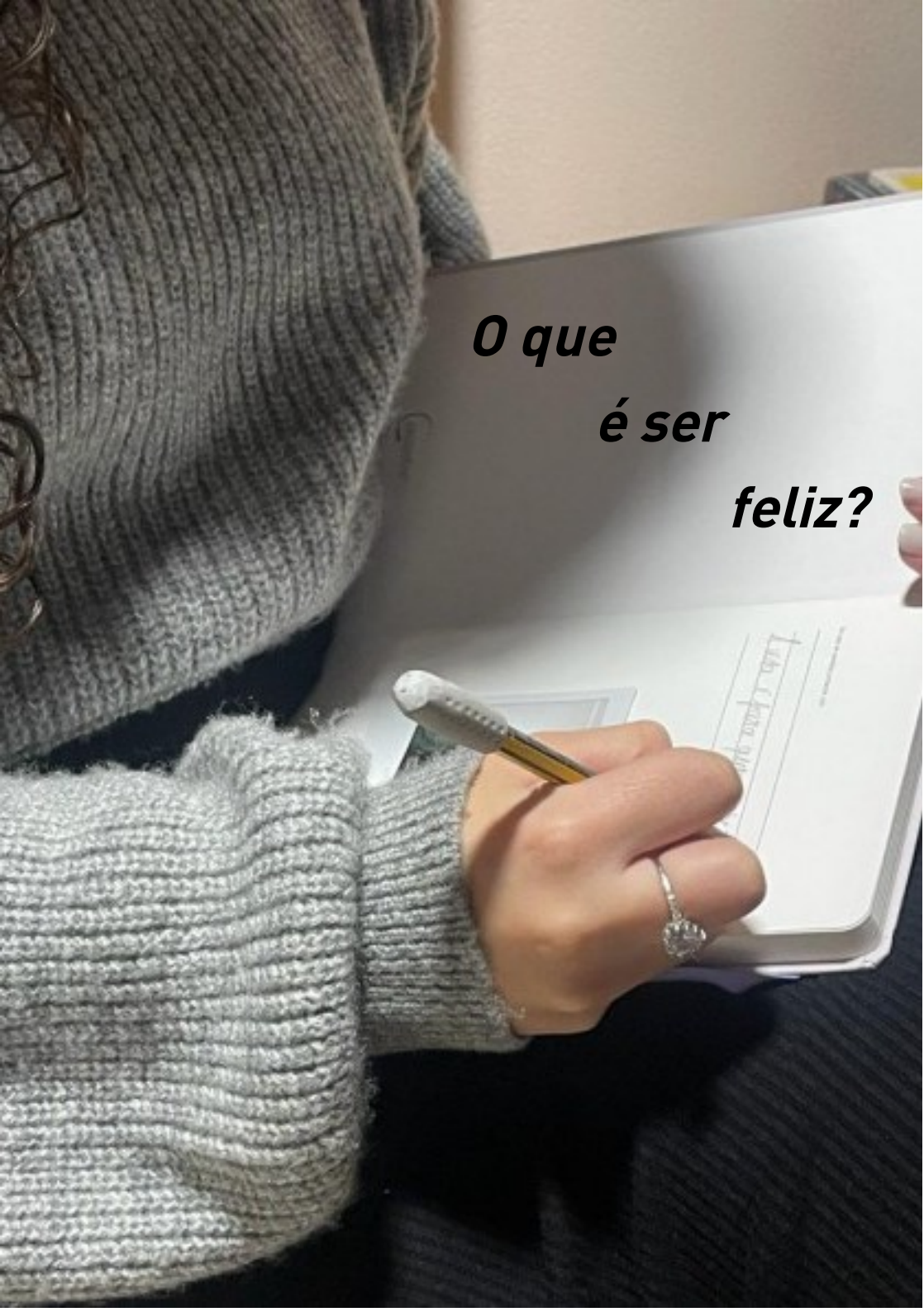


O que

é ser

feliz?



Índice

Introdução

Capítulo I: O significado de felicidade

1.1 Reflexões sobre a felicidade

1.2 A complexidade e subjetividade da felicidade

Capítulo II: Pesquisa científica sobre a felicidade

2.1 Pesquisas e estudo de Harvard

Capítulo III: A alteração da ideia de felicidade ao longo da vida

3.1 Experiência com quatro pessoas de diferentes idades

Capítulo IV: Elementos essenciais da felicidade

4.1 Identificação de elementos essenciais para ser feliz

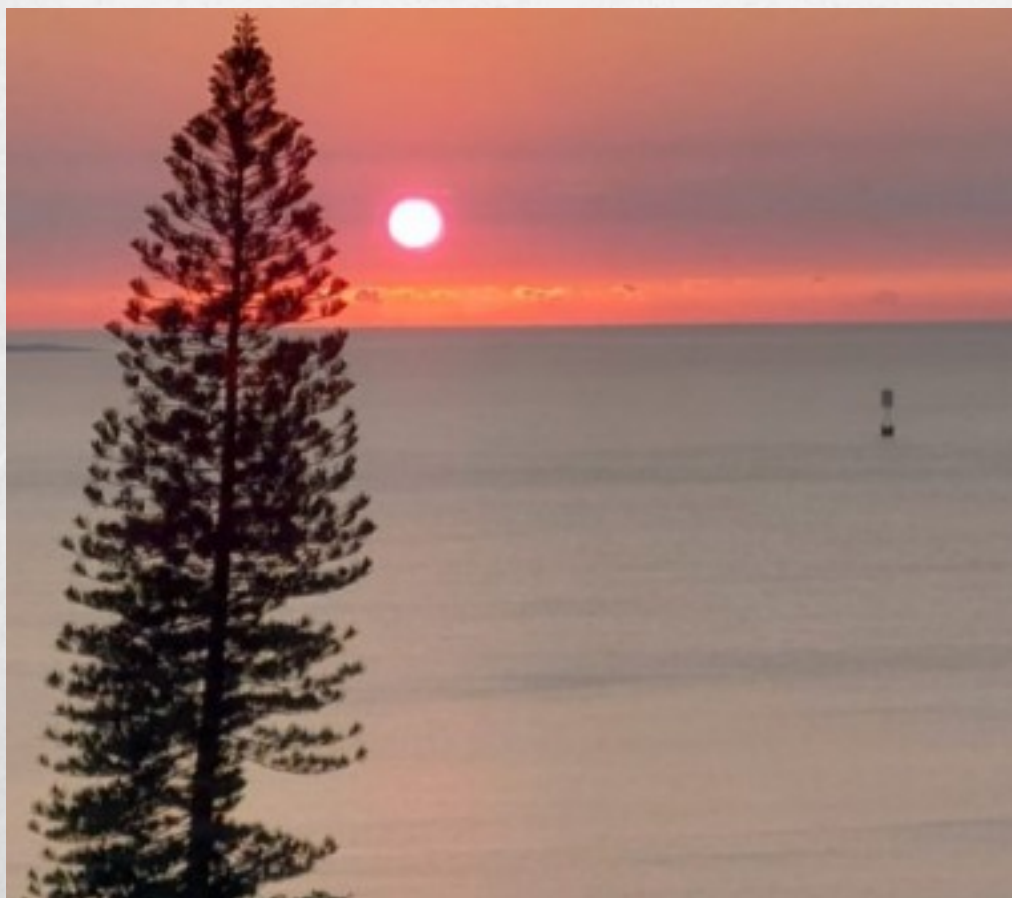
Conclusão

Introdução:

O que é ser feliz? Esta é uma das perguntas que tem intrigado a humanidade ao longo dos séculos. A leitura deste livro, conduz a um profundo "mergulho" numa jornada com o objetivo de compreender o verdadeiro significado da felicidade e o modo como esta conceção se altera ao longo da vida. A felicidade é um conceito complexo e subjetivo, mas através de uma pesquisa abrangente e de uma análise cuidadosa, este livro busca interpretar melhor os mistérios subjacentes ao mesmo. Ao longo das páginas deste livro, estarão presentes reflexões profundas sobre os elementos essenciais da felicidade, conhecimentos e informação pertinente à temática com base em pesquisas científicas e exemplos reais. Para além disto, será explorado de forma mais concreta o conceito de felicidade para quatro pessoas, com o intuito de perceber de que modo esta ideia se altera com o decorrer da vida.

Este livro irá inspirar, levando o leitor a repensar as suas prioridades, quem sabe adotar novos hábitos positivos e encontrar alegria genuína em cada momento da vida.

Descubra o verdadeiro significado da felicidade e embarque numa viagem transformadora!



Capítulo I: O significado de felicidade

1.1 Reflexões sobre a felicidade

A busca pela felicidade é uma constante na vida humana, e desde sempre o Homem questiona-se sobre o que é ser feliz e como alcançar essa condição tão desejada. No entanto, a resposta a esta pergunta não é tão simples quanto parece. A reflexão sobre a felicidade leva a um questionamento dos valores pessoais, das intenções e dos objetivos de vida. Cada pessoa tem a sua própria definição de felicidade, que é influenciada pelas experiências individuais, personalidade e até mesmo pelo contexto cultural. Para alguns, o sucesso profissional e financeiro é responsável por momentos de felicidade, enquanto para outros a felicidade está relacionada com os relacionamentos interpessoais ou com a realização pessoal. Muitas vezes, o prazer e a felicidade, são confundidos e, portanto, a busca por satisfações imediatas, que apenas trazem momentos de alegria passageiros, não conduzem necessariamente a uma sensação genuína de plenitude e felicidade.

Para a melhor compreensão destas reflexões é possível recorrer a exemplos reais. Uma pessoa que conquistou todos os seus objetivos, materiais e profissionais, mas ainda assim sente-se vazia e insatisfeita. Em contrapartida, aqueles que pouco possuem em termos materiais podem encontrar-se em grande contentamento com as pequenas coisas da vida. Estes dois exemplos demonstram que a felicidade está para além das conquistas externas e está ligada ao estado emocional e mental do ser humano. Poder-se-á dizer que as pessoas mais felizes não estão nos lugares mais ricos, e sim na simplicidade de viver a vida, fazendo o que amam com pessoas que amam?

1.2 A complexidade e subjetividade da felicidade

Segundo o dicionário, felicidade é o estado de quem é feliz, é um sentimento de bem-estar e contentamento. Aristóteles, reconhece a necessidade de elementos básicos, como a boa saúde, a liberdade e uma boa situação socioeconômica para alguém ser feliz.

Para Epicuro, a felicidade ocorre através da satisfação dos desejos. Para o filósofo chinês Lao Tsé, a felicidade poderia ser atingida tendo como modelo a natureza. Já Confúcio acreditava na felicidade devido a harmonia entre as pessoas. Para Immanuel Kant, a felicidade é “a condição do ser racional no mundo, para quem, ao longo da vida, tudo acontece de acordo com o seu desejo e vontade”. Por efeito, para Sigmund Freud, “O que em sentido estrito se chama felicidade, corresponde à satisfação mais repentina de necessidades retidas com alto grau de êxtase e, por sua própria natureza, somente é possível como um fenómeno episódico”. Como tal, a felicidade é um conceito complexo e subjetivo, isto é, o que traz felicidade e satisfação a um indivíduo pode não ter o mesmo efeito em outro. Isto deve-se a vários fatores como os valores individuais e até mesmo fatores genéticos. A complexidade deste estado reside no facto de não ser estático, ou seja, é como se fosse um processo em constante evolução, o que nos faz feliz num determinado momento da vida poderá não ter relevância noutra fase.

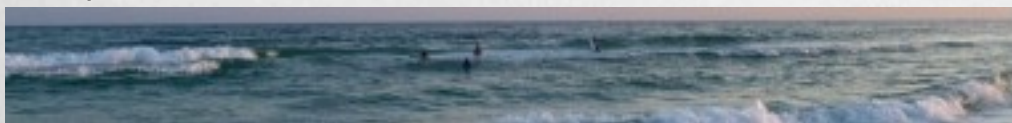
Por exemplo, enquanto que durante a fase da infância encontramos felicidade nas brincadeiras, na fase adulta procura-se principalmente uma realização profissional e estabilidade financeira. Também a influência de fatores externos estão relacionados com toda esta complexidade. Efetivamente, o ser humano vive em sociedade, e é constantemente bombardeado com ideias de sucesso, riqueza e estereótipos de beleza, o que pode gerar expectativas irreais e uma constante insatisfação. É, ainda, importante considerar que a busca pela felicidade não é linear, muito menos definitiva. Na verdade, o que seria felicidade se não tivéssemos momentos tristes? Desta forma, compreende-se altos e baixos, momentos de intensa alegria e períodos de desânimo.



Capítulo II

2.1 Pesquisas e estudo de Harvard

A filosofia atesta que a preocupação humana com a felicidade é bastante antiga. Vários filósofos de séculos atrás apresentaram a sua visão, numa tentativa de explicar o que a felicidade é verdadeiramente. Com as “definições”, apresentadas no capítulo anterior, é possível observar que a concepção humana de felicidade está baseada em dois tipos de princípios, um de natureza extrínseca e outro de natureza intrínseca. O primeiro princípio assenta na ideia de que o indivíduo busca a felicidade para além de si mesmo, com a expectativa de encontrá-la em eventos ou conquistas externas à sua pessoa. Por outro lado, o princípio de natureza intrínseca, vê o próprio indivíduo como a sua fonte de felicidade, tendo este a tarefa de trabalhar em si mesmo, de forma a conquistar uma vida feliz.



Alguns investigadores na área, como Diener, Lucas e Oishi, categorizaram teorias que se relacionam com a felicidade, das quais é possível destacar três grupos, teorias de satisfação de necessidades e objetivos, teorias de processo ou atividade e teorias de predisposição genética e personalidade. As teorias de satisfação de necessidades e objetivos giram em torno da ideia de que a redução de tensões, como a eliminação da dor e satisfação das necessidades biológicas, conduzem à felicidade. Já as teorias de processo ou atividade defendem que a felicidade é o resultado do envolvimento em determinadas atividades. Por sua vez, as teorias de predisposição genética e personalidade têm como base a crença de que o estado de felicidade é influenciado pelas disposições da personalidade, que refletem o modo como o indivíduo reage cognitivamente e emocionalmente às circunstâncias da vida.

É verdade que com o avançar da idade, a vivência, a experiência e o conhecimento ganham lugar fixo na vida das pessoas, com o passar dos anos também chegam algumas doenças, algumas dores e incapacidades físicas e/ou cognitivas que atrapalham o envelhecimento. Com os dados do Harvard Adult Development Study, um dos mais antigos e longos estudos realizados sobre a felicidade na vida adulta, é possível ter esperança em anos de vida cada vez mais felizes. Em 1938, cientistas começaram a monitorizar a saúde de 268 alunos do segundo ano de Harvard, esperavam descobrir pistas para uma vida saudável e feliz, mas foram além. Inicialmente, foram apenas incluídos homens (a universidade era só para rapazes), mas mais tarde as pesquisas contaram com os filhos desses homens, para descobrir como as experiências do início da vida adulta afetam a saúde e o envelhecimento ao longo do tempo. Nas décadas seguintes, as mulheres de alguns desses homens também foram integradas no estudo.

Foi acompanhada de perto a vida de duas gerações de pessoas de uma mesma família nos EUA, com milhares de entrevistas, recolhas de sangue e de dados sobre a saúde física e mental de cada parente. As vitórias e os fracassos profissionais e pessoais. Juntamente com o psicólogo Marc Schulz, Robert Waldinger concluiu que nem a infância, nem o bairro onde se cresce marcam o destino em definitivo. Todas as pessoas podem dar rumos positivos à sua vida, investindo na qualidade das relações humanas. As mulheres entendem melhor a importância de manter relacionamentos do que os homens, que “não trabalham tão ativamente para os manter”. Robert Waldinger não hesita: “Pessoas sociáveis têm melhor saúde e vivem mais.” Logo, o bem-estar de cada um depende mais das relações interpessoais do que do dinheiro ou da fama, embora no estudo não tenham sido analisados fatores como a classe social ou o estrato socioeconómico.

Para além disto, concluiu-se que a solidão, a vida solitária, isolada, sem outras pessoas em redor provoca stress.

Waldinger, afirma: “A felicidade é uma soma de pequenos momentos de alegria, como conversar com um amigo ou ver uma flor”, para este, devemos apostar nas relações de amizade, em que os amigos são um bom suporte emocional, sobretudo em situações de stress; permanecer ativos, para aumentar a auto-estima e ajudar a encontrar um objetivo de vida; apostar na confiança e segurança, sem ter de fingir ser outra personalidade; aceitar que a mudança faz parte da vida. Assim sendo, o bem-estar fisiológico e psicológico, nomeadamente o estado de felicidade, depende e muito das boas relações sociais, conclui este estudo norte-americano.



Capítulo III: A alteração da ideia de felicidade ao longo da vida

3.1 Experiência com quatro pessoas de diferentes idades

Como forma de demonstrar experiencialmente a subjetividade do conceito de felicidade e como esta se altera com o decorrer dos anos, foi realizada uma experiência com quatro pessoas. Uma criança, um adolescente, um adulto e uma idosa. A estes foi lhes pedido um desenho daquilo que os faz feliz. Após o desenho, todos explicaram o que desenharam e responderam à questão “O que é ser feliz? A criança de 6 anos, Rafael, desenhou um tablet e a sua mãe, como tal compreende-se a influência do mundo digital e das novas tecnologias na geração mais nova. Para além disto, a mãe do Rafael é para ele uma das suas fontes de felicidade. Contudo, quando questionado diretamente, saberá ele responder à questão central? O Pedro, de 18 anos, desenhou-se a si e aos seus amigos num espaço campestre, porque para ele ser feliz é partilhar momentos com quem mais gosta.

De 47 anos, o Miguel desenhou a sua família, reiterando assim a sua importância. Para ele ser feliz envolve estar presente na vida da família, partilhar carinhos e sonhos. Por último, a Glória de 75 anos, desenhou a sua família, explicando que para si, a sua saúde e a saúde da sua família são elementos essenciais para ser feliz. Como previsto, as respostas obtidas por estes quatro elementos foram distintas. Desde as tecnologias, a amigos, família e saúde percebe-se que, de facto, com o passar dos anos o conceito de felicidade altera-se. Todavia, verifica-se um ponto em comum a todos. Todos eles, associado ao seu conceito de felicidade, têm para si os relacionamentos interpessoais como motor do seu bem-estar psicológico. Esta ideia vai ao encontro do estudo realizado pela Universidade de Harvard.



Capítulo IV: Elementos essenciais da felicidade

4.1 Identificação de elementos essenciais para ser feliz

Se é verdade que a felicidade é um objetivo que ninguém recusa, chegar até ela nem sempre é fácil, sobretudo se isso implicar abdicar de outros pressupostos que devem orientar a vida. Ser feliz é um desígnio comum a todos os mortais. A questão está em saber se se é feliz, e feliz o suficiente, ou o que se pode fazer para o ser. Muitas vezes é preciso construir a felicidade. A realização pessoal, refere-se ao sentimento de propósito, à sensação de que se está a cumprir uma missão de vida. A realização profissional, refere-se a qualquer tipo de atividade profissional, seja como funcionário de uma empresa, empresário, estudante ou seja como pessoas que se dedicam profissionalmente a cuidar da própria casa e da família. Por fim, a realização financeira, refere-se à conquista de bens materiais idealizados. Agora, qual é o número mágico da realização financeira? É certo que existe, porém é totalmente individual e variável no tempo.

A experiência de vida mostra que não adianta conquistar as realizações pessoais, profissionais e financeiras, se não houver o quarto elemento essencial da felicidade, o equilíbrio. Este elemento inclui absolutamente tudo aquilo de que precisamos para nos sentirmos num estado de plenitude. Todos nós exercemos diversos papéis na vida, e sempre que algum desses papéis que é importante é deixado de lado, o sentimento de falta de equilíbrio surge e, mesmo que todos os outros elementos tenham sido atingidos, a sensação que fica é a de que todo o sacrifício para ali chegar, foi inútil. Portanto, a aceitação de que não há perfeição absoluta, e que é preciso empenho e determinação para não desistir de procurar esse pote dourado atrás do arco-íris que é o ser-se feliz, passa por inúmeras aprendizagens e é necessário “ensinar” o cérebro a olhar o copo meio-cheio, em vez do copo meio-vazio.



O enaltecer os aspetos da vida que estão bem, assim como valorizar mais a bondade nas relações com os outros, o exercício físico, passear na natureza, o contacto físico ou atitudes como lembrar vitórias e manifestar gratidão permitem elevar os níveis de bem-estar e são responsáveis pela produção das chamadas hormonas da felicidade. Todos os elementos acima referidos são os verdadeiros alicerces daquilo que se pode fazer para se ser feliz.

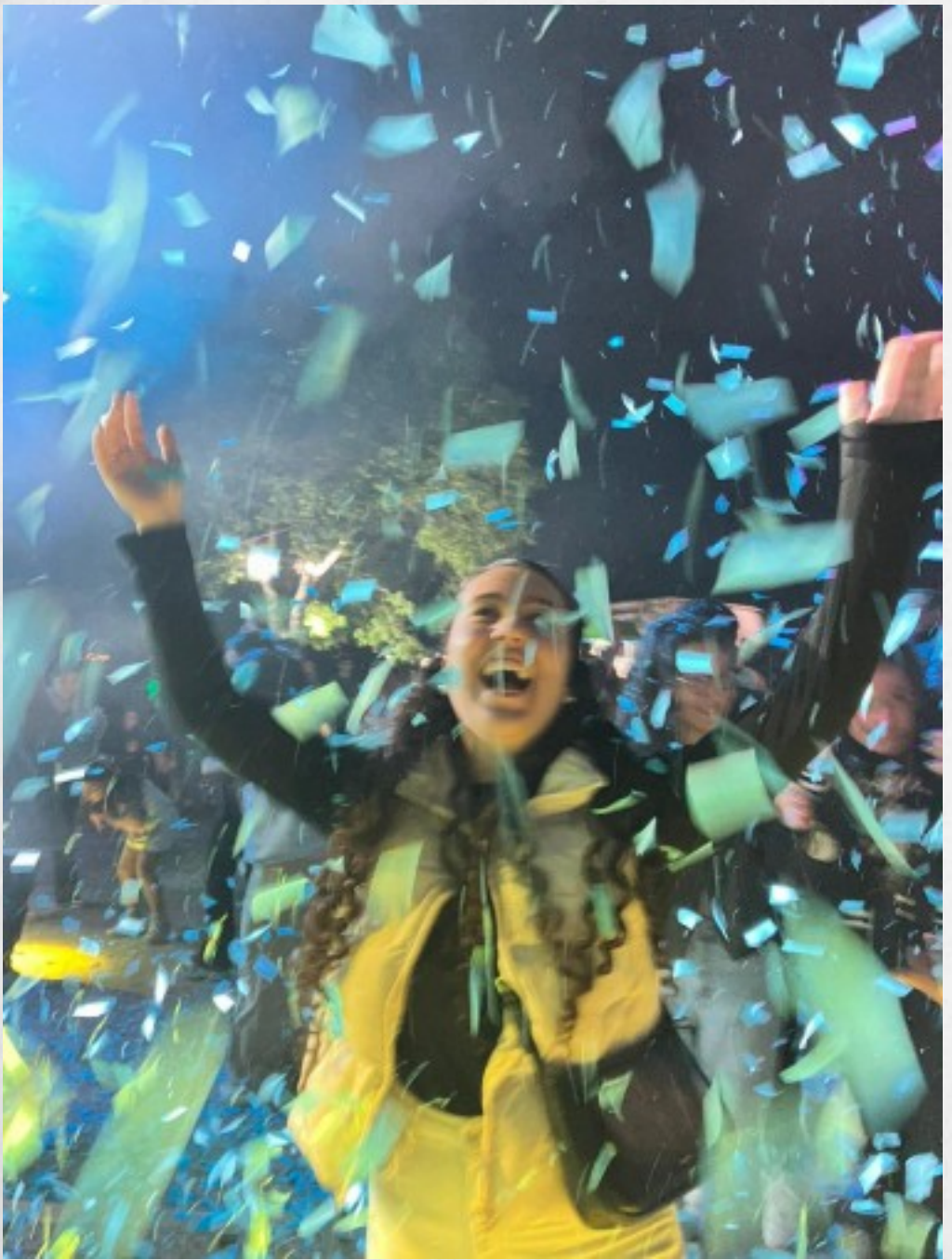


Conclusão:

A busca pela felicidade é uma jornada complexa e pessoal, repleta de altos e baixos, desafios e momentos de triunfo. Ao longo deste livro, explorou-se as diversas facetas deste tema tão universal e ao mesmo tempo tão particular. Na verdade, a felicidade não é um destino final a ser alcançado, mas sim um percurso contínuo de autoconhecimento, aceitação e crescimento pessoal. Através das reflexões, das perspectivas filosóficas, do estudo científico e da experiência apresentada, ficou claro que a felicidade não está necessariamente vinculada a circunstâncias externas, como a riqueza material ou o sucesso profissional, mas sim à nossa capacidade de cultivar uma mentalidade positiva de modo a fortalecer as conexões com os outros, focando a atenção no momento.

Este e-book, visa não só, expor o conhecimento adquirido, mas também inspirar os leitores a analisarem de forma cuidadosa os princípios discutidos ao longo do mesmo, e aplica-los no seu quotidiano e desta forma procurar a construção momentos felizes e de autenticidade, naquilo que é a correria do dia a dia.





"Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira." - Johann Goethe