

A felicidade



é contagiosa

Pesquisa norte-americana mostra que uma pessoa feliz pode transmitir esse estado a um grande número de indivíduos de alguma forma relacionados a ela



O que a felicidade de um amigo do amigo de seu amigo tem a ver com você? Se a primeira resposta que lhe vem à cabeça é "nada", vale a pena repensar seus conceitos. Essa pessoa - que pode, inclusive, ser uma completa desconhecida para você - tem, sim, relação consigo: se ela estiver feliz, suas próprias chances de se sentir feliz aumentam 6%.

A porcentagem não saiu de nenhuma inspiração esotérica, mas do cuidadoso e, de muitas maneiras, surpreendente trabalho desenvolvido por James Fowler, cientista social da Universidade da Califórnia em San Diego (*ver entrevista em PLANETA 441, págs. 5-7*), e por Nicholas Christakis, professor de sociologia na Escola de Medicina de Harvard, a respeito de relações sociais e suas conseqüências sobre áreas como saúde e estados emocionais. Em um de seus estudos recentes, eles se debruçaram sobre a felicidade e mostraram que ela se dissemina em diversos lugares por meio de uma rede social. Segundo os pesquisadores, ela não se limita a transitar de uma pessoa para outra:

para aprofundar o conhecimento científico sobre as doenças cardíacas. A partir daquele ano, milhares de habitantes da cidade de Framingham (Massachusetts) e seus descendentes passaram a fazer visitas ao médico a cada quatro anos, em média, para uma completa avaliação da saúde pessoal. A gigantesca massa de dados reunida pode ser aproveitada em diversas outras áreas de estudo, como Fowler e Christakis têm demonstrado.

No caso da felicidade, eles usaram informações da pesquisa de Framingham para recriar uma rede social de 4.739 pessoas cuja felicidade foi medida entre 1983 e 2003. A fim de avaliar o bem-estar emocional dos participantes, eles recorreram às respostas a quatro itens da Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos: "Eu me sinto esperançoso a respeito do futuro"; "Eu sou feliz"; "Eu desfruto a vida"; e "Eu sinto que sou tão bom quanto outras pessoas".

Fowler e Christakis salientam que a felicidade adora companhia. As pessoas felizes tendem a se agrupar e, em princípio, quem tem mais

A FELICIDADE INDIVIDUAL DEPENDE NÃO APENAS DE QUANTOS AMIGOS A PESSOA TEM, MAS DO NÚMERO DE AMIGOS QUE SEUS AMIGOS POSSUEM. QUANTO MAIS CENTRAL UMA PESSOA É, MAIOR É A PROBABILIDADE DE ELA FICAR FELIZ

chega a indivíduos até três graus de separação. Além disso, a felicidade parece ter um efeito maior no bem-estar da pessoa do que o dinheiro - um considerável consolo nestes tempos de economia ainda cambaleante na maior parte do mundo.

"Os cientistas têm demonstrado interesse na felicidade há bastante tempo", disse Fowler por ocasião da divulgação do estudo. "Eles estudaram o efeito de tudo, de ganhar na loteria a perder o emprego ou ficar doente, mas nunca antes haviam considerado o efeito completo relacionado a outras pessoas. Mostramos que a felicidade pode se espalhar de pessoa para pessoa para pessoa, numa reação em cadeia através das redes sociais."

"Uma das chaves determinantes da felicidade humana é a felicidade dos outros", observou Christakis. "Uma característica inovadora de nosso trabalho foi explorar a idéia de que as emoções são um fenômeno coletivo e não individual."

Os estudos de Fowler e Christakis nessa área têm por base o Framingham Heart Study, um ambicioso plano desenvolvido desde 1948 pelo National Heart Institute, do governo norte-americano,

contatos sociais parece mais feliz. Os autores do estudo ressaltam, porém, que o número total de conexões sociais não chega a ter a importância apresentada pelo número de conexões felizes.

Segundo a pesquisa, a felicidade se dissemina em uma rede social até três graus de separação. Cada pessoa tem 15% mais possibilidade de ser feliz se estiver diretamente conectada a um indivíduo feliz; 10%, se é amiga de um amigo que está feliz; e 6%, se é amiga de um amigo de um amigo feliz. Na média, cada amigo feliz aumenta em 9% a chance de a própria pessoa ser bafejada pela felicidade.

Os estudiosos também flagraram o impacto da infelicidade. De acordo com eles, todo amigo infeliz reduz em 7% a probabilidade de a pessoa se sentir feliz. Ou seja: a infelicidade também se propaga, mas de forma menos intensa.

As porcentagens podem parecer pequenas, mas Fowler chama a atenção para um detalhe no estudo de Framingham: um ganho extra de US\$ 5 mil representou, para os participantes, um aumento de apenas 2% na felicidade. Com isso, observa o cientista, pode-se perceber como o poder das ou-

Mapa da felicidade

Radiografia de contingente de amigos, cônjuges e irmãos no estudo de Framingham registrado em 2000. A felicidade (em amarelo) predomina.

• SEXO

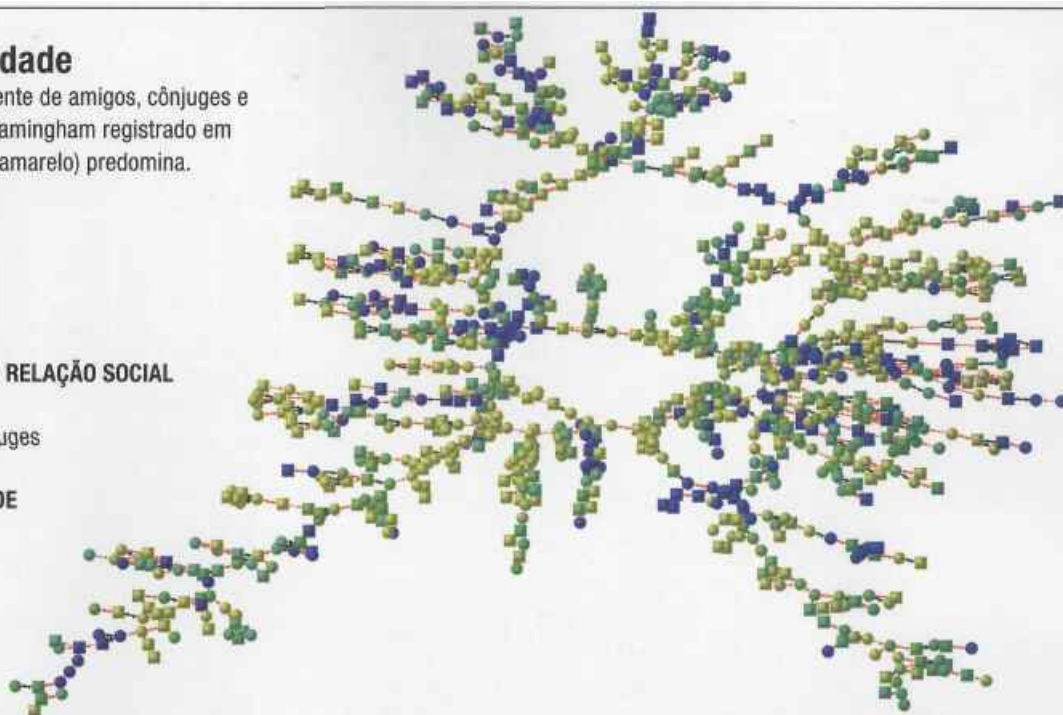
- – Mulher
- – Homem

• CARACTERÍSTICA DA RELAÇÃO SOCIAL

- – Irmãos
- – Amigos e cônjuges

• GRAUS DE FELICIDADE

- Azul – Tristeza
- Amarelo – Felicidade
- Tons de verde – Estados intermediários



James Fowler, Universidade da Califórnia em San Diego

tras pessoas é respeitável: "Alguém que você não conhece e nunca encontrou - o amigo de um amigo de um amigo - pode ter uma influência maior do que centenas de cédulas em seu bolso."

Outro aspecto importante, assinalam Fowler e Christakis, é a estrutura das conexões. "É interessante observar que a posição que ocupamos na rede social tem um grande impacto sobre o nosso nível de felicidade", afirma o primeiro.

Para os pesquisadores, a felicidade individual depende não apenas de quantos amigos a pessoa tem, mas também de quantos amigos seus amigos têm. Em termos de rede social, isso é chamado de "centralidade". Quanto mais central uma pessoa é - tanto em termos da qualidade como da quantidade de suas conexões -, maior é a chance de ela ficar feliz. (Mas ficar feliz não significa ampliar o círculo social, ressaltam os estudiosos.)

O fator distância também foi avaliado por Fowler e Christakis. Segundo eles, um amigo feliz que vive a até uma milha (1,6 quilômetro) do lar da pessoa aumenta em 25% a probabilidade de esta última ficar feliz. Já amigos que moram mais longe não apresentam efeitos significativos. Efeitos similares foram registrados em irmãos que vivem a até uma milha do lar da pessoa estudada e em cônjuges que moram sob o mesmo teto na respectiva comparação com irmãos e cônjuges que residem a

distâncias superiores a uma milha. Os vizinhos de porta também possuem influência considerável: se estão felizes, eles ampliam em 34% a probabilidade de a pessoa se sentir feliz. Já vizinhos mais distantes - mesmo que morando no mesmo quarteirão - não têm impacto significativo. "Consideramos que a disseminação da emoção tem um aspecto psicobiológico fundamental", observou Christakis. Para ele, a interação física pessoal é necessária, pois o efeito decai com a distância. A passagem do tempo também reduz esse efeito.

Entre as diversas implicações práticas do trabalho, Fowler destacou uma: a característica da felicidade como um fenômeno intimamente ligado ao coletivo. De acordo com ele, cabe a nós assumir maior responsabilidade por nossa felicidade, pois ela afeta dezenas de outras pessoas. "A busca da felicidade não é uma meta solitária", afirmou. Nós somos conectados, e assim é a nossa felicidade." •

Equipe Planeta

O QUE HÁ PARA SE LER

• Nicholas Christakis e James Fowler, *Connected: the surprising power of our social networks and how they shape our lives* (Little, Brown and Company). Site: www.connectedthebook.com

