



A ciência da felicidade

// por Susan Andrews

SOMOS HOJE, EM GERAL, MAIS RICOS
E SAUDÁVEIS DO QUE ERAM NOSSOS
PAIS E AVÓS – MAS NEM POR ISSO
ESTAMOS MAIS SATISFEITOS; VIVEMOS
EM BUSCA DE MAIS DINHEIRO, PRAZER,
RECONHECIMENTO. UM DOS MAIORES
DESAFIOS DOS ÚLTIMOS ANOS TEM
SIDO MOSTRAR QUAIS ATITUDES E
COMPORTAMENTOS PODEM,
DE FATO, NOS FAZER BEM

A AUTORA

É psicóloga pela Universidade Harvard, doutora em psicologia transpessoal pela Universidade de Greenwich. Vive no Brasil desde 1992, onde fundou o Instituto Visão Futuro, do qual é coordenadora. Este se localiza no Parque Ecológico Visão Futuro, comunidade autossustentável em Porangaba (SP), com base numa visão humanista de máxima utilização dos recursos, cooperação e equilíbrio com a natureza. Desde 2007, coordena o movimento Felicidade Interna Bruta (FIB) no Brasil. É autora do recém-lançado *A ciência de ser feliz – Conheça os caminhos práticos que trazem bem-estar e alegria* (Agora, 2011) e de *Stress a seu favor – Como gerenciar sua vida em tempos de crise* (Agora, 2003).

Responda rápido: Você seria mais feliz se ganhasse mais dinheiro? Teria mais satisfação na vida se perdesse alguns (ou vários) quilos? Seria mais alegre se fosse reconhecido por suas qualidades? Você acredita que sucesso traz felicidade?

Muito bem, vamos à ciência. Se você respondeu "sim" a alguma dessas perguntas saiba que se enganou. Pesquisas recentes mostram que ser feliz não tem nada a ver com ser admirado, ganhar na loteria ou ser promovido no emprego. Os enganos nessa área são inúmeros, mas há cada vez mais neurocientistas, psicólogos e até economistas investigando o assunto.

Estamos mais ricos, mais saudáveis e mais longevos que em qualquer época da história humana. Deveríamos estar nos sentindo ótimos. Essas aquisições, no entanto, não trouxeram satisfação maior. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão se tornou um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, uma nova epidemia global que atinge milhões de pessoas em todo o planeta. Não confiamos mais nos governos nem uns nos outros. Motoristas enfurecidos matam em brigas de trânsito, adolescentes se suicidam e crianças se tornam medrosas e obesas. Mesmo assim, as nações continuam a perseguir o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), as corporações inexoravelmente buscam aumentar seus lucros, e as pessoas se exaurem para ganhar mais dinheiro.

Afinal, todo mundo quer ser feliz - ou pelo menos diz que quer. Muitos passam a vida perseguindo esse almejado estado de bem-estar. Viajamos para procurá-lo, casamos esperando segurá-lo, fazemos terapia para aumentá-lo e nos estressamos ganhando dinheiro para comprar objetos que nos aproximem dele. Mas será que realmente o encontramos e - se o fazemos - somos capazes de mantê-lo? Essas mesmas perguntas - que por milhares de anos têm intrigado filósofos e pessoas comuns - agora estão sendo investigadas por cientistas.

Nos primeiros cinco anos da década de 80, apenas 200 artigos acadêmicos sobre felicidade foram publicados; nos últimos 18 meses, esse número chegou a 27.335. O ganhador do Prêmio Nobel de Economia em 2002, Daniel Kahneman, anunciou um novo campo de pesquisa: a hedônica, o estudo científico da felicidade. Hoje, o curso

mais popular da Universidade Harvard é voltado para esse tema. Atualmente se fala cada vez mais em Felicidade Interna Bruta (FIB), um conceito teve origem no reino do Butão (*ver quadro na pág. ao lado*). O pequeno país do Himalaia tem atraído interesse mundial por sua preocupação em calcular o nível de bem-estar dos cidadãos - e incentivá-lo.

A felicidade pode ser entendida como a combinação entre o grau e a frequência de emoções positivas; o nível médio de satisfação que obtemos durante um longo período e a ausência de sentimentos negativos, tais como tristeza e raiva. Essa definição marca a felicidade como uma característica estável, e não como uma flutuação momentânea. Logo, ela não é apenas caracterizada como a falta de emoções desagradáveis, mas também como a presença de sentimentos prazerosos.

Mas seria possível imaginar que esse estado de espírito seja contagioso como a gripe? O médico e sociólogo Nicholas Christakis, pesquisador da Universidade Harvard, constatou que a felicidade de cada pessoa depende não somente das suas próprias escolhas e ações, mas também das opções e atitudes daqueles que nem sequer conhece. Os resultados do acompanhamento de 4.700 voluntários por mais de 20 anos, publicados no *British Medical Journal*, revelaram que os sentimentos positivos de alguém podem, por exemplo, melhorar o humor do cônjuge, do irmão dele e de amigos e vizinhos desse irmão. Esse "efeito ressonante" aumenta o grau de satisfação pessoal em 34% e perdura por até um ano. "Por longo tempo mensuramos a saúde de um país olhando para o seu Produto Interno Bruto (PIB); mas, por incrível que pareça, se o amigo de um amigo de um amigo seu fica feliz, isso tem impacto em sua felicidade", afirma o cientista político James H. Fowler, da Universidade da Califórnia, coautor desse estudo.

Mas, afinal, o que nos faz realmente felizes, segundo as pesquisas? *Mais dinheiro?* Errado. Quando as necessidades básicas são atendidas, uma renda adicional pouco contribui para a sensação de satisfação com a vida (veremos mais adiante). *Uma boa educação?* Errado também. Nem educação nem o alto nível de inteligência favorecem a felicidade. *Juventude?* Não, mais uma vez. Na verdade, pesquisas indicam que idosos valorizam mais as experiências do presente, tendendo assim a ser mais felizes que os jovens. Estudo realizado no Reino Unido mostrou que para grande número



"A maior parte dos males da vida surge da incapacidade do ser humano de ficar sentado quieto num quarto."

Blaise Pascal (1623-1662), físico, filósofo e matemático francês



Ser feliz: meta socioeconômica

Encravado na cordilheira do Himalaia, o Butão surpreendeu o mundo ao lançar um curioso e inovador indicador de desenvolvimento: Felicidade Interna Bruta (FIB). O modelo considera que o bem-estar psicológico da população é tão importante como o crescimento socioeconômico. O economista Dasha Ura, da Universidade de Oxford, usa a imagem de uma roda para explicar o cálculo do FIB - no centro dela está a meta final: a satisfação com a vida, a felicidade propriamente dita; os meios para chegar a ela são os raios do círculo, entre eles: uso equilibrado do tempo, vitalidade comunitária e sustentabilidade. O trabalho não remunerado, como cuidar de crianças e idosos - atividades desconsideradas na contagem de "produção de riqueza" do Produto Interno Bruto (PIB) -, por exemplo, é valorizado por essa medição.

No Brasil, a organização não governamental (ONG) Instituto Visão Futuro, coordenada pela antropóloga e psicóloga Susan

Andrews, colocou em prática projetos-piloto do indicador FIB em algumas cidades do interior de São Paulo. Em 2008, em Itapetininga, aproximadamente 400 moradores do bairro Vila Belo Horizonte responderam a um questionário sobre as nove dimensões do FIB aplicado por jovens da própria comunidade, capacitados pela instituição. Os dados do levantamento foram apresentados à população em uma reunião animada pelos pequenos "agentes da alegria": crianças de uma escola municipal local que participaram de oficinas, oferecidas pela entidade, nas quais aprenderam técnicas de teatro e *clown*. Após o encontro, alguns moradores formaram um comitê para participar, com a prefeitura, do planejamento de ações de melhoria da qualidade de vida do bairro e da cidade. Saiba mais sobre a aplicação do projeto em outras cidades, como Campinas e Angatuba, em <http://www.visaofuturo.org.br/inicio.html>. (Da redação)

de pessoas o período menos feliz da vida é entre 25 e 40 anos. Depois dessa fase, o nível de felicidade (da maioria, pelo menos) sobe. *Assistir TV?* Parece que não. As pessoas que passam mais de três horas diárias em frente à televisão - especialmente novelas - costumam ser mais infelizes do que aquelas que usam esse tempo para conviver com amigos, ler ou dedicar-se a algum hobby. *Beleza?* Não provoca um efeito significativo; os mais atraentes tendem a conseguir pequenas vantagens como elogios ou atenção - numa relação mais duradoura, entretanto, isso não se sustenta. *Saúde?* Esse aspecto é certamente muito importante para a qualidade de vida, porém está pouco relacionado com a sensação de bem-estar subjetivo. Muitas pessoas saudáveis não valorizam esse benefício e, por várias razões, são infelizes. E muitos com

saúde ruim são capazes de lidar com essa situação e de se adaptar a ela, principalmente se, apesar da dificuldade física, não sentem dores. Mas é óbvio que múltiplos problemas graves de saúde, que afetam a rotina, podem de fato baixar o nível de felicidade de uma pessoa.

MAIS NÃO É MELHOR

Em incontáveis estudos realizados mundo afora, dois fatores têm sido repetidamente apontados como aqueles que proporcionam felicidade duradoura: **1. Fortes laços afetivos com amigos e familiares:** o amor que damos e recebemos. Pessoas casadas (ou que mantêm um relacionamento afetivo estável), por exemplo, costumam ser mais felizes do que as solteiras; alguns especialistas chegam a dizer que o casamento acrescenta, em



DIVULGAÇÃO

média, sete anos de vida ao homem e quatro à mulher. **2. A sensação de significado na vida:** a crença em algo superior a si mesmo, derivada de religião, da espiritualidade ou de uma filosofia pessoal devida. Em outras palavras, um propósito fora de nós mesmos, a sensação de estar contribuindo para algo importante, maior que nós. O psicólogo Andrew Shatté, da Universidade da Pensilvânia, coordenou um estudo em que comparou pessoas com renda de US\$ 1 milhão ao ano com outras que ganhavam uma pequena fração disso no setor público. Os funcionários de menor renda, mas que acreditavam estar contribuindo para um bem maior, eram mais satisfeitos com a vida do que quaisquer outros.

Há 35 anos, o economista Richard Easterlin, da Universidade da Califórnia do Sul, fez a seguinte pergunta: "Se a renda de cada pessoa do planeta for aumentada, isso aumentará a felicidade de todos?". Sua pesquisa trouxe a resposta: não. Segundo ele, acima da linha de pobreza, a capacidade de o dinheiro atrair mais felicidade é bastante relativa. Além de determinado ponto - quando as necessidades básicas relacionadas com alimento, moradia, segurança e emprego são atendidas -, mais riqueza não garante mais bem-estar para a população de um país. O trabalho de Easterlin logo se tornou um clássico das ciências sociais, um conceito-chave no novo campo da economia da felicidade: "Mais não é melhor".

Embora estudos feitos pelo pesquisador Ruut Veenhoven, professor da Universidade Erasmus de Roterdã, na Holanda, tenham mostrado que a população de países ricos tende a ser mais feliz do que aquela de países pobres, quando a renda

WILL SMITH em *A procura da felicidade* (2006): cumplicidade e diversão em meio às dificuldades financeiras

O que aumentaria sua satisfação: ganhar na loteria ou ficar paraplégico? Estudos mostram que após um ano de qualquer um desses acontecimentos o "nível basal" de bem-estar retorna ao mesmo patamar de antes

média anual chega a um certo patamar, qualquer renda extra não parece tornar as pessoas realmente mais satisfeitas. Acima dessa quantidade, dinheiro e felicidade se desconectam, e não se estabelece uma relação significativa entre quanto a pessoa ganha e seu índice de alegria em relação à vida. O número cada vez maior de pesquisas nas áreas sociais e na psicologia vem demonstrando que a felicidade tende a aumentar à medida que a renda anual aumenta até certo nível - alguns estimam em US\$ 15 mil, US\$ 20 mil ou US\$ 50 mil. Para além disso, a renda maior deixaria de proporcionar mais bem-estar.

O QUE VOCÊ PREFERE?

Considere duas opções: ganhar R\$ 1 milhão na loteria ou perder as pernas. Qual das duas hipóteses você imagina que o faria mais feliz depois de, digamos, um ano? Uma pergunta tola, não? Obviamente, você seria muito mais feliz como milionário do que como paraplégico, certo? Errado. Pesquisas têm mostrado que depois de um ano o grau de felicidade de quem ganhou um ótimo prêmio em dinheiro e de alguém que após um acidente perdeu a capacidade de andar retorna quase ao nível original, anterior a esses eventos.

Essa situação surpreendente advém da esteira rolante da adaptação hedônica. "Coisas-maravilhosas são sentidas assim na primeira vez em que acontecem, mas sua fascinação se dissipa com a repetição", afirma o pesquisador de Harvard Daniel Gilbert. Duvida? Compare a primeira e a última vez que seu filho disse "mamãe" (ou "papai") ou que seu parceiro disse "eu te amo". O sentimento correspondente ao mesmo estímulo certamente mudou no decorrer do tempo. Quando temos uma experiência, por melhor que seja - como ouvir uma linda música, fazer amor com certa pessoa, observar o pôr do sol de uma mesma janela -, em sucessivas ocasiões, começamos rapidamente a nos adaptar, e essas experiências produzem cada vez menos satisfação.

O fato é que prazeres sensoriais em geral duram pouco e têm efeito passageiro. A adaptação hedônica - seja a odores pútridos, a refeições saborosas, a objetos pesados ou a temperaturas extremas - ocorre em reação aos estímulos constantes e repetitivos. É por isso que quaisquer ganhos em termos de felicidade são transitórios. Ou seja: seres humanos habituem-se muito rapidamente à mudança.

Embora a melhora das circunstâncias de vida possa nos impelir em direção a uma felicidade maior, o processo de adaptação nos empurra de volta para o estado inicial. E quanto mais uma experiência prazerosa for repetida ao longo do tempo, menos satisfação gerará. Um clássico conjunto de estudos de P. Brickman, D. Coates e R. Janoff-Bulman, publicados no *Journal of Psychopharmacology*, editado em Londres, mostrou que uma semana depois do acidente, os recém-paraplégicos estavam revoltados e ansiosos. Depois de três meses, porém, voltavam a experimentar momentos de felicidade. Daniel Kahneman explica: "Com o passar dos dias eles se dão conta de que podem fazer coisas, como desfrutar as refeições e os amigos, ler, passear; isso tem a ver com a realocação da atenção". Em outras palavras, eles se adaptam. E, ano após ano, aqueles que ganharam na loteria não eram mais felizes do que aqueles que não ganharam. Eles também se adaptam.

O mesmo se aplica a qualquer pessoa. Após termos a alegria de experimentar a novidade de comprar uma roupa ou o laptop de última geração, a sensação de bem-estar se esvai, ficamos com um buraco na carteira e uma sensação de vazio que, segundo os profissionais de publicidade e marketing, precisamos preencher adquirindo mais coisas. A súbita melhora de humor provocada por uma nova casa num lugar bonito, por um aumento no nível de renda ou por uma mudança na aparência provavelmente não persistirá, porque tendemos a nos adaptar às circunstâncias constantes.

E, de fato, como demonstram as pesquisas do psicólogo Edward Diener, da Universidade de Illinois, essa procura da felicidade por meio de objetos externos nos distrai de desfrutar o momento presente, essa mesma busca pode diminuir nosso grau de satisfação. É como a dependência química, que garante prazer no início, mas, ao longo do tempo, obriga a pessoa a obter mais daquela substância para que se sintam bem - ou para que não fiquem tão mal.

A segunda razão pela qual mais não é melhor fica por conta daquilo que os sociólogos chamam de "ansiedade de referência" - a tendência que temos a nos equiparar com as outras pessoas do nosso círculo de convivência. A maioria das pessoas julga sua vida e seus bens em relação ao que os outros são ou possuem. Há um século o

Bioquímica do bem

Os estados emocionais são acompanhados por mudanças nas "moléculas de emoção", os polipeptídeos. A cada alteração de humor, uma cachoeira de hormônios e neurotransmissores flui através do corpo, afetando todas as células. Robert Sapolsky, premiado neuroendocrinologista da Universidade Stanford, é um dos mais reconhecidos especialistas nesse tema. Ele explica que a característica definidora de um surto depressivo é a perda de prazer. "Se eu tivesse de definir depressão severa em apenas uma frase, diria que é um distúrbio genético/neuroquímico que requer um forte gatilho ambiental, cuja característica manifestada é a incapacidade de apreciar o pôr do sol", diz. Essa perda de prazer é oficialmente chamada de "anedonia", a incapacidade de sentir prazer.

O correlato fisiológico desse estado é um aumento na secreção de glucocorticoides, especialmente do cortisol, hormônio do estresse produzido pelas glândulas suprarrenais. O comando para a produção desta substância parte do eixo hipotálamo-pituitária, no cérebro. Quando o indivíduo se expõe a um agente estressor, o hipotálamo, por meio da glândula pituitária, mobiliza a secreção de cortisol das suprarrenais. Em uma pessoa saudável, quando o nível de cortisol sobe, o hipotálamo desacelera a estimulação das suprarrenais, fazendo com que os níveis de cortisol diminuam e o corpo alcance novamente uma situação de equilíbrio (homeostase). Mas se a pessoa está deprimida, esse circuito de retroalimentação não funciona adequadamente, e o hipotálamo continua a estimular a secreção de ainda mais cortisol. Aqueles que sofrem não apenas de estresse e depressão, mas também de ansiedade crônica, de transtorno e de outros distúrbios têm níveis de cortisol cronicamente elevados, a chamada hipercortisolemia: "Uma das anormalidades biológicas mais frequentemente encontradas em pacientes com depressão é a hipersecreção contínua de cortisol - uma reação de estresse generalizada, que escapou da contrarregulação normal, como se estivesse 'travada' na posição 'ligada'. Esses processos bioquímicos anômalos resultam provavelmente de um estresse sistêmico, com constante aumento do nível de cortisol", afirma Sapolsky. Pesquisadores da Colúmbia em Londres descobriram como a felicidade transforma nossa bioquímica. Pessoas felizes secretam cerca de 30% menos cortisol durante o dia - mesmo quando estão passando por algum estresse! "Essa pesquisa demonstra que a busca de um aumento da felicidade deveria ser uma preocupação dos órgãos de saúde pública", acredita a epidemiologista Jane Wardle, uma das autoras do estudo. Uma vez que a sensação de bem-estar subjetivo está diretamente relacionada com processos biológicos, os cientistas estão examinando os meios possíveis de mudar a nossa biologia e, assim, transformar nosso humor. O desafio agora é encontrar formas de regular esse excesso e reduzir a incidência de emoções negativas.



cientista social e economista americano Thorstein Veblen enfatizou que os bens são adquiridos tanto por razões de status quanto por motivos genuinamente materiais. Desde então, inúmeros estudos têm mostrado que as pessoas prefeririam ter um salário anual de US\$ 50 mil se as demais ganhassem US\$ 25 mil a ganhar US\$ 100 mil se as demais recebessem US\$ 200 mil. Em geral, damos mais importância à comparação social, ao status e à nossa posição do que ao valor absoluto da nossa conta bancária ou reputação.

Mas, como o economista Robert Frank, pesquisador da Universidade Cornell, explica em seu livro *Falling behind* ("ficando para trás", em tradução livre), a elevação da riqueza material nos condena a competições consumistas autossabotadoras. Ele coloca o exemplo de uma sociedade na qual as pessoas sempre querem casas maiores porque seus amigos têm casas maiores. Todavia, o prazer adicional obtido em morar nessas casas magníficas é ofuscado, porque um tempo depois os amigos também chegam lá. E, além disso, a dívida que se contrai para comprar a casa deixa-os ainda mais ansiosos, a ponto de se arrepender por sacrificar o tempo de lazer com a família em favor do esforço de trabalhar mais para comprar uma casa maior.

Existem três respostas que explicam por que continuamos a acreditar, equivocadamente, que a prosperidade material levará ao aumento de bem-estar subjetivo, mesmo que não estejamos de fato experimentando nenhum aumento de felicidade. A primeira é a chamada "ilusão que foca" - trata-se da tendência a valorizar excessivamente qualquer fator individual do próprio bem-estar (falta de dinheiro, por exemplo). A segunda é a tendência a deixar de lado detalhes do passado quando pensamos no futuro; assim, criamos expectativas sobre eventos que estão por vir, baseando-nos em distorções das nossas experiências passadas e das falhas de memória. Se acreditarmos que algo vai nos trazer prazer, como comprar um carro novo, o cérebro literalmente muda nossas lembranças em retrospecto, de modo a encaixar as expectativas atuais. Esse engano cognitivo, com base em recordações distorcidas, nos faz perceber a realidade de forma equivocada e tomar decisões erradas.

O psicólogo Barry Schwartz, professor da Swarth More College, na Pensilvânia, autor de *O paradoxo da escolha* (Girafa, 2007), tem uma terceira explicação para o fato de sermos iludidos e levados a pensar que mais é melhor. Imagine-



"A mente por si só pode fazer do céu o inferno e do inferno o céu."

John Milton
(1608-1674), poeta e dramaturgo inglês

mos que um dos benefícios da prosperidade seja poder multiplicar nossas opções e assim aumentar nossa felicidade. Contudo, por mais paradoxal que pareça, é a profusão de possibilidades que, na verdade, diminui nossa satisfação. Schwartz cita um estudo no qual os participantes ganharam férias com todas as despesas pagas no Havaí ou em Paris, e não conheciam nenhuma dessas localidades. Metade dos voluntários não teve opção: o destino foi predefinido. A outra parte tinha o direito de escolher um dos dois locais para passear. Os que não puderam optar desfrutaram muito mais das férias quando comparados com aqueles que puderam escolher o destino da viagem. Os que optaram por Paris ficaram pensando: "Ah, talvez o Havaí tivesse sido melhor". Enquanto isso, os que escolheram o Havaí se arrependeram: "Eu poderia ter ido a Paris...". Explica Schwartz: "Se uma decisão for irreversível, isso fará você se sentir melhor sobre a decisão tomada. Mas se for uma escolha reversível, as pessoas obtêm menos satisfação. Elas querem manter suas opções em aberto, mas esse não é o caminho para a felicidade".

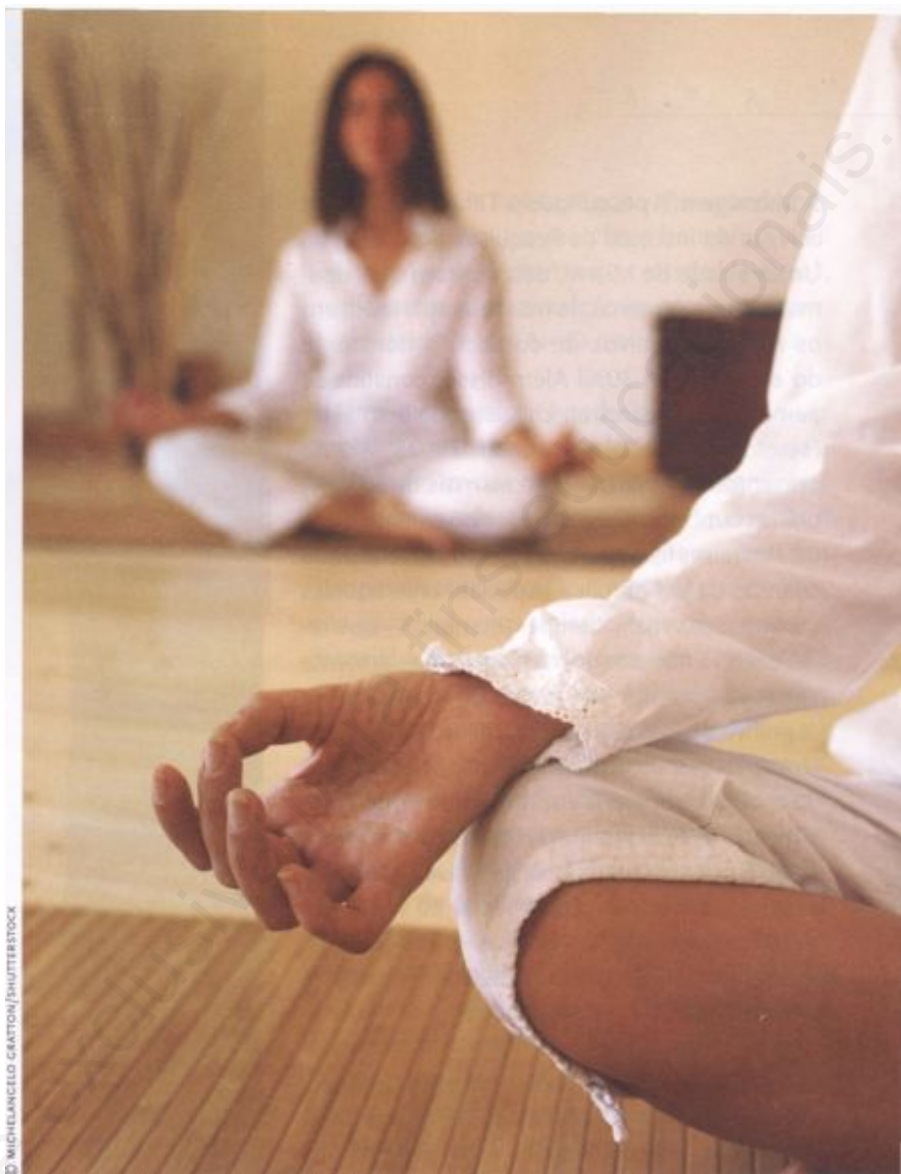
De acordo com Schwartz, o dogma aceito é o de que mais escolhas favorecem nossa liberdade. Mas, no mundo moderno, onde os supermercados ostentam 285 variedades de biscoito, 75 tipos de chá gelado, 230 qualidades de sopa, 175 molhos para salada e 40 marcas de pastas de dente, o paradoxo da escolha é o seguinte: "Mais é menos". Muitas decisões causam paralisia em vez de autonomia. Com tantas possibilidades, as pessoas simplesmente acreditam ser difícil escolher qualquer coisa. Para evitar esse dilema, Schwartz aconselha as pessoas a lembrar que "o ótimo é inimigo do bom". Segundo ele, a vida se torna mais simples se você se satisfizer com o suficientemente bom. "Pessoas que estão sempre buscando o melhor dos melhores empregos, por exemplo, as quais chamo de 'maximizadoras', sentem-se piores do que aquelas que, embora tenham ambição, valorizam cada uma de suas conquistas e tomam um tempo para saboreá-las", diz. Ele acompanhou pessoas desses dois "tipos" durante o período em que estavam na universidade e depois, já no mercado de trabalho. As maximizadoras tiveram melhor desempenho financeiro, é verdade, mas apresentaram também maiores índices de depressão, estresse, ansiedade e insatisfação com a vida.

Na década de 90 os geneticistas fizeram uma descoberta importante: os genes têm papel fundamental em nossa capacidade geral de satisfação. Cada um de nós tem um "perfil hedônico", um "ponto basal" de felicidade que é geneticamente determinado, portanto, fixo e estável ao longo do tempo, imune à influência ou ao controle, como se fosse um elástico que sempre volta para o comprimento original de felicidade depois dos altos e baixos, dos triunfos ou fracassos que possamos experimentar na vida. Nos últimos anos, entretanto, cientistas vêm mudando de idéia. Descobriram que os genes não são necessariamente o destino e afetam nossa felicidade só indiretamente, ao influenciar os tipos de experiências e ambientes que buscamos. Realmente a satisfação com a vida tem um componente inato (algumas pessoas nascem felizes e permanecem assim), mas também podemos aprender a cultivar esse estado de espírito.

A FÓRMULA "MÁGICA"

O novo movimento de psicologia positiva nasceu baseado na convicção comprovada de que podemos, sim, aumentar nosso nível de prazer com a própria existência. A influência dos genes, segundo o pesquisador Joseph D. Lykken, corresponde a apenas 50% da nossa atitude de vida. E quanto aos outros 50%? Pesquisadores da ciência hedônica sugerem uma "fórmula para a felicidade": $F = C + C + AV$, onde Felicidade = Genes + Condições externas + Atividades volitivas. "Ações intencionais, determinadas pela vontade, oferecem as melhores perspectivas para aumentar e sustentar a satisfação", afirma a psicóloga Sonja Lyubomirsky, da Universidade de Stanford, ganhadora do prêmio Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos em 2008. "Mas são necessários esforço concentrado e compromisso consistente; somente atividades intencionais podem gerar mudanças sustentáveis em relação ao bem-estar", ressalta. Pesquisadores têm perscrutado as profundezas da psicologia, da fisiologia e da bioquímica na tentativa de descobrir como atingir esse estado. A seguir, o que, comprovadamente, contribui para o "hábito" de ser feliz:

1. Uma lista de gratidão. Esse pode parecer um daqueles conselhos melosos dos livros de auto-ajuda, mas o fato é que incontáveis estudos têm mostrado seu extraordinário valor psicológico. A gratidão é um antídoto contra emoções negativas,



MEDITAR COM REGULARIDADE pode diminuir os níveis excessivos de cortisol, o hormônio do estresse

depressão, ansiedade, solidão e excesso de crítica. Também evita a adaptação hedônica, um dos inimigos da felicidade, e assim podemos continuar a extrair satisfação das coisas boas da vida. Não é preciso agradecer por "grandes acontecimentos"; ter boa saúde, saborear seu prato predileto, ouvir as palavras "eu te amo" ou finalmente pegar seu carro consertado na oficina são, sem dúvida, motivos para ser grato.

2. Ioga. Uma única aula tem o efeito de baixar os níveis de cortisol. Pesquisadores da Faculdade de Medicina de Jefferson, nos Estados Unidos, coletaram amostras de sangue de iniciantes na prática e descobriram que, nelas, o nível do hormônio do estresse despencou imediatamente- logo após a primeira aula. "Isso é muito significativo porque existe uma vasta literatura sobre como a tensão prolongada aumenta o cortisol, mas pouco se sabe sobre como baixar esses níveis", diz o neurocientista George Brainard, do Centro de Medicina Integrativa daquela universidade.

3. Massagem. A pesquisadora Tiffany Field e seus colegas do Instituto de Pesquisas do Toque, na Universidade de Miami, descobriram que algumas poucas semanas de massoterapia reduzem os níveis excessivos de cortisol, o hormônio do estresse, em 30%! Além disso, constata-se aumento dos neurotransmissores do bem-estar (serotonina, que aumentou em até 28%) e do prazer (dopamina, que cresceu mais de 30%). A prática também melhora o funcionamento mental. Pesquisas feitas por Sybil Hart mostraram que crianças da pré-escola - especialmente aquelas consideradas mais "temperamentais" - que receberam 15 minutos de massagem regularmente saíram-se melhor em testes de desempenho cognitivo e mostraram um aumento na atenção. Uma vez que o cortisol inibe o funcionamento do centro de memória e aprendizado no cérebro, o hipocampo, a diminuição de cortisol favorece o desempenho mental. E vale fazer automassagem, dando atenção especial ao rosto, ao pescoço, às axilas, às virilhas e aos joelhos, regiões onde se localizam muitos linfonodos, beneficiando assim o corpo todo.

4. Respiração. Quase tudo hoje é instantâneo. Café, intimidade, necessidade de gratificação. Amendoins pré-descascados, jeans pré-desbotados e pré-esfiapados - quem pode esperar pelo tempo para envelhecê-los? Segundo o psiquiatra americano Edward Hallowell, vivemos no "estado F" - frenético e furioso -, que provoca um pandemônio na nossa bioquímica interna e na nossa felicidade. Esse estado encharca nossas células com os hormônios do estresse, como o cortisol, provocando no ser humano sintomas como dificuldade de focar a atenção por mais de alguns segundos, freqüentemente se desligando no meio de uma conversa ou durante a leitura; pressa constante, sendo incapaz de ouvir, mostrando-se impaciente se for obrigado a esperar por algo; ânsia incessante de alta estimulação: ação, ruído, velocidade, conflito, sexo, múltiplas tarefas, cores brilhantes, riqueza, poder, o bizarro e o proibido. "Aceleramos a tranqüilidade e agora precisamos achar um meio de pisar no freio", diz Hallowell. Desacelerar. Um dos melhores modos de fazer isso é praticar alguns minutos de relaxamento profundo, acompanhado de respiração diafragmática ao menos uma vez por dia. O diafragma é um grande músculo abaixo dos



"BARATO DE QUEM AJUDA": comportamento altruísta desencadeia reações bioquímicas que aliviam enxaqueca e dores causadas pela esclerose múltipla

pulmões com formato de domo, como um paraquedas. Quando inspiramos profundamente, estimulamos o sistema nervoso parassimpático, que relaxa todo o organismo. Ao distender para baixo na inspiração, empurramos os órgãos internos para a frente, massageando as áreas digestivas e melhorando seu funcionamento.

5. Meditação. Pesquisas feitas no Departamento de Medicina da Universidade Chulalongkorn, em Bangcoc, na Tailândia, mostraram que pessoas que não praticavam meditação e o fizeram por apenas seis semanas vivenciaram uma significativa diminuição do nível de cortisol. Pesquisa conduzida pelo ex-presidente do Conselho Americano de Medicina Antienvhecimento Vincent Ciampapa, ex-presidente do Conselho Americano de Medicina Antienvhecimento, revelou que a prática meditativa regular pode diminuir os níveis excessivos de cortisol em até 47%. Estudantes chineses da Universidade de Tecnologia de Dalian, que fizeram a prática pela

primeira vez por apenas 20 minutos, durante cinco dias, experimentaram redução também de ansiedade, de confusão, raiva e até depressão.

6. Fazer o bem. Gente feliz é mais propensa a agir de forma altruísta, mas até recentemente ninguém jamais havia provado que fazer o bem de fato torna as pessoas mais felizes. Foi a psicóloga Sonja Lyubomirsky, da Universidade Stanford, Estados Unidos, quem conduziu um experimento no qual foi pedido aos participantes que fizessem cinco atos de caridade por semana, no decorrer de seis semanas. Eles foram informados que essas ações podiam ser grandes ou pequenas, e a pessoa beneficiada poderia ou não estar consciente delas. Resultado: a prática regular da benevolência tornava os voluntários mais felizes - e não só no momento do ato, mas por um longo período, especialmente se a pessoa não contava a ninguém e não esperava nada em troca. Mas, além disso, recentemente alguns estudos têm revelado a base bioquímica do prazer do altruísmo. Um estudo com mais de 1.700 pessoas feito pelo Instituto para o Avanço da Saúde, nos Estados Unidos, concluiu que comportamentos e emoções altruístas produzem uma espécie de "barato de quem ajuda", que alivia estresse, enxaqueca e até dores associadas a transtornos sérios, como lúpus e esclerose múltipla.

7. Expressar virtudes. O psicólogo Martin Seligman, professor de psicologia da Universidade da Pensilvânia - um dos fundadores do movimento de psicologia Positiva e sua equipe pesquisaram os ensinamentos de Aristóteles, Platão, São Tomás de Aquino e Santo Agostinho, Buda, Confúcio, Lao-tsé, Benjamim Franklin, além dos textos do Talmude, do Antigo e Novo Testamento, do Código Samurai e do Corão. Para sua surpresa, ao longo de 3 mil anos praticamente todos eles endossavam as mesmas virtudes: sabedoria e conhecimento; coragem; amor e humanidade; justiça; temperança (autocontrole); espiritualidade; e transcendência. "Ficamos orgulhosos, por exemplo, quando devolvemos ao caixa o dinheiro a mais que nos deu por engano no troco", lembra Seligman. Em geral, ajuda escolher cerca de duas ou três características entre as virtudes fundamentais e ficar atento para praticá-las. Quando realmente nos empenhamos na expres-



"Aquele que tem um 'porquê' para viver pode lidar com praticamente qualquer 'como' que surgir."

Friedrich Nietzsche (1844-1900), filósofo alemão

PARA SABER MAIS

A ciência de ser feliz - Conheça os caminhos práticos que trazem bem-estar e alegria. Susan Andrews. Agora, 2011.

Stress a seu favor - Como gerenciar sua vida em tempos de crise. Susan Andrews. Agora, 2003.

são das nossas competências-chave podemos experienciar o que o psicólogo húngaro Mihali Csikszentmihalyi chama de "estado de fluxo", que favorece a concentração no aqui e no agora, qualquer que seja a tarefa realizada.

8. Uma meta maior. O poder de fluxo tem a ver também com espiritualidade, já que nos ajuda a lembrar de um dos mais fortes e sutis caminhos para o bem-estar: a sensação de se dedicar a algo maior que si próprio. "Quem viveu em campos de concentração lembra de prisioneiros que andavam pelos alojamentos consolando os demais, doando seu último pedaço de pão", diz o psicólogo austríaco Viktor Frankl, preso pelos nazistas em Auschwitz durante a Segunda Guerra Mundial. "Eram poucos, mas ofereceram provas suficientes de que tudo pode ser tirado dos seres humanos, exceto uma coisa, a última das liberdades: a de escolher sua atitude naquelas circunstâncias, a de escolher o próprio caminho." Para Frankl, criador da logoterapia, o sofrimento não é um obstáculo à satisfação, mas pode ser um meio para obtê-la. "Outras linhas da psicologia começam perguntando: 'O que eu quero da vida? Por que estou infeliz?' A logoterapia questiona: 'O que a vida exige de mim neste momento?'" A felicidade vem a reboque.

SANTOS E CIENTISTAS

Diversas drogas antidepressivas que regulam o cortisol estão sendo testadas, mas elas têm efeitos colaterais que variam de náusea a danos ao fígado (veja quadro na pág. 38). Cientistas também têm investigado abordagens alternativas que se propõem favorecer a bioquímica humana sem drogas. "O mais importante é criarmos o hábito de *instigar* a felicidade sistematicamente, num exercício diário", afirma a doutora em psicologia social Sonja Lyubomirsky. Como fazer isso? Valorize o que há de bom. Perdoe. Medite. Exercite-se. Relaxe. Sirva aos outros. Dedique-se a uma meta significativa, a um propósito além de você mesmo. E persista. Essas já não são meramente orientações milenares de santos e sábios, mas sim conclusões de renomados neurocientistas, geneticistas, médicos e psicólogos. Afinal, ninguém precisa ficar à mercê de herança genética, de pensamentos pessimistas ou de circunstâncias adversas - é possível buscar a alegria dentro de nós. Palavra de cientista.