

A dinâmica da Felicidade

Afinal, quem é feliz? Por que algumas pessoas são mais felizes que outras? Qual a relação entre a riqueza material e a felicidade? Quais características, traços, atributos e circunstâncias marcam as vidas felizes?

José Aparecido da Silva*

O que faz um homem ou uma mulher feliz tem sido objeto de atenção desde os tempos mais antigos e as respostas têm variado desde o materialismo, que busca a felicidade nas condições externas, até o espiritualismo, que afirma que a felicidade é o resultado de uma atitude mental. Se Aristóteles, em seu tempo, já havia notado que os seres humanos valorizavam um grande número de coisas como saúde, fama e aquisição de bens materiais, porque acreditavam que estas os tornariam felizes, nós, na contemporaneidade, também valorizamos a felicidade pelo bem-estar que ela nos proporciona. Assim, a felicidade é o único objetivo intrínseco que as pessoas procuram para o seu próprio bem, ou seja, é a linha de base para todos os desejos.

ANTECEDENTES FILOSÓFICOS

Não foi somente Aristóteles quem abordou a felicidade. Outros filósofos, como John Locke e Jeremy Bentham, por exemplo, também o fizeram e entendiam que uma boa sociedade é aquela que permite uma maior quota de felicidade para um maior número de pessoas.

Em particular, Locke estava consciente da futilidade de se buscar a felicidade sem qualificações e argumentou que era necessário buscá-la com prudência, isto é, as pessoas não deveriam confundir a felicidade imaginária com a felicidade real. Parece que Locke se inspirou no filósofo grego Epicuro, que há 2300 anos enfatizou claramente que, para gozar uma vida feliz, devemos desenvolver a autodisciplina. O materialismo de Epicuro era solidamente baseado na habilidade de procrastinar a gratificação de modo que, para ele, a felicidade poderia, algumas vezes, ser adiada caso a convivência momentânea com a dor servisse, de algum modo, para evitar uma dor maior.

Todavia, esta não é a imagem que muitas pessoas têm atualmente do Epicurismo. A visão popular é que o prazer e o conforto material devem ser sempre alcançados, quaisquer que sejam, e que eles, sozinhos, melhorarão a qualidade de vida das pessoas. Com o avanço tecnológico promovendo a longevidade, parece plenamente justificada a esperança de que as recompensas materiais possam trazer uma melhor qualidade de vida. Entretanto, o século XXI está deixando claro que a solução não é tão simples assim. Ainda que os habitantes das nações industrializadas mais ricas estejam vivendo períodos de riqueza sem precedentes, os mesmos não dão indício de estarem mais satisfeitos com sua vida do que estavam antes. Ou seja, a melhoria de vida não equivaleu a uma maior felicidade.

Uma pessoa que responde apenas às recompensas materiais torna-se cega para qualquer outro tipo e perde a habilidade para derivar felicidade de outras fontes

A PSICOLOGIA POSITIVA

Apesar do reconhecimento de que a felicidade é um objetivo fundamental da vida, tem havido um progresso muito lento no entendimento do que consiste a felicidade e quais os fatores que a caracterizam. A Psicologia, por exemplo, tendo redescoberto este tópico recentemente, tem procurado tratá-lo nos domínios da Psicologia Positiva ou Psicologia do Funcionamento Ótimo. De fato, desde a criação do primeiro laboratório de Psicologia Experimental, por Wundt, em 1879, a Psicologia, como Ciência, tem focalizado mais a doença do que a saúde, mais o medo do que a coragem, mais a agressão do que o amor.

Embora seja plenamente compreensível que muito da atenção dos psicólogos se dirija com maior ênfase para a compreensão do sofrimento humano, vislumbra-se, no início deste milênio, uma Psicologia mais preocupada com a investigação científica do bem-estar subjetivo. E, para isto, duas questões têm sido formuladas: quão felizes são as pessoas? E quais são as pessoas felizes e que características, traços e circunstâncias marcam a vida dessas pessoas?

DINHEIRO VERSUS FELICIDADE

Dados epidemiológicos e levantamentos estatísticos sobre patologias sociais, obtidos nos Estados Unidos, servem de evidências indiretas para mostrar que, atualmente, as pessoas não são mais felizes do que os seus antepassados. De fato, os dados mostram que duplicaram ou mesmo triplicaram os crimes violentos, os colapsos familiares e os sintomas/sinais psicossomáticos desde a última metade do século passado. Se o bem-estar material conduz à felicidade, por que nem a solução capitalista nem a socialista parecem funcionar? Por que uma grande multidão, vivendo sob a abundância capitalista, está se tornando crescentemente viciada em drogas para dormir, para se animar, para se manter em forma/elegância e para escapar do tédio e da depressão? Por que os suicídios e a solidão são problemas crônicos na Suécia, que tem aplicado os melhores princípios socialistas para fornecer segurança material aos seus habitantes?

Evidências diretas sobre a relação ambígua entre bem-estar material e bem-estar subjetivo se originam dos estudos sobre felicidade que os psicólogos, finalmente, empreenderam, após um longo período de atraso em que a pesquisa sobre felicidade era considerada muito elementar e sem rigor para ser empreendida experimentalmente. Certamente é verdade que estes estudos são baseados somente em levantamentos envolvendo registros verbais e em escalas que podem ter diferentes significados dependendo da cultura e da linguagem nas quais são escritas. Não obstante, até o presente momento, estes trabalhos representam o estado de uma arte que, inevitavelmente, se tornará mais precisa com o decorrer do tempo.

Estes estudos mostraram que comparações entre nações indicam uma correlação razoável entre a riqueza de um País, como mensurada pelo seu Produto Interno Bruto (PIB), e a felicidade avaliada pelos registros verbais de seus habitantes. Os habitantes da Alemanha e do Japão, por exemplo, nações com um PIB duas vezes maior que o PIB da Irlanda, registraram, todavia, níveis menores de felicidade. Comparações dentro dos países mostraram relações muito mais fracas entre o bem-estar material e o bem-estar subjetivo. Por exemplo, em um estudo no qual foram analisados alguns dos indivíduos mais ricos dos Estados Unidos

constatou-se que os níveis de felicidade deles se situavam ligeiramente acima dos indivíduos com um rendimento mediano.

Em outro estudo foi analisado um grupo de ganhadores na loteria e dele se concluiu que, apesar deste aumento repentino na riqueza, o nível de felicidade não foi diferente daquele das pessoas injuriadas por traumas, tais como cegueira ou paraplegia. Outro estudo envolvendo um escalonamento nacional, realizado nos Estados Unidos, também mostrou que o fato de se ter mais dinheiro para gastar não necessariamente conduz a um nível maior de bem-estar subjetivo. Os dados mostraram que embora os valores dos rendimentos pessoais, ajustados depois dos descontos do imposto de renda, tenham praticamente dobrado entre os anos de 1960 - 1990, a porcentagem de pessoas se auto-relatando muito felizes permaneceu praticamente inalterada, por volta de 30%. Logo, apesar da evidência de que a relação entre riqueza material e felicidade é, na melhor das hipóteses, fraca, muitas pessoas ainda se apegam à noção de que os seus problemas seriam facilmente resolvidos se elas tivessem unicamente mais dinheiro.

Felicidade não é alguma coisa que acontece para as pessoas, mas sim alguma coisa que elas fazem acontecer

Face a estes fatos, parece-nos que uma das mais importantes tarefas dos psicólogos será entender melhor a dinâmica da felicidade e imediatamente comunicar estes resultados a um grande público. Se uma das principais justificativas para a existência da Psicologia é ajudar a reduzir o estresse e suportar o bem-estar psíquico, então os psicólogos deveriam tentar prevenir a desilusão que se origina quando as pessoas sentem que gastaram uma grande parte de sua vida se esforçando para alcançar objetivos que não podiam satisfazê-las completamente. Os psicólogos deveriam, então, ser hábeis em fornecer alternativas que, em longo prazo, conduzissem a uma vida mais recompensadora.

RAZÕES SOCIOCULTURAIS E PSICOLÓGICAS

Há, entre outras, quatro principais razões que explicam a falta de uma relação direta entre o bem estar material e a felicidade. As duas primeiras são socioculturais e as duas últimas são de natureza mais psicológica. A primeira razão é o nível de aspiração ou o escalonamento das expectativas. Se uma pessoa se empenha em alcançar certo nível de riqueza, pensando que isto a tornará mais feliz, logo verificará que, ao alcançar este nível, ela se tornará rapidamente habituada e que neste ponto ela almejará o nível seguinte de rendimento, propriedade ou boa saúde.

Assim, não é o tamanho objetivo da recompensa, mas sim sua diferença em relação ao nível de adaptação de uma dada pessoa que fornece o valor subjetivo.

Quando os rendimentos aumentam, torna-se cada vez menos “racional gastar dinheiro em algo além de obter mais dinheiro

A segunda razão está relacionada à primeira. Quando os recursos são desigualmente distribuídos, as pessoas avaliam suas posses não pelo que elas de fato necessitam para viver em conforto, mas, sim, em comparação com aquelas pessoas que têm mais. Deste modo, as

pessoas relativamente abastadas sentem-se pobres em comparação àquelas muito ricas e são, por conseqüência, infelizes. Este fenômeno, denominado de privação relativa, parece ser relativamente universal e bem robusto. Por sua vez, a terceira razão é que a riqueza material, isoladamente, não é bastante para fazer uma pessoa feliz. Outras condições, como, por exemplo, ter uma vida familiar satisfatória, ter amigos íntimos e ter tempo para refletir e buscar diversos interesses têm sido relacionadas com a felicidade. Não há certamente qualquer razão intrínseca para que estes dois conjuntos de recompensas – a material e a socioemocional – sejam mutuamente exclusivos. Na prática, todavia, é muito difícil reconciliar suas demandas conflitantes. Logo, as vantagens materiais nem sempre são prontamente traduzidas em benefícios sociais e emocionais.

**As pessoas são felizes não por causa do “quê” elas fazem,
mas por causa do “como” elas fazem**

A quarta razão é corroborada pelo fato de que, à medida que muito de nossa energia psíquica torna-se investida em objetivos materiais, é comum que a nossa sensibilidade para outras recompensas se atrofie. Amizade, arte, literatura, beleza natural, religião e filosofia tornam-se cada vez menos interessantes. O economista sueco Stephen Linder certa vez mencionou que, quando os rendimentos aumentam e, por conseqüência, o valor do tempo de uma pessoa aumenta, torna-se cada vez menos “racional” gastá-lo em algo além de obter dinheiro ou gastá-lo com conspicuidade. O custo da resposta de brincar com uma criança, ler uma poesia ou atender a uma reunião familiar torna-se bastante alto e, assim, a pessoa pára de fazer tais coisas, achando-as irracionais. Eventualmente uma pessoa que responde apenas às recompensas materiais torna-se cega para qualquer outro tipo e perde a habilidade para derivar felicidade de outras fontes. Como quaisquer vícios, em geral as recompensas materiais, num primeiro momento, enriquecem a qualidade de vida e, talvez, devido a isso, tendamos a concluir que, quanto mais, melhor. Porém, a vida raramente é linear; em muitos casos, o que é bom, em pequenas quantidades, torna-se corriqueiro e, então, perigoso em doses maiores. A dependência dos objetivos materiais é bastante difícil de evitar, em parte porque nossa cultura tem, progressivamente, eliminado alternativas que no passado foram usadas para dar significado e propósito a nossa vida.

Brincar com uma criança, ler uma poesia ou atender a uma reunião familiar pode ser uma das fontes derivadas de felicidade

Muitos historiadores têm afirmado que as culturas passadas forneceram uma grande variedade de modelos atrativos para viver com sucesso. Uma pessoa poderia ser valorizada e admirada pelo fato de ser um santo, um sábio, um bom escultor, um patriota ou um cidadão honesto. Nos dias de hoje, a lógica de reduzir cada coisa a uma medida mensurável, tem feito do dinheiro uma métrica comum pela qual se avalia cada aspecto das ações humanas. Com isso, uma pessoa e suas realizações são, atualmente, valorizadas muito mais pelo preço que alcançam no mercado. Assim, não é surpreendente que um grande número de pessoas sinta que a única maneira de alcançar uma vida feliz é acumulando todos os bens materiais que podem caber em suas mãos. Aliás, muitos gostariam de ter só mãos em seu corpo. Importante novamente mencionar que não estamos sugerindo que as recompensas materiais de riqueza, saúde, conforto e fama sejam depreciativas da felicidade. Estamos apenas afirmando que após um limiar mínimo - variável com a distribuição dos recursos numa dada sociedade - estas recompensas parecem ser irrelevantes.

A PSICOLOGIA DA FELICIDADE

Sendo assim, uma alternativa ao enfoque materialista é a solução denominada psicológica. Este enfoque é baseado na premissa de que, se a felicidade é um estado mental, as pessoas poderiam ser hábeis em controlá-la por meios cognitivos. Naturalmente, é possível também controlar a mente farmacologicamente. Cada cultura tem desenvolvido drogas que variam desde a heroína até o álcool num esforço para melhorar a qualidade da experiência por meios químicos diretos. Todavia, ao bem-estar quimicamente induzido, falta um ingrediente vital para a felicidade: o conhecimento de que alguém é responsável por tê-la realizado. Felicidade não é alguma coisa que acontece para as pessoas, mas sim alguma coisa que elas fazem acontecer. Esta é a diferença fundamental.

O enfoque psicológico da felicidade, portanto, considera, exclusivamente, os processos em que a consciência humana usa a sua habilidade de auto-organização, para realizar um estado interno positivo por meio de seus próprios esforços, sem depender de qualquer manipulação externa do sistema nervoso. Há várias maneiras de programar a mente para aumentar a felicidade ou pelo menos para evitar ser infeliz. Algumas religiões têm feito isso prometendo uma vida eterna de felicidades após a nossa existência terrena. Outras religiões têm desenvolvido técnicas complexas para controlar o fluxo de pensamentos e de sentimentos e, portanto, fornecendo meios para expulsar o conteúdo negativo da consciência. Algumas das disciplinas mais radicais e sofisticadas para o autocontrole da mente foram desenvolvidas na Índia, culminando com os ensinamentos budistas de 25 séculos atrás. Independentemente da verdade de seu conteúdo, a fé numa ordem sobrenatural parece enriquecer o bem-estar subjetivo.

De fato, levantamentos têm indicado que há uma baixa, mas consistente, correlação entre religiosidade e felicidade. A Psicologia contemporânea tem desenvolvido várias soluções que compartilham destas premissas das tradições antigas, mas diferem, drasticamente, em conteúdo e detalhes. O que é comum

Atividades criativas com a música é um bom exemplo de experiência autotélica – pautada em seu próprio bem-estar

nelas é a suposição de que técnicas cognitivas, atribuições, atitudes e estilos perceptivos podem ajudar a mudar os efeitos das condições materiais na consciência, ajudar a reestruturar os objetivos das pessoas e, conseqüentemente, melhorar a qualidade da experiência. Muitos estudiosos têm desenvolvido seus conceitos teóricos com suas próprias implicações preventivas e terapêuticas.

A EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA

Assim estabelecido, cumpre lembrar que uma das noções recentemente introduzida para explicar a felicidade é aquela denominada experiência autotélica ou de personalidade autotélica. O conceito descreve um tipo particular de experiência que é tão absorvente e prazerosa que ela se torna autotélica, isto é, valorosa por fazer algo para o seu próprio bem, mesmo que não tenha qualquer conseqüência externa. Atividades criativas, música, esportes, jogos e rituais religiosos são alguns exemplos típicos deste tipo de experiência. As pessoas autotélicas são aquelas que têm com freqüência tais tipos de experiências, independente do que elas estejam fazendo.

As pessoas autotélicas tendem a registrar mais freqüentemente estados emocionais positivos, sentem que sua vida é mais significativa e têm mais objetivos

Muitos estudos têm sugerido que a felicidade depende de uma pessoa ser capaz de derivar experiências autotélicas a partir de qualquer coisa que ela faz. Em adição, os dados têm mostrado que este tipo de experiência não é limitada aos empenhos criativos. Ela também pode ser encontrada nos adolescentes que adoram estudar, nos trabalhadores que apreciam os seus trabalhos e nos motoristas que adoram dirigir. Este tipo de experiência tem algumas características comuns. Primeiro, as pessoas reportam que conhecem muito claramente o que elas têm de fazer, passo a passo, em parte porque elas conhecem o que cada atividade exige e, em parte, porque elas estabelecem com clareza os objetivos de cada passo ou atividade. Segundo, as pessoas podem obter *feedback* imediato sobre o que estão fazendo. Novamente, pode ser porque as atividades fornecem informações sobre o desempenho ou porque as pessoas têm um padrão interno que torna possível conhecer se as ações realizadas alcançaram aquele padrão internalizado.

Ter uma vida familiar satisfatória, amigos íntimos e tempo para refletir, buscar diversos interesses e manter hobbies têm sido hábitos relacionados com a felicidade

desafios estão em perfeito equilíbrio com as habilidades, a pessoa se sentirá envolvida e encantada com a atividade e uma experiência genuinamente autotélica resultará.

Finalmente, uma personalidade autotélica sente que suas habilidades para agir se emparelham às oportunidades para a ação. Se o desafio é muito maior para as habilidades de uma pessoa, provavelmente ela sentirá ansiedade ou angústia; se as habilidades são maiores que os desafios, a pessoa se sentirá entediada. Quando, porém, os

Em resumo, as pessoas autotélicas tendem a registrar mais freqüentemente estados emocionais positivos, sentem que sua vida é mais significativa e têm mais objetivos. Este conceito de experiência autotélica nos ajuda a explicar as causas contraditórias, e algumas vezes conflitantes, do que nós usualmente denominamos de felicidade. Ele explica por que é possível alcançar estados de bem-estar subjetivos por meio de diferentes caminhos: as pessoas são felizes não por causa do “que” elas fazem, mas por causa do “como” elas fazem. Devemos ter prazer num dado estado mental para nos beneficiarmos dele. Em outras palavras, o pré-requisito para a felicidade é a habilidade de estar completamente envolvido com a vida. Se as condições materiais são abundantes, tanto melhor, mas a falta de riqueza, ou de saúde, não pode impedir uma pessoa de ter experiências autotélicas, quaisquer que sejam as circunstâncias que ela tenha em mãos.

É necessário também encontrar satisfação na realização de atividades que são complexas e que fornecem um potencial para o crescimento durante toda a vida e que, também, permitem a emergência de novas oportunidades para a ação e a estimulação de novas habilidades. Quando experiências positivas derivam-se de atividades físicas, mentais ou de envolvimentos emocionais plenos oriundos do trabalho, dos esportes, dos hobbies, da meditação e das relações interpessoais, então as chances para uma vida complexa que leva à felicidade certamente aumentam. Devemos finalmente lembrar, tal como John Locke alertou, que as pessoas não devem confundir felicidade imaginária com a felicidade real, e enfatizar, tal como Platão fez há 25 séculos, que a tarefa mais urgente de nossos educadores é ensinar os nossos

jovens a encontrar prazer nas coisas certas. Felicidade é a harmonia entre o pensar, o dizer e o fazer (Mahatma Gandhi).

(*). José Aparecido da Silva é titular do Departamento de Psicologia da FFCLRP-USP e Prefeito do Campus da USP de Ribeirão Preto