

As várias faces da felicidade

escrito por Universo e Cultura



Uma explosão de alegria, uma onda de prazer, um estado pleno de satisfação... Desvende as diversas formas de felicidade e os inúmeros caminhos que levam a ela. E encontre a sua

Texto • Carine Portela

No sorriso de um bebê, em um picolé de limão, em uma mala cheia de dinheiro, em um beijo apaixonado, no abraço de um amigo, em um presente surpresa, no sol batendo no rosto... A felicidade pode estar escondida em muitos lugares. Você já parou para pensar por onde anda a sua?

Para os monges budistas, ela não pode ser encontrada senão dentro de nós mesmos. “Simples” assim. De acordo com os filósofos modernos, é sinônimo de “estar em paz consigo mesmo”, “fazer o que se gosta” e “ter coragem de sonhar alto”. Já para um controverso economista americano, é ganhar 20 mil dólares por ano – nem mais nem menos.

Pesquisadores britânicos vão ainda mais longe e anunciam ter encontrado a fórmula matemática da felicidade: $P+5E+3A$. Segundo eles, o estado emocional de qualquer pessoa pode ser resumido a essa equação, em que **P** corresponde a *personal* (características como modo de encarar a vida, capacidade de adaptação e flexibilidade), **E** à *existência* (saúde, amor, amizade e estabilidade financeira) e **A** à *autoestima* (incluindo aqui expectativas, ambições, engajamento e equilíbrio emocional).

Seguindo a mesma linha de raciocínio, o psicólogo americano Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, concluiu que a felicidade está na soma de três importantes fatores: prazer, engajamento e significado. Mas há quem não concorde. Para Robert Wright, escritor e psicólogo americano, a felicidade não passa de um truque. Sim, um truque da natureza para garantir a sobrevivência da espécie humana.

A explicação é a seguinte: quando fazemos algo que aumenta nossas chances de sobreviver ou de procriar, nos sentimos tão bem que queremos repetir a experiência muitas e muitas vezes. E é exatamente essa repetição que aumenta as chances de transmitirmos nossos genes. “As leis que governam a felicidade não foram desenhadas para nosso bem-estar psicológico, mas para aumentar as chances de sobrevivência de nossos genes a longo prazo”, garante Wright. Para completar, o escritor alfineta: “felicidade é projetada para evaporar”.

Mas, afinal, esse estado que perseguimos durante toda a vida existe mesmo ou não passa de uma ilusão? Precisa ser alcançado ou é uma questão de sorte? Está relacionado a grandes ambições ou às coisas simples da vida? Tem mais a ver com o ato de dar ou de receber?

A verdade é que a felicidade é uma experiência muito particular, que se apresenta das mais diferentes maneiras para cada um de nós. O importante é não enxergar sua conquista como uma obrigação e acabar fazendo dela uma fonte de ansiedade. A felicidade não é um fim em si, e sim consequência da vida que levamos. Quem procura receitas e respostas complicadas para ela – como os cientistas malucos que acabamos de citar – corre o risco de perder de vista os prazeres e as alegrias que tornam a nossa vida tantas vezes doce.

A essência da felicidade

Em seu novo livro, Desmond Morris define a felicidade em suas múltiplas facetas. Confira um trecho.

Para resumir, minha definição de felicidade é a onda repentina de prazer que sentimos quando alguma coisa melhora. A chave para o entendimento da felicidade é saber que ela só existe numa forma intensa quando acabou de acontecer uma dramática melhora em algum aspecto de nossas vidas. Esse “momento de melhora” pode ser qualquer coisa, de uma importante experiência, tal como a chegada de um bebê, a algo tão trivial quanto uma bebida gelada num dia quente.

Porque está ligada à mudança, a felicidade intensa não é uma sensação duradoura, mas efêmera. Quando um esportista é entrevistado depois de ganhar um importante troféu, e lhe perguntam como se sente, frequentemente responde “ainda não absorvi a ideia”. O que ele realmente quer dizer é que ainda está naquele estado emocional de felicidade aguda, e que isso bloqueou qualquer tipo de análise racional do seu feito ou do que aquilo pode representar para o futuro de sua carreira. Ainda se encontra no “barato” irracional, emocional, que acompanha o estado mental que chamamos de felicidade.

Somente quando se acalmar, sua capacidade analítica se restabelecerá e começará a estudar a situação. Do mesmo modo, o pai que se enche de orgulho e satisfação ao ver seu novo bebê pela primeira vez, recém-saído do útero da esposa, tem todo e qualquer pensamento prático varrido de sua mente pela intensa felicidade que esse momento crucial traz. Preocupações com fraldas sujas e noites sem dormir estão completamente ausentes neste momento.

É claro também que a felicidade vem de diversas formas e pode ser encontrada em diferentes contextos. Para alguns, a realização de uma ambição traz um momento poderoso de felicidade, por vezes assoladora. Para outros, que aspiram muito alto, a inabilidade para atingir seus objetivos grandiosos pode facilmente condená-los a uma vida de fracasso e desapontamentos auto-imputados. Para os mais afortunados, que são mais modestos em seus objetivos, pode haver, por outro lado, muitos pequenos momentos de felicidade que, juntos,

podem somar grande quantidade durante uma única vida.

O segredo para aumentar a “felicidade alvo” está em aceitar que a espécie humana não foi feita para uma vida de comportamento trivial, repetitivo, ao qual faltam desafios sérios. Obviamente, todos nós temos deveres tediosos a cumprir dia após dia, mas não podemos permitir que isso domine nossas vidas. Precisamos reservar parte de nossa energia diária para buscar a longo prazo, com um objetivo final alcançável – nem muito ambicioso, nem pouco – e adequado ao nosso potencial pessoal.

☒ Sorriso para todos

(...) Contrariando a opinião popular, níveis de felicidade não estão relacionados à educação, idade ou saldo bancário. Os não-cultos são tão capazes de encontrar a felicidade quanto os eruditos. Eles talvez a encontrem de maneiras diferentes, mas a encontraram.

Do mesmo modo, os jovens e os velhos têm suas formas especiais de serem felizes – e, também, infelizes. E os ricos, nota-se, são apenas superficialmente mais felizes que os pobres. Mesmo que um homem rico tenha mil vezes mais dinheiro que um pobre, ele provavelmente será somente dez por cento mais feliz em sua vida diária – se tanto. Pode ter muitos outros modos de conquistar momentos felizes, mas estará tão ocupado ganhando seu dinheiro que raramente terá tempo para aproveitar tais momentos.

(...) Para aqueles que desejam aumentar sua pontuação na escala de felicidade, a melhor resposta é recusar-se a aceitar que há apenas um tipo de felicidade e, em vez disso, reexaminar fontes alternativas de felicidade que estejam disponíveis. Pode haver uma rica fonte de felicidade a ser encontrada em alguma área da vida que nunca nem ao menos lhe ocorreu. (...) Apenas quando examinamos toda gama de possibilidades podemos ter a esperança de alcançar a verdade desse complexo fenômeno.

Vá mais fundo

A essência da felicidade é um livro sobre as diferentes fontes e formas de felicidade, e não um manual sobre como tornar a vida mais feliz. Em vez de sugerir atitudes ou exercícios para aumentar a felicidade no dia a dia, o autor investiga a felicidade desde os nossos antepassados mais remotos, recorrendo à biologia e à teoria da evolução para explicar os diferentes modos de alcançar esse estado.

A ESSÊNCIA DA FELICIDADE

Desmond Morris

Editora Rocco

www.rocco.com.br