considerou o desejo altruísta de ajudar os outros como um motivador.

Idéias similares foram mais tarde desenvolvidas pelo sociólogo francês Emile Durkheim em *Da Divisão do Trabalho Social*. Em sua obra de 1893, ele argumentou

que altruísmo, bem como egoísmo, sempre existiram na história humana, pois viver em comunidade requer que os indivíduos convivam juntos gozando de certo grau de entendimento mútuo e cooperação. Ainda que a formulação de Durkheim possuísse uma considerável carga filosófica, ele nunca definiu altruísmo em termos mensuráveis ou procurou elucidá-lo empiricamente. (Dubeski, 2001)

Várias décadas mais tarde, o tema altruísmo foi catapultado para o interesse popular e científico através das atividades acadêmicas de Pitirim Sorokin. Sorokin foi um emigrante russo que ajudou a construir a sociologia norte-americana entre 1920 e 1930; tornou-se devoto ao estudo do altruísmo depois de presenciar a destruição e as terríveis mortes deixadas pela Segunda Guerra Mundial. Fundou o Centro de Pesquisa para Altruísmo Criativo na universidade de Harvard no final dos anos 40; com isso Sorokin esperava fomentar o estudo acadêmico sobre altruísmo nos Estados Unidos e em outros países. Em 1950, seu livro *Amor Altruísta* destacou as vidas e práticas de altruístas eminentes, incluindo santos cristãos e os exemplares bons vizinhos norte-americanos.

Entre aqueles que Sorokin influenciou estava Maslow, que, em 1955, tornou-se co-fundador da nova Sociedade de Pesquisa para Altruísmo Criativo. Maslow, que havia estudado diretamente com Alfred Adler nos anos 30, compartilhou da idéia de que compaixão, amizade, e cooperação eram características básicas da personalidade saudável humana, e estava fortemente interessado nas pesquisas científicas com o intuito de comprovar essa hipótese (Hoffman, 1999). Infelizmente, como logo descobriu Maslow, a organização de Sorokin era mal gerenciada e mostrou poucos avanços científicos. Em 1970, Sorokin e Maslow já haviam falecido, e o ritmo das pesquisas psicológicas sobre altruísmo diminuiu consideravelmente durante os vinte anos seguintes.

No final dos anos 80 e 90, o estudo empírico sobre altruísmo ressurgiu como resultado de duas correntes isoladas: a primeira corrente de pesquisa era sobre os “heróis” e focalizou, por exemplo, em estudar os bravos que salvaram os judeus europeus das mãos dos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial; bem como estudar sobre altruístas excepcionalmente famosos como Mahatma Gandhi e Madre Teresa (Brehony, 1998; Fogelman, 1994; Oliner & Oliner, 1988). Tais estudos foram essencialmente anedóticos e careciam de base científica. Apenas um achado consistente estava embasado em medidas objetivas, a de que indivíduos com uma “personalidade altruística” tendiam a apresentar maior nível de empatia. (McAndrew, 2000)

A segunda corrente originou-se de uma crescente sub-área da psicologia, a psicologia evolucionária. Os adeptos (Boehm, 1999; Boone, 1998; Nowak & Sigmund, 2005) argumentavam que comportamentos cooperativos e benevolentes entre indivíduos representavam uma vantagem significativa em termos de seleção natural e para a sobrevivência dos grupos humanos. Por exemplo, de acordo com tais cientistas (McAdrew, 2000), a mãe que sacrifica sua vida para salvar a de seus filhos pode estar engajada em um comportamento geneticamente adaptativo, uma vez que a cópia de seus genes que reside nos filhos irá, em longo prazo, levá-los a uma maior aptidão genética do que se ela tivesse sobrevivido.

Embora o altruísmo venha recuperando cada vez mais a atenção de psicólogos, a maioria das investigações empíricas sobre o assunto focalizou em comportamentos de ajuda, de modo experimental, em laboratório (Bartlett & DeSteno, 2006; Dufwenberg et al., 2001) ou em cenários públicos. (Fischer-Lokou, Lamy & Gueguen, 2009; Lamy, Fischer-Lokou & Gueguen, 2009) Tipicamente, tais estudos examinaram atos de ajuda entre completos estranhos, após uma única e breve interação. Outros estudos administraram pesquisas de auto-relato com várias categorias de indivíduos, como pastores (DaBasso, 2008), enfermeiros (Johnson, 2007) e estudantes de medicina, direito e administração (Coulter, Wilkes & Der-Martirosian, 2007). Não se pode negar que as pesquisas empíricas já realizadas na área trouxeram esclarecimento à questão, todavia as generalizações desses estudos para situações de altruísmo na “vida real” parecem ser limitadas. Como Yeung (2006, p.22) astutamente concluiu em sua revisão de monografia sobre as pesquisas do tema altruísmo nas ciências sociais, “Nosso próximo passo em pesquisa sobre altruísmo deve envolver a investigação das experiências do dia-a-dia e os outros olhares sobre altruísmo, combinando pesquisa e dados qualitativos.”

Seguindo essa linha de pensamento, Mastain (2006) conduziu entrevistas detalhadas com três adultos que haviam incorporado altruísmo em suas vidas cotidianas provendo cuidados a estranhos. Ela identificou 15 temas constitutivos, tais como empatia para com a pessoa necessitada e a decisão consciente de agir desejando ajudar. Contudo, Mastain (2010) observou que nenhuma pesquisa empírica até o momento havia examinado o altruísmo do dia-a-dia desde a perspectiva do receptor. Para esse fim, conduzimos uma investigação empírica das experiências de altruísmo da “vida real” com indivíduos no Brasil.

O Contexto Cultural Brasileiro

De acordo com pesquisadores da área (Dessen & Torres, 2002; Hofstede, 2001; Jelin & Diaz-Munoz, 2003), o Brasil é culturalmente similar a muitos dos

países latino-americanos. Por exemplo, na comparação de Hofstede (2001) realizada em 50 países sobre as principais dimensões culturais, ele classificou o Brasil com escore 69 em *Alta vs. Baixa Distância ao Poder*, 76 em *Forte vs. Fraco Controle à Incerteza*, 38 em *Individualismo vs. Coletivismo*, e 49 em *Masculinidade vs. Feminilidade*, ao passo que os Estados Unidos possuem os escores 40, 46, 91 e 45 respectivamente. (Quanto mais alto o número, mais alto o escore do país para aquela certa dimensão). Países como o Brasil, que possuem altos escores para *Distância ao Poder*, demonstram pronta aceitação para a desigualdade no poder, e preferem tomada de decisão hierárquica ao invés da consulta em grupos e cooperação. Os altos escores do Brasil para *Controle à Incerteza* indicam baixa tolerância para ambigüidade nas situações sociais, com preferência a regras estritas, regulamentos e políticas claras. Como resultado dos altos escores para *Controle à Incerteza*, brasileiros tendem a ser resistentes à mudança e são adversos ao risco. O escore dos Estados Unidos para a dimensão *Individualismo* foi o mais alto entre todos os países pesquisados; já o Brasil se mostra significativamente mais coletivista, embora tenha obtido o escore mais alto nessa categoria do que a média entre os países latino-americanos. O escore do Brasil na dimensão *Masculinidade vs. Feminilidade* foi um pouco mais alto do que o escore dos Estados Unidos, sugerindo que os papéis sociais no Brasil demonstram maior distinção (DeSouza et al., 2004; Hofstede, 1998). Finalmente, pesquisadores descobriram que brasileiros tendem a valorizar a expressividade emocional (Fleith, 2002; Graham, 1985) como um importante aspecto da vida social.

Embora não existam estudos publicados que examinem as experiências de altruísmo entre brasileiros, vários pesquisadores exploraram aspectos relacionados à psicologia positiva. O tema dominante dessas investigações tem sido a importância da conectividade social, envolvendo especialmente a família em prol do bem-estar psicológico. Por exemplo, Carlo e seus colegas (2007) ressaltaram em uma revisão da literatura sobre os pontos fortes culturais do Brasil que a relação com a família e interdependência familiar ajudam a amparar muitas crianças e adolescentes brasileiros que se encontram em condições sócio-econômicas adversas em suas comunidades. Em um estudo sobre adolescentes e jovens adultos brasileiros de classe média, Van Horn e Marques (2000) descobriram que a integridade da família e valores como interdependência eram priorizados à conquista de objetivos individuais. Também descobriram que adolescentes brasileiros, em contraste com a contraparte norte-americana, permaneciam emocionalmente ligados a seus pais ao longo da adolescência ao invés de desengajar-se. Eles também valorizaram o apoio dos pais mais do que qualquer outro tipo de apoio, como o de irmãos ou amigos. Ao revisar

os estudos na área de resiliência entre a população jovem de risco, Koller e Lisboa (2007) descobriram que apoio social e senso de pertença dentro da comunidade estavam positivamente relacionados à satisfação com a própria vida e bem-estar emocional.

Hipóteses

Propusemo-nos a aumentar o entendimento existente entre a relação de como o altruísmo é percebido e os valores culturais dentro do contexto cultural brasileiro. Nossas hipóteses específicas são as seguintes:

Hipótese 1: As experiências de altruísmo percebido podem ser classificadas em categorias de significado, as quais preservam a singularidade da cultura brasileira.

Hipótese 2: Apoio emocional será a experiência de altruísmo mais frequentemente reportada entre os receptores brasileiros.

Hipótese 3: A ligação social entre o receptor e o iniciador do ato altruísta irá mais frequentemente envolver membros da família.

Hipótese 4: O receptor do ato altruísta frequentemente será mais jovem ou possuirá menos status social do que o iniciador do ato.

Método

Participantes

Um total de 60 brasileiros nativos (39 mulheres, 21 homens) com média de idade de 36.3 anos, todos os quais residentes no Brasil, de acordo com os dados fornecidos. A idade média entre mulheres foi de 35.1 anos (variação de 22-63) e a dos homens foi de 35.2 anos (variação entre 23-68).

Procedimento

Em março de 2010, 573 questionários foram enviados via e-mail para famílias nativas do Brasil e amigos do segundo e terceiro autores, solicitando participação em um estudo científico. O procedimento ético foi assegurado a cada participante, garantindo a não divulgação de sua identidade para outras pessoas ou entidades, sob quaisquer condições. A partir deste número, 53 pessoas devolveram seu questionário por e-mail. Entretanto, três sujeitos afirmaram jamais haver vivenciado uma experiência de altruísmo sendo que dois desses sujeitos não haviam nascido no Brasil. Portanto, cinco questionários foram eliminados, totalizando 48 questionários válidos. Subsequentemente, 89 questionários foram enviados a colegas e amigos no Brasil por e-mail por um colega brasileiro do primeiro autor. A partir desse número, oito questionários foram completados e devolvidos por e-mail. Entretanto, dois foram excluídos porque os sujeitos não relataram uma experiência altruística, portanto

seis foram considerados válidos, aumentando a amostra para 54 questionários válidos. Em consequência disso, 42 questionários foram adicionalmente distribuídos no Brasil pelo segundo autor a estudantes de graduação e pós-graduação ao final da aula; a autora solicitou que eles completassem o questionário em casa e trouxessem na aula seguinte. A partir desse número, 11 devolveram seus questionários, cinco desses relataram jamais haver vivenciado uma experiência altruística e seis apresentaram questionários válidos. Por conseguinte, um total de 60 questionários válidos estavam disponíveis para análise. Esses foram subsequentemente traduzidos para o inglês por um assistente de pesquisa brasileiro treinado nos idiomas português e inglês.

Mensurando o altruísmo percebido

Em um estudo piloto envolvendo adultos residindo nos Estados Unidos, o primeiro autor desenvolveu um questionário contendo dois itens destinados a encorajar a recordação de uma experiência altruística. Esse questionário foi traduzido para o português do Brasil e independentemente retraduzido (back-translation) para atingir a plena concordância com sua formulação original. A primeira pergunta foi: "Por favor descreva uma experiência em sua vida na qual alguém comportou-se de maneira extremamente altruísta em relação a você, talvez de uma maneira um tanto inesperada ou surpreendente. Essa experiência pode ter acontecido na sua infância, adolescência ou vida adulta." A segunda pergunta foi: "Essa experiência mudou a sua perspectiva em relação à vida ou relações sociais de alguma forma? Em caso afirmativo, como?"

Análise dos Dados

Os autores utilizaram um sistema de código desenvolvido pelo primeiro autor em seu estudo piloto. Este consiste em um esquema de classificação que organiza os relatos das experiências de altruísmo em oito categorias significativas (por exemplo: apoio emocional, ajuda financeira). Para atingir esse objetivo, lemos os relatos independentemente várias vezes, interpretando significados, identificando e organizando os temas dominantes. Cada pesquisador desenvolveu uma tentativa de classificação tipológica. Eventualmente, a equipe atingiu um consenso sobre o esquema de tipologia principal, confirmando essas oito categorias. Pequenas divergências na codificação (3 protocolos) foram atribuídas a relatos com escrita ambígua e foram resolvidos através de discussão entre o grupo no intuito de atingir 100% de concordância. A discussão sobre a codificação e o processo de revisão foram passos necessários para alcançar a intersubjetividade, uma característica das metodologias qualitativas, assegurando,

assim, confiabilidade e validade para o estudo (Wan, Chiu, Peng & Tam, 2007).

Um método de aprimorar a validade de pesquisas qualitativas de caráter cultural é perguntar para informantes culturais pelo seu entendimento e sua reação a esses achados. O segundo e terceiro autores nasceram e cresceram no Brasil e são bastante familiarizados com a cultura brasileira. A classificação e interpretação dos relatos das experiências de altruísmo foi um processo interativo de constante consulta com esses informantes culturais.

Resultados

Tabela 1 • Tipos de Altruísmo Percebido

Categoria	Exemplo
Trabalho sem interesse de remuneração	Meus dois amigos me ajudaram a tomar banho e cuidar de mim depois que fiquei inválido por um ano devido a um acidente de carro.
Ajuda financeira	Meu tio inesperadamente me deu dinheiro para estudar e morar em São Paulo.
Presente de cunho financeiro	Meus pais me deram dinheiro para visitar a Disneyworld no meu aniversário de 15 anos.
Dar um presente	Na Vila Histórica de Porto Seguro, uma vendedora índia me presenteou com um colar que ela havia feito.
Apoio religioso	Meu vizinho liderou um grupo de oração semanal na minha casa quando tive uma doença grave.
Tutoria	Um amigo do meu pai que trabalhava na área de justiça criminal conseguiu um trabalho para mim quando terminei a faculdade.
Apoio Emocional	Minha amiga viajou desde uma cidade longínqua para ficar comigo depois que meu marido havia me deixado.
Salvamento	Estava inconsciente após um acidente de carro, e um estranho veio ao meu socorro e assim pude ir a um hospital e sobreviver.

A Tabela 1 apresenta os vários tipos de experiências de altruísmo percebido relatados pela amostra de brasileiros e contém um exemplo de cada. Todos os relatos das experiências foram subordinados as oito categorias desenvolvidas pelo primeiro autor em seu estudo piloto, corroborando assim nossa primeira hipótese de que experiências altruísticas poderiam ser significativamente analisadas dentro do contexto cultural brasileiro.

Tabela 2 • Resultados por Categoria de Altruísmo Percebido

Categoria	N Total	% dos relatos	N Mulheres	N Homens
Apoio Emocional	24	40.00 %	17	07
Ajuda Financeira	16	26.66%	11	05
Salvamento	07	11.70%	03	04
Tutoria	06	10.00%	03	03
Dar um Presente	03	5.00%	02	01
Trabalho sem interesse de remuneração	01	1.66%	-	01
Presente de cunho Financeiro	02	3.33%	02	-
Apoio Religioso	01	1.66%	-	01

A Tabela 2 mostra a porcentagem da frequência de cada categoria de altruísmo percebido. Praticamente 90% de todas as experiências altruísticas estavam contidas em cinco categorias. Experiências de apoio emocional foram as mais frequentemente relatadas (40.0% de todas as narrativas), corroborando, desse modo, nossa segunda hipótese. Essa categoria foi particularmente significativa em ambos os gêneros, contudo as narrativas femininas incluíram o tema apoio emocional com maior frequência (mulheres = 43.6%; homens = 33.3%). Para ambos os gêneros, a segunda categoria de experiência altruística mais frequente foi ajuda financeira (26.7%), com maior incidência nos relatos das mulheres (28.2%) do que no dos homens (23.6%). A categoria salvamento foi a terceira na classificação geral (11.7%) seguida por tutoria (10.0%). Homens obtiveram escores mais altos em frequência do que mulheres no que diz respeito à ambas categorias de altruísmo (19.0% versus 7.7% em salvamento e 15.8% versus 7.7% em tutoria). Apenas 5% dos participantes relataram uma experiência altruística de receber um presente que não fosse de cunho monetário (5.3% dos homens, 3.9% das mulheres), e apenas 3.3% em geral (compreendendo apenas mulheres) relataram uma experiência de receber um presente de cunho monetário. Apenas um participante dos 60 relatou uma experiência de trabalho sem interesse de remuneração e apenas um participante relatou uma experiência de apoio religioso; esses envolveram um homem e uma mulher, respectivamente.

Tabela 3 • Relação entre receptor e iniciador

Relacionamento Social	N Total	% dos relatos	N Mulheres	N Homens
Amigo pessoal ou amigo da família	13	21.7%	09	04
Colaborador no trabalho, como colega, mentor ou chefe	11	18.3%	04	07
Membro da Família	10	16.7%	08	02
Estranho	10	16.7%	05	05
Professor ou outro cuidador profissional	08	13.3%	06	02
Vizinho	03	5.0%	03	-
Igreja ou Grupo de apoio associado	04	6.7%	04	-
Chefe da mãe	01	1.7%	-	01

A Tabela 3 apresenta os resultados que indicam a relação entre o receptor do ato altruísta e seu iniciador, e as frequências correspondentes. A mais frequente relação envolveu um amigo pessoal ou amigo da família (por exemplo, amigo da mãe), correspondendo a 21.7% de todos os participantes. Por conseguinte, nossa segunda hipótese não foi corroborada. O segundo lugar em frequência geral foram iniciadores na categoria colaborador no trabalho, como colega de trabalho ou chefe/supervisor (18.3%), seguido pelas categorias membro da família e estranho (ambas empatadas com 16.7% do total), e por fim a categoria professor ou outro cuidador profissional, como médico da família (13.3% do total). As porcentagens de iniciadores foram relativamente pequenas nas categorias igreja ou grupo de apoio associado (6.7%), vizinho (5.0%), ou chefe de membro familiar (1.7%).

Tabela 4 • Relação de idade ou status social entre receptor e iniciador

Idade ou status social do Iniciador	N Total	% dos relatos
Mais velho ou mais alto	33	55.00%
Mesma idade ou mesmo status	20	33.33%
Mais novo ou mais baixo	05	8.33%
Desconhecido	01	1.66%
Não relatado	01	1.66%

A Tabela 4 apresenta a relação entre idade e status social entre o receptor e o iniciador do ato altruísta. Com maior frequência (55.0% do total), o iniciador era mais velho do que o recipiente ou gozava de status social mais privilegiado, como por exemplo professor. Dessa maneira,

nossa quarta hipótese foi corroborada. A segunda mais frequente, receptor e iniciador do ato altruísta tinham idades ou status social parecidos (33.0% do total), seguido por experiências na qual o iniciador era mais jovem ou possuía menor status social, como um mendigo ou estudante (8.3% do total). Em um caso das sessenta experiências (1.7% do total), a informação sobre a idade ou status social do iniciador era explicitamente desconhecida por parte do receptor, e em outro caso (1.7% do total), essa informação não foi relatada aos autores.

Tabela 5 • Idade em que a experiência de altruísmo ocorreu

Idade	N Total	% dos relatos	N Mulheres	N Homens
Vida Adulta a partir de 19 anos)	39	65.00%	25	14
Adolescência (entre 13 e 19 anos)	09	15.00%	06	03
Infância (antes dos 13 anos)	06	10.00%	04	02
Durante a vida toda Adolescência e Vida adulta	04	6.66%	02	02
	02	3.33%	02	-

Embora não tenhamos formulado uma hipótese específica em relação à idade dos participantes quando da ocorrência da experiência altruística, apresentamos esses dados na Tabela 5. Quase dois terços de todas as experiências (65.5%) ocorreram durante a vida adulta do participante, com porcentagem consideravelmente mais baixa ocorrendo durante a adolescência (15.0% do total) ou infância (10% do total). Uma porcentagem relativamente pequena das experiências (6.7%) ocorreu ao longo da vida do participante, como por exemplo, uma madrinha que oferece apoio emocional no início da infância e continua oferecendo-o até a idade adulta do participante. Apenas 3.3% das experiências altruísticas iniciaram durante a adolescência do participante e se estenderam até a vida adulta.

Tabela 6 • Relação de gênero entre receptor e iniciador

Gênero do Iniciador	N Total	% dos relatos
Mulheres	26	43.33%
Homens	22	36.66%
Desconhecido	01	1.66%
Não relatado	02	3.33%
Grupo de mulheres	01	1.66%
Grupo, gênero não especificado	08	13.33%

Embora não tenhamos formulado uma hipótese específica no que diz respeito ao gênero do iniciador em relação ao gênero do receptor, apresentamos esses dados na Tabela 6. Para ambos homens (61.9%) e mulheres (61.5%), a experiência de altruísmo mais frequente envolveu um iniciador do mesmo gênero. Curiosamente, mulheres foram muito mais propensas a ter como iniciador do ato altruísta um homem (23.1%) do que os homens foram propensos a ter como iniciador do ato altruísta uma mulher (9.5%). Para 14.3% dos homens, o iniciador fazia parte de um grupo cujo gênero não foi especificado, se comparado com 12.8% das mulheres. Para 9.5% dos homens, o gênero do iniciador não foi especificado e para 4.8% dos homens, o gênero era desconhecido ao participante. Para 2.6% das mulheres, o iniciador foi um grupo de mulheres. É intrigante notar que em ambos os casos de altruísmo percebido no qual uma mulher foi a iniciadora para um homem, ela era membro da família. Desse modo, nenhum homem relatou uma experiência altruística iniciada por uma amiga mulher ou amiga da família, colaboradora no trabalho, vizinha, igreja ou grupo de apoio associado ou mulher estranha.

É importante observar que a experiência altruística quase invariavelmente surtiu impacto duradouro nos participantes. Noventa e cinco por cento do total (97.4% das mulheres, 90.5% dos homens) responderam afirmativamente à questão dois. Como iremos analisar na parte de discussão desse artigo, as respostas dos participantes foram ricas em conteúdo temático e emoções positivas envolvendo essa saliente questão.

Discussão

O objetivo de nosso estudo foi o de investigar experiências de altruísmo na vida real do brasileiro da perspectiva dos receptores. Para esse propósito, elaboramos a hipótese de que tais experiências poderiam ser classificadas em categorias de significado, em forma de tipologia, preservando, assim, a singularidade dessa cul-

tura. Atualmente está emergindo um consenso teórico de que altruísmo é uma característica da nossa espécie e que faz parte da sociedade e da psicologia humana saudável, sendo também considerado adaptativo em termos evolucionários (Maslow, 1971; McAndrew, 2002; Rifkin, 2009). Em segundo lugar, elaboramos a hipótese de que o apoio emocional seria o mais frequente tipo de altruísmo percebido, devido à forte valorização da expressividade emocional na cultura brasileira (Fleith, 2002; Graham, 1985). Em terceiro lugar, formulamos a hipótese de que tais experiências ocorreriam com mais frequência entre membros da mesma família, visto que os pesquisadores (Carlo et al., 2007; Koller & Lisboa, 2007; Van Horn & Marques, 2000) vêm consistentemente descrevendo que a cultura brasileira considera a proximidade entre membros da família como uma importante fonte de satisfação com a vida. Em quarto lugar, elaboramos a hipótese de que essas experiências envolveriam mais frequentemente um iniciador mais velho ou de maior status social do que o receptor, compatível com a ênfase cultural brasileira dada ao controle à incerteza e ao poder nas relações sociais (Hofstede, 2001). Três dessas quatro hipóteses foram corroboradas pelos nossos resultados.

Várias notáveis descobertas emergiram de nossa investigação. Primeiramente, nossa tipologia para experiências de altruísmo percebido provou ser aplicável no Brasil, após ser desenvolvida por um estudo piloto nos Estados Unidos. Sendo assim, todos os relatos dos participantes foram subordinados à essas oito categorias. Essa tipologia, a primeira – até onde se tem conhecimento – a ser desenvolvida e empiricamente testada parece, portanto, ser um útil ponto de partida para a investigação das experiências de altruísmo nas mais diversas culturas. Levando em consideração que o Brasil é um país de economia em desenvolvimento como um país que aprecia a expressividade emocional (Fleith, 2002; Graham, 1985), é compreensível que apoio emocional e ajuda financeira tenham sido de longe as categorias dominantes de altruísmo percebido. Todavia, não se sabe até que ponto esses tipos de experiências altruístas são igualmente proeminentes em outros países. Pode ser que países altamente industrializados que tendem a conter expressividade emocional na vida diária, como por exemplo Alemanha e Japão, mostrem diferentes frequências nas categorias.

Inicialmente nós nos surpreendemos, pois contrariamente a nossa terceira hipótese, membros familiares não foram os iniciadores mais frequentes de altruísmo percebido, tendo em vista as consistentes pesquisas enfatizando a importância das relações familiares na cultura brasileira.

De fato, dentro da mesma categoria incluímos membros familiares e estranhos. Entretanto, quando se considera a formulação exata do nosso questionário, o qual encorajava a recordação de um ato altruísta inesperado e imprevisto, nossos resultados fazem sentido. Por quê? Porque assim como no Brasil e em outros países orientados por características como proximidade familiar, indivíduos *esperam* atos bondosos, talvez até mesmo irrestritamente por parte de seus familiares e, por esse motivo, podem até nem julgar atos notáveis de auto-sacrifício como altruístas. Em caso afirmativo, paradoxalmente, esperaríamos encontrar frequências mais altas de altruísmo percebido envolvendo membros da família como iniciadores em países do Leste Europeu, por exemplo, que carecem em proximidade familiar em comparação ao Brasil.

Nosso intrigante achado de que mulheres brasileiras estavam muito mais propensas a vivenciar altruísmo vindo de um homem e estranho do que os homens estavam propensos a vivenciar altruísmo vindo de uma mulher e estranha é coerente com estudos experimentais de comportamento de ajuda. Mais recentemente, pesquisadores (Fischer-Lokou, Lamy & Gueguen, 2009; Lamy, Fischer-Lokou & Gueguen, 2009) afirmaram que 1) Em contextos públicos, homens estão mais propensos a agir com cavalheirismo, ou seja, esforçando-se para ajudar o outro, especialmente se o receptor é uma mulher ao invés de um homem; e, 2) mulheres tendem a evitar tais interações com homens estranhos, talvez devido à preocupação com segurança. Nesse aspecto, a cultura brasileira apresenta papéis de gênero altamente diferenciados (DeSousa et al., 2004; Hofstede, 1998), e nosso achado de que homens não vivenciaram nenhuma vez altruísmo vindo de uma iniciadora mulher fora do círculo familiar não é de surpreender.

Outra descoberta de nosso estudo foi a de que experiências de altruísmo percebido surtiram impacto significativo e duradouro. Praticamente todos os participantes relataram que suas experiências produziram um grande efeito, e muitos relataram que este foi profundo. Por exemplo, um homem de 51 anos que há décadas foi inesperadamente guiado por um professor pelo processo burocrático da universidade em que queria matricular-se comentou que “Ele me ensinou algumas lições” e uma mulher de 42 anos que recebeu encorajamento do Alanon (familiares e amigos do Alcoólicos Anônimos) a respeito de seu marido alcoolista comentou que “Essa experiência mudou minha vida completamente”. Quase as mesmas palavras foram expressadas por um homem de 32 anos, cujo médico da família pagou pela sua for-

mação na área biomédica e então ajudou-o a conseguir seu primeiro emprego. Da mesma maneira, uma mulher de 40 anos cujos pais faleceram em um acidente de carro quando ela e seu irmão eram adolescentes, observou que “Tudo na minha vida mudou por causa da bondade da minha madrinha em [nos] levar para sua casa e [nos] ajudar emocionalmente e materialmente.”

Muitos participantes expressaram sentimento de gratidão para com seus benfeitores, independentemente do tipo específico de altruísmo vivenciado ou quanto tempo havia se passado desde a experiência. Por exemplo, um participante homem de 68 anos lembrou-se de quando, há mais de cinquenta anos, ele havia deixado sua cidade para procurar trabalho em São Paulo. Chegando sozinho na parada de ônibus sob chuva torrencial, foi um gentil estranho quem o ajudou a conseguir um emprego no escritório de sua empresa que estava em expansão. “Foi inesperado e maravilhoso”, declarou este participante. “Hoje sou dono do meu próprio negócio e estou bem estabelecido, mas eu não esqueço o Ricardo [nome alterado pelos autores] e realmente gostaria de agradecê-lo.” Da mesma maneira, um homem de 34 anos cujos amigos cuidaram dele extensivamente quando sofreu ferimentos graves devido a um acidente de carro, observou “Sou muito grato a eles por terem me ajudado até o momento em que eu consegui a andar de novo.” Visto que recentes pesquisas psicológicas (Emmons & McCullough, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Wood et al., 2008) indicam a importância da gratidão no funcionamento saudável da personalidade, a experiência de altruísmo percebido nesse aspecto traz claramente benefícios à saúde mental.

Uma variedade de outros benefícios relacionados à resiliência, bem como aumento no bem-estar em geral, também foram relatados por nossos participantes. Esses podem ser amplamente categorizados como englobando aspectos cognitivos (filosófico) e aspectos emocionais/sociais respectivamente. Para alguns indivíduos, a experiência reforçou o panorama religioso ou comprometimento, assim como recontado por uma mulher de 40 anos que recebeu visitas semanais, enquanto estava doente, de um grupo de oração o qual um de seus vizinhos participava. “Além de me ajudarem com sua amizade e bondade, pude melhor entender a palavra de Deus e fortalecer minha fé através dos ensinamentos deles”, ela comentou. Similarmente, um homem de 29 anos que desmaiou inconsciente em um posto de gasolina e foi amparado por um médico que se encontrava no local, lembrou-se que “Naquele dia, tive certeza de que Deus ou algum Poder Maior está sempre por perto.” Do mesmo modo, um homem de 34

anos cujo carro estragou à noite em uma estrada deserta entre Salvador e São Paulo e foi ajudado por um estranho, afirmou que “Comecei a acreditar ainda mais que, quando fazemos coisas boas para outras pessoas, não importa onde estivermos, nunca estaremos sozinhos.”

Para outros indivíduos, suas experiências de altruísmo reforçaram a crença na benevolência e bondade humanas. Por exemplo, um homem de 36 anos, ao lembrar-se de como um colega o havia ajudado financeiramente a iniciar uma empresa de assistência técnica de refrigeradores, comentou que “Sérgio [nome alterado pelos autores] me ensinou que vale a pena acreditar nas pessoas e nos nossos sonhos.” Da mesma maneira, uma mulher de 32 anos lembrou o tempo em que morou de graça em um apartamento em São Paulo, quando era estudante universitária, devido à generosidade da família de um amigo. Como resultado “A minha visão sobre as pessoas mudou. Me dei conta de que às vezes, quando menos esperamos, algumas pessoas de bom coração estendem suas mãos, como se fossem anjos nos cuidando.” Tal mudança na atitude pode exercer importantes efeitos no bem-estar pessoal, visto que pesquisas apontam para um vínculo entre grau de confiança por parte do indivíduo e saúde (Barefoot et al., 1998; Barney et al., 1999; Ranjit et al., 2006).

Muitos participantes salientaram que suas experiências reforçaram suas habilidades sociais, tal como maior atenção e empatia para com os outros. Por exemplo, uma mulher de 25 anos que procurava preocupada seu brinco que havia perdido à noite na Avenida Paulista, lembrou-se que ninguém percebeu a sua busca exceto por um mendigo a quem todos ignoravam. Ao ajudar ativamente a participante, ele ajudou-a a perceber instantaneamente que “As pessoas as quais menos esperamos podem ser altruístas. Precisamos prestar mais atenção ao que está em nossos arredores e quem está ao nosso redor.” Um homem de 28 anos, cujos colegas levantaram fundos para pagar os exames médicos de seu pai comentou, “Meu relacionamento com eles mudou porque jamais imaginei que eles fariam um gesto tão altruísta que nem esse. Hoje, sou uma pessoa menos superficial e mais amiga de todos.”

Vários participantes relataram que suas experiências resultaram em aumento no otimismo, um traço cada vez mais associado à resiliência (Rioli, Savicki & Cepani, 1999), bem-estar emocional (Frederickson & Joiner, 2002; Seligman & Csikszentmihayli, 2000), e saúde física (Tennen & Affleck, 2006). Por exemplo, uma mulher de 45 anos contou como, quando era pequena, sua família

não tinha dinheiro para comprar-lhe sapatos para ir para à escola, entretanto, inesperadamente, um membro popular da igreja presenteou-a com o par de sapatos de que necessitava. “Essa experiência me ajudou a nunca esmorecer diante das dificuldades”, comentou a participante, “Ajudou a manter meu otimismo.” Da mesma maneira, uma mulher de 38 anos que cultivou amizade com um ex-colega de trabalho enquanto estava desempregada em um outro país comentou que “Sou muito mais otimista em relação às pessoas e também tento ajudar aos outros independentemente de ganho pessoal.”

De fato, muitos participantes comentaram que suas experiências de altruísmo os motivaram a tornarem-se mais prestativos e benevolentes em relação aos outros. Estes variaram desde um homem de 35 anos que distribuiu presentes de Natal à crianças de rua todo ano por causa de um generoso presente que ele recebeu quando era adolescente, até uma mulher de 37 anos que hoje em dia doa seus pertences mais livremente devido à generosidade de um colega quando se formaram juntos na universidade. Esse fenômeno de “passar adiante” associado ao altruísmo percebido foi recentemente confirmado por pesquisas em laboratório (Fowler & Christakis, 2010). Um participante de 28 anos que obteve extraordinário apoio de sua tia-avó observou “Inicialmente eu me preocupava em não depender dela, mas hoje eu vejo o altruísmo por parte dela de outra maneira. Assim como pássaros ajudam aos crocodilos limpando seus dentes, e tantos outros mamíferos convivem harmoniosamente ajudando a manter o ciclo da vida, os seres humanos fazem o mesmo. Alguns de nós têm uma ferramenta, outros têm outra ferramenta. Elas se complementam e, dessa maneira, conseguimos nos manter e passar ajuda adiante. Sempre irá existir um outro ser humano para ser ajudado, e para nos ajudar. Estar ciente desse fato me faz ver a vida com alegria, satisfação e sentido.”

Limitações e Sugestões para Futuras Pesquisas

Antecipamo-nos em assinalar as várias limitações desse estudo. Primeiramente, não é claro até que ponto os relatórios de altruísmo que coletamos possam ter sido influenciados por desejabilidade social. É certamente possível, por exemplo, que experiências de altruísmo envolvendo categorias como trabalho sem interesse de remuneração ou apoio religioso tenham sido relatadas com menos frequência, uma vez que essas categorias são menos valorizadas pela cultura brasileira contemporânea do que àquelas de apoio emocional. Em segundo lugar, todos os participantes foram contatados e responderam

via email. Embora a utilização da Internet venha se tornando cada vez mais comum no Brasil, esse método de recrutamento excluiu àqueles sem acesso à Internet, seja por livre escolha de não possuir acesso à rede ou por dificuldades econômicas. Portanto, os tipos e frequências relativas de altruísmo que nossos participantes relataram podem não ser generalizáveis a todos os brasileiros que atualmente não utilizam a Internet, particularmente os idosos e os pobres. Vale ressaltar que todos os participantes foram recrutados pelos autores e colegas dos autores, ao invés de abranger uma amostra aleatória – esse fator também limita a generalização de nossos achados. Finalmente, nossa amostra foi representada basicamente por mulheres, as quais podem estar mais propensas do que homens, em meio à cultura brasileira, a vivenciar altruísmo como apoio emocional ao invés de outros tipos, como trabalho sem interesse de remuneração ou tutoria. Conclusivamente, na ausência de estudos prévios e corroborativos de experiências de altruísmo na “vida real” dos brasileiros, interpretamos cautelosamente esses achados, tomando precaução ao generalizá-los e estendê-los a sul-americanos ou, de forma mais abrangente àqueles provenientes de diferentes regiões do globo.

Apesar dessas limitações, acreditamos que nossas descobertas possuem implicações significativas para pesquisadores na área do altruísmo. Primeiramente, estabelecemos uma tipologia de experiências altruísticas envolvendo oito categorias que parecem ser significativas na cultura brasileira, e essas informações podem servir de base para futuras pesquisas dentro do Brasil, assim como em outros países. Em segundo lugar, descobrimos que experiências de altruísmo na vida real ocorrem ao longo da vida e podem exercer um importante e duradouro impacto em seus receptores, afetando positivamente seu panorama religioso ou filosófico, e/ou sua perspectiva a respeito da humanidade ou natureza humana. Também foram relatados como benefícios duradouros: melhor funcionamento social e emocional, gratidão, otimismo, empatia e atenção para com os outros. Por fim, conseguimos coletar evidência do fenômeno “passar adiante”, no qual o receptor do ato altruísta é motivado a passar adiante sua experiência, iniciando atos de benevolência ou generosidade em relação aos outros.

Desse estudo surgiram vários direcionamentos para futuras pesquisas. Em virtude de sua natureza exploratória, valeria a pena replicar nossos achados de altruísmo percebido obtendo outras amostras entre brasileiros, particularmente por meios os quais não incluam a Internet. Também seria de grande valor avaliar o quão generalizável

nossas tipologias podem ser, bem como suas frequências relativas, através de investigações interculturais envolvendo outros países sul-americanos bem como países em outros continentes. Pesquisas envolvendo amostras maiores e culturalmente divergentes também nos conduziriam a um entendimento mais preciso acerca do altruísmo e seu impacto psicológico nos receptores baseando-se em fatores como idade, gênero, bagagem cultural e tipo de personalidade. Em última instância, o objetivo é desenvolver uma tipologia universal de experiências de altruísmo percebido de utilidade aplicada e teórica.

Agradecimentos: Gostaríamos de agradecer Elaine Akemi Osbiro Hoffman e Raquel Scalon Fernandes pela assistência nas áreas de pesquisa e tradução.

Referências

- Barefoot, J.C., Maynard, K.E., Beckham, J.C., Brummett, B.H., Hooker, K. & Siegler, I.C. (1998). Trust, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 517-526.
- Barney, J.A., Frederick, J., Frederick, M. & Robinson, P. (1999). Cynicism/idealism: Implications for health care. *Education*, 120, 118-124.
- Bartlett, M.Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Boehm, C.H. (1999). *Hierarchy in the forest: The evolution of egalitarian behavior*. Cambridge: Harvard University Press.
- Boone, J.L. (1998). The evolution of magnanimity: When is it better to give than to receive? *Human Nature*, 9, 1-21.
- Brehony, K. (1998). *Ordinary grace*. New York: Riverhead.
- Carlo, G., Koller, S., Raffaelli, M. & de Guzman, M.R.T. (2007). Culture-related strengths among Latin American families: A case study of Brazil. *Marriage & Family Review*, 3-4, 335- 360.
- Coulter, I.D., Wilkes, M. & Der-Martirosian, C. (2007). Altruism revisited: A comparison of medical, law and business students' altruistic attitudes. *Medical Education*, 41, 341-345.
- DaSilva, P.B. Altruismo na Auto-Imagem de Pastores e Pastorais Metodistas. (2008). Unpublished doctoral thesis, Department of Religion, Universidade Metodista de São Paulo, Brazil.
- Danzis, D.A. & Stone-Romero, E.F. (2009). Effects of helper sex, recipient attractiveness, and recipient femininity on helping behavior in organizations. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 722-737.
- Dessen, M.A. & Torres, C.V. (2002). Family and socialization factors in Brazil: An overview. In W.L. Dinnel, S.A. Hayes & D.N. Sattler (Eds.). *Online readings in psychology and culture*, Unit 13, chapter 2. (<http://orpc.iaccp.org>) International Association for Cross-Cultural Psychology, retrieved September 8, 2010.
- DeSouza, E.R., Baldwin, J., Koller, S.H. & Narvaz, M. (2004). A Latin American perspective on the study of gender. In M.A. Paludi (Ed.), *Praeger's guide to the psychology of gender* (pp. 41-67). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Dubekski, N. (2001). Durkheim: Altruism as the source of his social holism: A discussion of the viability of a social basis for moral principle. *Electronic Journal of Sociology*, 5. www.sociology.org/content/vol005.0031/dubekski/html
- Eagley, A.H. & Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100, 283-308.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens. Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fischer-Lokou, J., Lamy, L. & Gueguen, N. (2009). Induced cognitions of love and helpfulness to lost persons. *Social Behavior and Personality*, 37, 1113-1220.

- Fleith, D.S. (2002). Creativity in the Brazilian culture. In W.J. Lonner, D.L. Dinnel, S.A. Hayes & D.N. Sattler (Eds). *Online readings in psychology and culture*. Washington: Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University. Retrieved on October 1, 2010. <http://www.wvu/~culture>.
- Fogelman, E. (1994). *Conscience and courage*. New York: Doubleday.
- Fowler, J.H. & Christakis, N.A. Cooperative social behavior cascades in human social networks (2010). *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 5334-5338.
- Frederickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Graham, J.L. (1985). Brazilian, Japanese, and American business negotiations. *International Business Studies*, 14, Spring/Summer, 43-62.
- Hofstede, G.H. (1998). *Masculinity and femininity: The taboo dimensions of national cultures*. Thousand Oaks: Sage.
- Hofstede, G.H. (2001). National cultures revisited. *Behavioral Science Research*, 18, 285-305.
- Hoffman, E. (1999). *The right to be human: A biography of Abraham Maslow*, 2nd edition. New York: McGraw-Hill.
- Jelin, E. & Diaz-Munoz, A.R. (2003). Major trends affecting families: South America in perspective. In *Major trends affecting families: A background document* (pp.105-124). New York: United Nations Programme on the Family.
- Johnson, M. (2007). Valuing of altruism and honesty in nursing students: A two-decade replication study. *Journal of Advanced Nursing*, 57, 366-374.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E. & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.
- Koller, S.H. & Lisboa, C. (2007). Brazilian approaches to understanding and building resilience in at-risk populations. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 341-356.
- Lamy, L., Fischer-Lokou, J. & Gueguen, N. (2009). Induced reminiscences of love and chivalrous helping. *Current Psychology*, 28, 202-209.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- Mastain, L. The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological study (2006). *Journal of Phenomenological Psychology*, 37 (1), 25-52.
- Mastain, L. (June 7, 2007). Personal communication to author.
- McAndrew, F.T. (2002). New evolutionary perspectives on altruism: Multilevel-selection and costly-signaling theories. *Current Directions in Psychological Science*, 11, (2), 79-82.
- McCullough, M.E., Kimeldorf, M.B. & Cohen, A.D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-285.
- Nowak, M.A. & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society B*, 274, 605-609.
- Nowak, M.A. & Sigmund, K. (2005). Evolution of indirect reciprocity. *Nature*, 437, 1291-1298.
- Oliner, S.P. & Oliner, P.M. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Ranjit, N., Diez-Roux, A.V., Shea, S., Cushman, M., Seeman, T. Jackson, S.A. & N. H. Psychosocial factors and inflammation in the multi-ethnic study of atherosclerosis (2007). *Archives of Internal Medicine*, 167, 174-181.
- Rifkin, J. *The Empathic Civilization*. New York: Penguin, 2009.
- Rioli, L., Savicki, V. & Cepani, A. (1999). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1602-1627.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Tamayo, A. Hierarquia de valores: Transculturais e Brasileiros (2007). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23, 7-15.
- Tennen, H., Affleck, G., Zautra, A. (2006). Depression history and coping with chronic pain: a daily process analysis. *Health Psychology*, 25, 370-379.
- Toepfer, S.M. & Walker, K. Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. (2009). *Journal of Writing Research*, 1, 181-198.
- Tindle, H.A., Chang, Y.F., Kuller, L.H., Manson, J.E., Robinson, J.G., Rosal, M.C., Siegle, G.J. & Matthews, K.A. Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the women's health initiative. (2009). *Circulation*, 120, 656-662.
- Van Horn, K.R. & Marques, J.C. Interpersonal relationships in Brazilian adolescents. (2000). *International Journal of Behavioral Development*, 24 (2), 199-203.
- Wan, C., Chiu, C. Y, Peng, S. & Tam, K. P. (2007) Measuring cultures through intersubjective norms. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 213-226.
- Wood, A.M., Joseph, S. & Maly, J. (2008). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Yeung, A.B. (2006). In search of a good society: Introduction to altruism theories and their links with civil society. *Civil Society Working Paper, number 25*. London: Centre for Civil Society, London School of Economics and Political Science.