

## A ciência explica a felicidade: ser feliz é uma escolha?

*Patricia Magacho<sup>1</sup>*

Todo homem quer ser feliz, mas, para  
consegui-lo, precisa antes compreender o  
que é a felicidade.

Jean-Jacques Rousseau

### Agradecimento

Estou muito feliz com a publicação desta 14ª edição da Revista Dignidade Re-Vista, cujo tema é Felicidade. Agradeço a oportunidade de contribuir para tornar a presente edição especial, incluindo em minhas reflexões, o enfoque científico e prático sobre esse tema subjetivo que importa para todos nós.

### Apresentação do tema

Desde a Antiguidade, discute-se a noção de felicidade e apesar de não encontrarmos um significado único, a felicidade é um objetivo de vital importância para todos nós. Felicidade é uma palavra simples que comporta muitos e variados sentidos atribuídos a ela, como: prazer dos sentidos, alegria, arrebatamento, leveza, contentamento; também, contemplação, realização, longevidade, bem-estar, entre outros significados.

Para algumas pessoas, a felicidade é um ponto de chegada; para outras, é um estado fugaz. Algumas a definem como uma habilidade a ser desenvolvida; outras como materialização de desejos. A palavra felicidade, segundo Henri Bergson (citado por Ricard 2015), é comumente usada para designar algo intrincado e ambíguo, uma daquelas ideias que a humanidade intencionalmente deixou imprecisa e vaga para que cada indivíduo possa interpretá-la a seu modo. Ou seja, todas as pessoas se relacionam de alguma forma com a felicidade, o que torna relevante a exploração dos fatores que a

---

<sup>1</sup> Psicóloga, Psicopedagoga e Coordenadora do Programa EQUILIBRIUM (núcleo comunitário de promoção da vida e do bem-estar).

influenciam.

Certamente, a felicidade é um tema de interesse do público em geral e continua ganhando a atenção de pesquisadores na área de Psicologia, Sociologia, e até Economia. Desde 2012, a Organização das Nações Unidas apoia a campanha do Dia Internacional da Felicidade – dia 20 de março. Nessa data, é anunciado o resultado do Relatório Mundial da Felicidade, no qual é apresentado o ranking dos países em sua posição em relação à felicidade de sua população. À frente dessa iniciativa da ONU, encontramos o economista e autor do livro *Happiness: Lessons from a New Science* – Lord Richard Layard. Ele é também membro fundador do movimento mundial *Action For Happiness* (2010) cujo foco principal, assim como do relatório, é compreender de que forma podemos trabalhar juntos para criar uma vida mais feliz com base na ciência, definindo a felicidade como um objetivo humano fundamental.

Levando em conta as necessidades dos tempos atuais, parece evidente a relevância de refletirmos sobre a nossa capacidade de usar os grandes desafios, crises e momentos de incerteza para realizarmos mudanças em direção à uma vida mais feliz, significativa e compassiva.

No esforço para lidarmos com os complexos desafios que estamos atravessando, algumas vezes, nossa autoestima fica abalada e a tendência é nos sentirmos infelizes, insatisfeitos e pessimistas. A sensação de falta de controle que decorre do desconhecimento sobre os fatores que afetam o nosso estado mental e emocional gera insegurança e a crença de que somos incapazes de agir para alcançarmos bons resultados em nossas vidas. A pergunta inquietante que normalmente fazemos diante desse cenário é: Como levar uma vida mais feliz e mais equilibrada apesar dos problemas, das crises e das incertezas?

Se concordamos que felicidade importa, como a gente faz para ser feliz? Podemos aprender a ser mais feliz? No livro *A arte da felicidade: um manual para a vida* (2000), Dalai Lama afirma que fomos feitos para procurar a felicidade. Ele acrescenta que a felicidade é determinada mais pelo nosso estado mental do que por condições externas – obviamente, depois de garantidas as necessidades básicas de sobrevivência. Dalai Lama acredita que os sentimentos de amor, afeto, intimidade e compaixão trazem a felicidade. E que a felicidade pode ser alcançada por meio de treinamento sistemático de nossas mentes e corações, por meio da transformação de nossas atitudes e pontos de vista. Sua afirmação de que o propósito da vida é a felicidade pode ser usada como uma ferramenta útil na superação de nossos problemas diários. Como explicou para o psiquiatra Howard

C. Cutter:

A partir dessa perspectiva, passa a ser nossa tarefa descartar o que provoca o sofrimento e acumular o que nos leva à felicidade. O método, a prática diária, envolve uma expansão gradual da nossa conscientização e entendimento do que realmente propicia a felicidade e do que não a propicia (CUTTER, 2008 P.70).

Uma das razões para que a temática da felicidade passasse a ter mais espaço nas discussões, tanto na vida pública como no âmbito acadêmico, foi a popularização da filosofia budista, com a qual a psicologia positiva mantém rico diálogo. A psicologia positiva é um movimento científico no campo da psicologia que começou no final da década de 1990 e agrega diferentes abordagens em seus estudos voltados para as emoções positivas e para as virtudes humanas, tais como altruísmo, coragem, honestidade, dever, alegria, saúde, responsabilidade e ânimo.

Relacionar-se com o mundo agindo a partir de sentimentos autênticos nos leva a viver em nossa melhor versão. As qualidades positivas criam uma sensação de fortalecimento, o que nos torna capazes de enfrentar os desafios da vida. Para florescer e alcançar estados de felicidade, é preciso se permitir sentir todas as emoções, negativas e positivas, e aprender a enfrentar dores sem perder a razão e alegria de viver.

Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, pioneiros na psicologia positiva, conferiram à felicidade um espaço legítimo na investigação científica e foram acompanhados por importantes pesquisadores de universidades norte-americanas e europeias. O caráter científico do movimento evita que a psicologia positiva seja confundida com a literatura de autoajuda.

No livro *Avaliação em Psicologia Positiva* (2014), os autores afirmam que “o conjunto de conhecimentos que provém da psicologia positiva sobre como desenvolver potencialidades e virtudes pode contribuir para que as pessoas de todo o mundo vivam mais plena esatisfatoriamente suas vidas” (HUTZ, 2014, p.59).

Sonja Lyubomirsky, prestigiada pesquisadora no campo da psicologia positiva, escreveu o livro *Como ser feliz: a receita científica da felicidade*, que se tornou um best-seller internacional e recebeu elogios de Daniel Gilbert, autor de *Tropeçando na Felicidade*, outro best-seller:

Um livro que oferece conselhos excelentes para nutrir os sentimentos positivos, através de exercícios baseados em investigações científicasrigorosas, destinadas a aumentar o nível individual de

felicidade.” (Gilbert, 2011: contracapa do livro de Lyubomirsky).

A autora usa indistintamente os termos felicidade e bem-estar para se referir à experiência de alegria, satisfação ou bem-estar positivo, combinada com a sensação de que nossa vida é boa, tem sentido e vale a pena vivê-la. E afirma que o desejo de aumentar nossa felicidade é um objetivo relevante e temos o direito de buscar os meios para realizá-lo. Ser feliz nos torna mais saudáveis, criativos e produtivos, aumentando as chances de prosperarmos, mesmo diante das dificuldades.

Os estudos de Lyubomirsky contribuíram para a compreensão e explicação dos fatores que influem na construção da felicidade e satisfação com a vida. As pessoas realmente felizes “não se limitam a andar por aí contentes e felizes. Elas fazem as coisas acontecer. Tratam de aprender coisas novas, de atingir novos objetivos, e controlam o que pensam e sentem” (LYUBOMIRSKY ,2011, p.76).

A felicidade repousa nas coisas mais simples. Por isso, importa investir nosso tempo e nossa energia em coisas que realmente importam: espalhar alegria, sorrir, cantar, manter-se ativo fisicamente, relaxar, se divertir, manter contato com a dimensão espiritual. Cultivar as relações e desfrutar das experiências positivas. Expressar gratidão pelos bons momentos.

Na busca pela felicidade, também é fundamental pensar além de si mesmo e se conectar a outras pessoas, sentindo e fazendo algo por elas. Abrir-se às possibilidades de ser gentil e fazer o bem. Lembrar que a gentileza, a gratidão e a compaixão fertilizam e fortalecem os relacionamentos.

A felicidade é uma sensação verdadeira e de grande valor. Por isso, durante nossas vidas, buscamos escolher os melhores meios para alcançá-la. O primeiro passo é acreditar que essa busca é o sentido mais importante para a existência humana.

A revolução da felicidade iniciada pela psicologia positiva trouxe uma valiosa contribuição com a perspectiva de que a felicidade é um objeto tangível – é algo que podemos cultivar deliberadamente por meio da prática e da persistência, assim como qualquer outra habilidade através de ações voluntárias sendo esse sentimento pessoal de controle um fator associado às pessoas felizes.

A boa notícia é que a explosão de conhecimentos novos se mescla com a sabedoria das tradições orientais fornecendo uma rica, eficiente e confiável fonte de informações sobre como construir uma vida mais feliz, significativa e produtiva. Isso aumenta sentimentos de otimismo e de esperança de descobrirmos que as ações diárias podem

fazer grande diferença.

Nesse sentido, a ferramenta “Dez chaves para uma vida mais feliz”, pode ser uma forte aliada em nos ajudar a lidar com os desafios da vida e nos levar a construir uma vida mais feliz e significativa.

As “Dez chaves para uma vida mais feliz”, foi criada pela psicóloga positiva Vanessa King e estão disponíveis no site *Action For Happiness (2010)*. Resumidamente, consiste num manual prático que apresenta os fatores que têm maior impacto em nossa felicidade e bem-estar a longo prazo e uma lista de ações práticas - embasadas cientificamente - que podemos aplicar no dia a dia para nos ajudar, não apenas a aumentar quão feliz nos sentimos, mas, também, para servir de apoio em tempos difíceis.

O objetivo não é prescrever uma receita pronta para a felicidade, mas inspirar e incentivar a colocar em prática ações, no cotidiano, que ajudem a melhorar o nosso próprio bem-estar e, ao mesmo tempo, criar mais felicidade em nossos lares, ambiente de trabalho e em nossas comunidades.

Nem de longe se pretende aqui esgotar a discussão sobre a felicidade. Naturalmente, as indagações sobre o tema são amplas, exigem abordagens teóricas de diversas áreas do conhecimento e a própria pluralidade semântica já indica a complexidade da temática.

Concluindo, pode-se enfatizar que a compreensão da felicidade está ao alcance da própria pessoa e que, na medida em que ela percebe que pode construir sua felicidade por suas próprias ações, torna-se feliz.

## Referências bibliográficas

ACHOR, Shaw. *O jeito Harvard de ser feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo*. São Paulo: Saraiva, 2012.

BINKLEY, Sam. *A felicidade e o programa de governamentalidade neoliberal*. In: FILHO, João Freire (Org.). *Ser Feliz Hoje: Reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: FGV, 2010.

COHEN, Marleine. *A história da felicidade: uma palavra singular com sentido plural*. São Paulo: Saraiva, 2010.

CORRÊA, Andrea Perez (Org.). *Psicologia Positiva: teoria e prática: conheça e aplique a ciência da felicidade e das qualidades humanas na vida, no trabalho e nas organizações*. São Paulo: Leader, 2016.

- CUTLER, Howard C.; LAMA, Dalai. *A arte da felicidade em um mundo conturbado*. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.
- CUTLER, Howard C.; LAMA, Dalai. *A arte da felicidade no trabalho*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- CUTLER, Howard C.; LAMA, Dalai. *A arte da felicidade: um manual para a vida*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FREDRICKSON, Barbara L. *Positividade: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente*. Rio de Janeiro: Rocco, 2009.
- GOLEMAN, Daniel. *Uma força para o bem: a visão do Dalai Lama para o nosso mundo*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2016.
- LAYOUS, Kristin; ZANON, Cristian. Avaliação da Felicidade Subjetiva: Para além dos dados de autorrelato. In: Hutz, Claudio Simon (Org). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- LYUBOMIRSKY, Sonja. *Como ser feliz: a receita para a felicidade*. Lisboa: Pergaminho SA, 2011.
- PACICO, Juliana Cerentini; BASTIANELLO, Micheline Roat. As Origens da Psicologia Positiva e os Primeiros Estudos Brasileiros. In: Hutz, Claudio Simon (Org). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- PAIS-RIBEIRO, J. L.. Validação transcultural da Escala de Felicidade Subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 13, n. 2, p. 157-168, 2012.
- PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 2007, 17(36), 9-20. Disponível em [www.scielo.br/paideia](http://www.scielo.br/paideia). Acesso em set/2016.
- RICARD, Matthieu. *Felicidade: a prática do bem-estar*. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- PORTELLA, Mônica. *A ciência do bem-viver: propostas e técnicas da psicologia positiva*. Rio de Janeiro: CPAF-RJ, 2014.
- RODRIGUES, Aroldo. *A força do otimismo e algumas fraquezas também*. Rio de Janeiro: Editora Prospectiva, 2016.
- SELIGMAN, M. E. P. *Felicidade Autêntica – Usando a Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- SELIGMAN, M. E. P. *Florescer - Uma nova compreensão sobre a natureza da Felicidade e do Bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- SNYDER, C. R; LOPEZ, Shane J. *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed, 2009.