



# A busca pela felicidade

A procura constante pela satisfação é quase unanimidade em todo o mundo e pode ser construída nos pequenos feitos e desafios do dia a dia

TEXTO E ENTREVISTAS AUGUSTO BIASON/COLABORADOR  
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

O que é felicidade? Provavelmente, cada pessoa apresentará uma resposta própria a essa pergunta, já que tal sensação, em um certo sentido, é algo único, pessoal e intransferível. Seja comprar a casa própria, casar e construir uma família ou viajar sem preocupação pelo mundo, a conclusão será legítima sob uma ótica particular.

Agora, pense de uma forma mais abrangente: o que é a felicidade para o ser humano? Esse questionamento é mais antigo do que pode parecer. Ele faz parte das primeiras reflexões filosóficas, ainda na Grécia Antiga. Um das primeiras pessoas a tentar responder a pergunta foi Aristóteles. Para o filósofo, a felicidade é o maior desejo da humanidade – e não está ligada a prazeres ou riquezas, mas à prática da razão.

Porém, com o passar dos anos, o conceito foi se modificando conforme os diversos campos de estudo tentavam decifrar a sensação de bem-estar. Além da filosofia, áreas como a religião, artes e sociologia arriscaram buscar a compreensão do que é ser feliz. Por exemplo, para o profeta iraniano Zoroastro (que viveu entre os séculos 6 e 5 a.C.), a felicidade na terra é “um lugar ao abrigo do fogo e dos animais ferozes, mulher, filhos, e rebanhos de gado”, enquanto para o budismo é a libertação do sofrimento.

Já nas últimas décadas, a felicidade se tornou objeto de pesquisa também da ciência, que busca encontrar o caminho para atingi-la. Mas engana-se quem pensa que, apesar dos séculos de investigação, uma resposta concreta – e única – foi definida. Prova disso é um estudo realizado em 2002 por pesquisadores das Universidades de Illinois e da Virgínia, nos Estados Unidos, que mostra que a busca pela felicidade se tornou uma “epidemia mundial”: a análise realizada com mais de 10 mil voluntários de 48 países descobriu que a felicidade é a maior das realizações pessoais – em outras palavras, a finalidade da vida.

### **Não é o fim, mas o caminho**

Todos almejamos a felicidade, que se torna objeto de desejo logo ao nascer. Porém, apontam especialistas, muitas vezes há confusão sobre o entendimento real do conceito – o que, por vezes, gera a sensação de que o bem-estar é algo inatingível. “Na maioria das vezes, as pessoas acreditam que a felicidade é um propósito alcançado ao final de um caminho, quando, na realidade, trata-se de algo a ser vivenciado diariamente, muitas vezes em pequenas doses”, desvenda a especialista em autoconhecimento Heloísa Capelas.

Justamente por essa razão, experimentar a satisfação é algo que pode ser ensinado e aprendido por qualquer pessoa. “A felicidade é uma escolha e você pode escolher esse caminho. Para atingi-la, precisamos, portanto, conhecermos a nós mesmos”, explica a profissional. Para Heloísa, quanto melhor nos apropriamos de nossas qualidades, mais autoconfiança e autovalorização temos. Consequentemente, abandona-se a ideia da necessidade de entregar aos outros ou aos acontecimentos externos os sentimentos e decisões de nossa vida. “Mas só chegamos nessa etapa quando adquirimos o autoconhecimento e o amor-próprio”, enfatiza.

É o que também defende Tania Paris, fundadora da Associação pela Saúde

Emocional de Crianças (ASEC). “Para atingir a felicidade e, sobretudo, mantê-la, precisamos de habilidades emocionais e sociais, como autopercepção, competência para aliviar os efeitos de sentimentos desagradáveis, discernimento para julgar se podemos mudar uma situação adversa e resiliência para buscar formas positivas de se adaptar a perdas”, indica a profissional.

“As pessoas acreditam que a felicidade é um propósito alcançado ao final de um caminho, quando, na realidade, trata-se de algo a ser vivenciado diariamente, muitas vezes em pequenas doses”

Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento

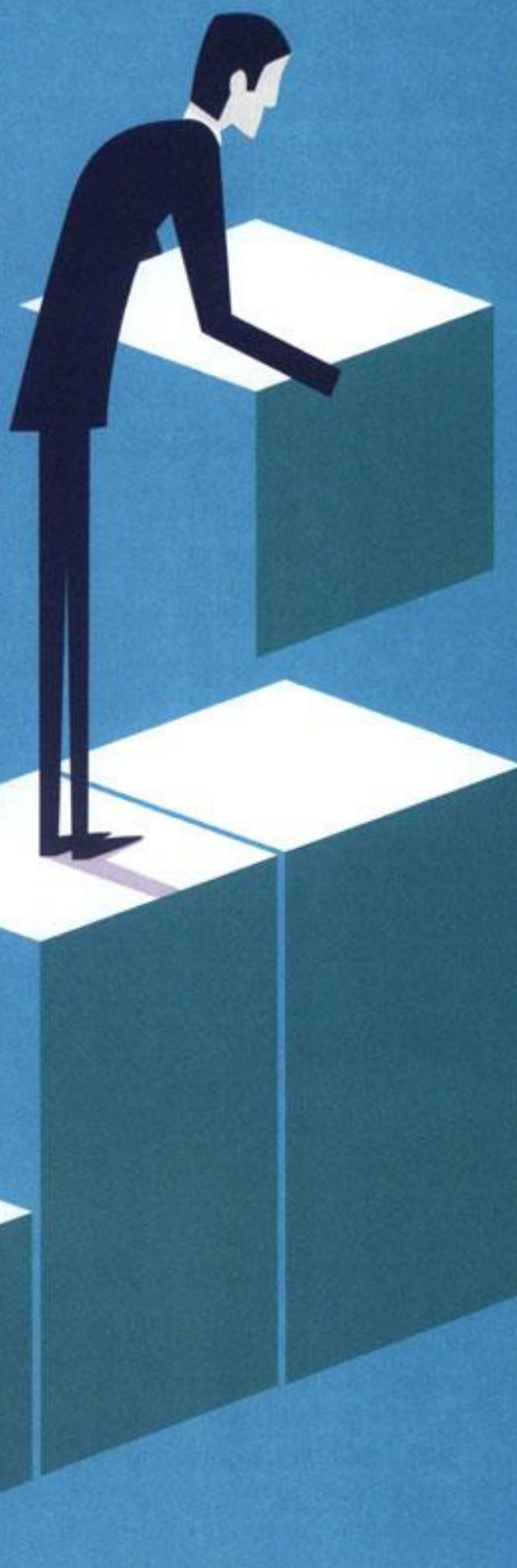
### **Nada de conforto**

Essa capacidade de se adaptar às adversidades também ajuda, e muito, na busca pela felicidade. O motivo: a zona de conforto, apesar de em um primeiro momento parecer agradável, acaba limitando a sensação de crescimento pessoal. Segundo um estudo da Universidade do Estado do Colorado, nos Estados Unidos, situações complicadas, incertas e até mesmo desgastantes são fundamentais para aumentar nossa sensação de satisfação.



“Se eu faço apenas, e sempre, aquilo que me agrada e não me proponho a novos hábitos, por exemplo, eventualmente esse costume vai deixar de ser tão satisfatório quanto era no início”, analisa Heloísa Capelas. Por isso, sair do lugar-comum e empreender mudanças é necessário para elevar o nível de contentamento.

É nessa hora que os desafios, por menores que sejam – e apesar de parecerem arriscados ou desgastantes –, cumprem seu papel no combate ao comodismo e proporcionam satisfação. “Quem não se lembra da agradável sensação de ter conseguido vencer um desafio? A autoestima fica reforçada e experimentamos momentos de felicidade, por apreciar nossas qualidades que nos permitiram aquela realização”, aponta Tania Paris.



#### EXPECTATIVA X REALIDADE

Um artigo publicado pela plataforma de blogs *Huffington Post*, em 2015, fez sucesso ao analisar os motivos da chamada Geração Y, a geração de jovens nascidos entre o fim da década de 1970 e a metade da década de 1990, ser tão infeliz.

No texto, o autor Tim Urban explica a felicidade a partir de uma simples equação:  $\text{Felicidade} = \text{Realidade} - \text{Expectativas}$ . Resumidamente, quando a realidade da vida de alguém está melhor do que essa pessoa estava esperando, ela está feliz. Quando a realidade acaba sendo pior do que as expectativas, essa pessoa está infeliz. “Expectativas excessivamente altas nos roubam a liberdade – nos tornamos escravos na perseguição de atingi-las – e nos tomam também o prazer pelos resultados de nossas realizações”, observa Tania Paris. Outro ponto levantado pelo autor do texto é em relação à comparação com a vida das outras pessoas, o que pode minar a sensação de contentamento. E, nisso, as redes sociais têm um papel relevante. Uma pesquisa da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, mostrou que, apesar da aparente satisfação proporcionada pelo Facebook, a rede social afeta negativamente o bem-estar. O motivo é que o ciberespaço acaba criando a imagem de um mundo onde tudo parece perfeito, já que a maioria das pessoas expõe uma versão maquiada e melhorada de si mesmos e de suas realidades.

Imagens: Shutterstock, Images

**CONSULTORIAS** Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental e diretora do Centro Hoffman no Brasil, em São Paulo (SP); Tania Paris, fundadora da Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), em São Paulo (SP).