

Sumário

Parte I – A nova ciência hedônica

- A eterna busca, 11
- Felicidade para ter saúde e sucesso, 13
- “Balões flutuando no céu” e os indicadores de felicidade, 15
- A felicidade é mais contagiosa do que imaginávamos, 17
- Afinal, o que nos faz felizes, segundo pesquisas?, 19
- O sonho se torna pesadelo, 22
- O paradoxo de Easterlin: mais não é melhor, 27
- O materialismo é prejudicial à felicidade, 30
- A esteira rolante da adaptação, 31
- Equiparando-se com fulano e sicrano:
 - a ansiedade de referência, 34
- As distorções da mente, 38
- O poder de se conectar, 48

Parte II – Escapando da ilusão: passos práticos

- O ponto basal de satisfação com a vida:
 - a felicidade está nos genes?, 60
- Prática 1: a lista de gratidão, 64
- Prática 2: fazer o bem faz bem, 67
- A bioquímica da felicidade: reduzindo o cortisol, 71
- Prática 3: a bioquímica da ioga, 76
- Prática 4: a bioquímica da massagem, 77
- Prática 5: respiração diafragmática e relaxamento profundo, 81
- Prática 6: a bioquímica da meditação, 87
- A neurologia da felicidade: “recircuitando” seu cérebro pela meditação, 90
- Prática 7: expressar suas virtudes e competências-chave, 94
- Prática 8: dedicação a uma meta maior, 96
- Cultivando a felicidade, 99

Notas, 102

Bibliografia, 106



parte 1

A nova ciência hedônica



A eterna busca

Felicidade. Viajamos para procurá-la, casamos esperando segurá-la, fazemos terapia para aumentá-la e nos estressamos ganhando dinheiro para comprá-la. Mas será que realmente a encontramos? E, se isso acontece, será que somos capazes de mantê-la? Essas mesmas perguntas – que por milhares de anos têm intrigado filósofos e gurus – estão agora sendo investigadas por neurologistas, psicólogos, e, pasmem, até mesmo por economistas.

No início dos anos 1980, em um período de cinco anos, apenas 200 artigos acadêmicos sobre felicidade foram publicados; nos últimos 18 meses, esse número chegou a 27.335. Recentemente, o curso mais popular da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, enfoca a felicidade, e em 2002 o ganhador do prêmio Nobel de Economia, Daniel Kahneman, anunciou um novo campo de pesquisa, a hedônica – o estudo científico da felicidade.

VERDADEIRO OU FALSO?

1. Eu seria mais feliz se ganhasse mais dinheiro.
2. Felicidade é genética. Não posso mudar o meu nível de felicidade.
3. Eu seria mais feliz se encontrasse o meu príncipe encantado/ princesa encantada.
4. Eu seria mais feliz se perdesse dez quilos.
5. Sucesso traz felicidade.

Respostas: falso, falso, falso, falso e falso.

Por que, então, essa súbita febre de estudos sobre a felicidade?

Será que é porque em toda parte as coisas parecem estar dando errado? Estamos mais ricos, mais saudáveis e mais longevos que em qualquer época da história humana. Deveríamos estar nos sentindo ótimos. Mas nosso aumento de renda não nos trouxe nenhuma satisfação maior. Os Estados Unidos, o país dos sonhos de muitos – que cultuou a busca da felicidade como um “direito inalienável” na sua Declaração de Independência – está em crise. A depressão se tornou, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o quarto maior problema de saúde pública no mundo, “uma nova epidemia global”. Não confiamos mais nos governos nem uns nos outros. Motoristas estão se enfurecendo, adolescentes se suicidando e crianças se tornando medrosas e obesas. Mesmo assim, as nações continuam a perseguir o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), as corporações inexoravelmente buscam maximizar o lucro e as pessoas se exaurem para ganhar mais dinheiro. Se “insanidade” significa “repetir sempre a mesma ação na esperança de um resultado diferente”, será que não estamos ficando todos loucos?

Felicidade para ter saúde e sucesso

Talvez seja essa sensação de não desfrutar a felicidade como poderíamos, e de não buscá-la onde deveríamos, que está deflagrando a avalanche de estudos sobre o tema. Pois, de fato, a busca da felicidade não é apenas uma obsessão burguesa, um mero sintoma da futilidade e do egocentrismo ocidental, abarrotando prateleiras com livros de autoajuda. Um crescente número de pesquisadores vem demonstrando que a felicidade e a satisfação com a vida são critérios centrais para a saúde e o sucesso na vida. Verificou-se que as pessoas felizes têm:

- Mais chances de se casar, casamentos mais plenos e menos chances de se divorciar
- Mais amigos e apoio social mais forte
- Mais criatividade
- Produtividade mais alta
- Melhor desempenho no trabalho e mais sucesso profissional
- Renda maior
- Mais autocontrole, liderança e competência para lidar com situações adversas²

Estima-se que, até 2020, a depressão será o segundo maior problema de saúde pública do mundo¹.

Logo, não é o sucesso que traz felicidade.

A felicidade é que traz o sucesso.

Pessoas felizes também são mais sociáveis, cooperativas, generosas e altruístas. As outras pessoas gostam mais delas. Além disso, são mais saudáveis, por conta do seu sistema imunológico fortalecido (que conta com 50% mais anticorpos), e têm baixo risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pulmonares, diabetes, hipertensão e resfriados. Elas inclusive vivem mais tempo – de acordo com um estudo, até nove anos mais. Diz o psicólogo Ed Diener, da Universidade de Illinois, Estados Unidos: “Esse é um enorme efeito”³.

Em suma, é melhor ser feliz, concluem os pesquisadores. Aumentar o nível de felicidade das pessoas é de fato uma meta científica e social que vale a pena.

Os pesquisadores definem a felicidade como a combinação entre o grau e a frequência de emoções positivas; o nível médio de satisfação que a pessoa obtém durante um longo período; e a ausência de sentimentos negativos, tais como tristeza e raiva⁴. Essa definição marca a felicidade como uma característica estável, e não como uma flutuação momentânea. Logo, a felicidade não é apenas caracterizada como a falta de emoções negativas, mas também como a presença de sentimentos positivos.

“Balões flutuando no céu” e os indicadores de felicidade

Mas como medir a felicidade? Por muitos anos, os pesquisadores da felicidade como Diener disseram que “não eram respeitados, pois seus críticos alegavam que era impossível estudar a felicidade, uma vez que ela não poderia ser medida”. Sir Richard Layard, professor de Economia na Universidade de Londres, um dos mais respeitados pesquisadores da nova ciência da “Economia da Felicidade”, explicou: “O problema se dá com a palavra ‘felicidade’, pois o emprego dela frequentemente lembra balões flutuando no céu ou algo frívolo”.

Mas esse conceito anteriormente vago e opaco está agora sendo medido por análises sobre o bem-estar subjetivo (em extensos questionários); relatos de terceiros (o que amigos e familiares dizem sobre o seu nível de felicidade); amostras de experiências (quão feliz você é ao longo de determinados períodos); avaliações de memória (com que rapidez você lembra de acontecimentos felizes e infelizes durante certo período); mensuração da assimetria entre os lobos frontais do cérebro (o que suas ondas cerebrais revelam sobre sua atividade neurológica); eletromiografia facial (com que frequência você sorri e até que ponto seus sorrisos são autênticos); e níveis de cortisol na saliva (se seus hormônios revelam a incidência de emoções negativas).

Logo, a questão de manter uma sensação de bem-estar prolongada está finalmente recebendo a atenção científica que merece.

Todos buscam a felicidade. Sem exceções. Sejam quais forem os diferentes meios empregados, todos tendem para esse fim. Essa é a motivação para qualquer atitude de qualquer pessoa, mesmo aquelas que se enforcam.

*Blaise Pascal,
filósofo francês*