

ABRAÇANDO A FELICIDADE

PSICOLOGIA POSITIVA – PARTE I



ABRAÇANDO A FELICIDADE PSICOLOGIA POSITIVA – PARTE 1



Introdução

Como a maioria das pessoas, você deve desejar ser feliz e sentir satisfação com a vida, mas porque isso parece tão difícil? O que fazer para melhorar o humor, dar mais significado à vida e realizar seu potencial?

A partir de 1990 tecnologias novas e novos conhecimentos tornaram viável investigar e abordar essas questões dentro de um novo

campo de estudos científicos. A saúde mental, até então, visava tratar doenças mentais e dava pouca atenção para o desenvolvimento de significado, plenitude e emoções positivas, cruciais para a qualidade de vida. A psicologia positiva passa a suplementar o estudo e o tratamento dos transtornos mentais, focando nas forças e fraquezas das pessoas, usando o recente aprendizado em psicologia e neurociência, e aplicando em aumentar a felicidade e o significado da vida.

O cérebro e as emoções positivas

Estudos recentes nos dão a convicção dos aspectos biológicos da felicidade. No cérebro está o comando central das mudanças químicas e fisiológicas que o corpo apresenta com as emoções. Desde meados do século XX mecanismos cerebrais das emoções passaram a ser estudados, de forma objetiva e com rigor científico, o que antes não era possível por falta da tecnologia atual. Até então, as emoções eram vistas como subjetivas e inacessíveis.

Conhecimento de neurofisiologia molecular sobre as ações de neurotransmissores, desenvolvimento de tecnologias de imageamento do cérebro vivo (tomografia computadorizada, PET Scan, ressonância magnética, cintilografia) e o estudo digital da atividade elétrica do cérebro (eletroencefalografia computadorizada) vêm abrindo oportunidades para os novos estudos.

Foi descoberto um “centro de prazer”: o núcleo accumbens, uma área do cérebro que, estimulada, faz as pessoas sorrirem, rirem e relatar prazer, alegria ou euforia. Outras áreas envolvendo recompensas com conexões com o córtex pré-frontal foram descobertas: a área tegmental ventral e a amígdala, assim como o núcleo accumbens.

Estudos das bases químicas das sensações prazerosas nos levaram a associar a dopamina

com emoções positivas, exuberância e desejo. A dopamina também está associada a prazeres prejudiciais como adição a substâncias e a comportamentos como drogas, medicamentos, apostas e outros. Endorfinas constituem outro grupo de moléculas, produzidas internamente pelo cérebro, durante a prática de esportes, ao comer chocolate e outras situações, semelhantes a opiáceos, e associados a sensações prazerosas. Essas endorfinas, liberadas no cérebro, podem liberar dopamina. Sensações físicas tais como rubor, palpitação e outras sensações que atingem o coração, o sistema circulatório, a pele, os músculos, os órgãos endócrinos e o sistema digestório são mediadas por mudanças químicas no cérebro.

Com modernos métodos de imagem como, por exemplo, o PET (“positron emission tomography”) é possível obter imagens tridimensionais do cérebro de pessoas trabalhando, para observar que determinadas áreas do cérebro são ativadas por diferentes sensações: emoções positivas e negativas ativam partes diferentes do cérebro e áreas ativadas por felicidade são desativadas por tristeza e vice versa.

Eletroencefalografia computadorizada revelou assimetrias na atividade do córtex pré-frontal relacionadas às emoções. O lado esquerdo mostrou maior atividade em pessoas com humor menos negativo e esse lado aumentou a atividade quando expostas a um vídeo mais divertido. O lado direito mostrou maior atividade quando as pessoas foram expostas a situações com emoções negativas, ansiedade e depressão. Foi constatado que a tendência a um comportamento mental mais positivo ou mais negativo pode ser, até certo ponto, controlado e voluntariamente mudado. Um grupo de pessoas treinadas por meio de meditação e conscientização (mindfulness) conseguiu mudar a ativação cerebral do córtex pré-frontal direito para o esquerdo, sugerindo que esse tipo de treinamento pode ser um caminho efetivo para a felicidade. Os estudos descritos e outros, indicam quanto nosso cérebro é mais complexo do que antes imaginávamos e vem se tornando claro que os sentimentos de bem estar ou de desconforto correspondem a mudanças na estrutura e química do cérebro.

Áreas novas de conhecimento em geral recebem críticas. Psicologia positiva e a ligação com a neurociência também recebem críticas, que estão menos frequentes com a aceitação da evolução científica e da proximidade da neurofisiologia com a psicologia, tornando a procura da felicidade em um objetivo realizável.

O que é felicidade

Da mesma forma que se sentiu quando cantou, bateu palmas, dançou e gritou com canções infantis, você pode reconhecer quando se sente feliz. A felicidade pode ser sentida de formas diferentes em momentos diversos, tal como uma forma de calor, de contentamento ou alegria esfuziante, mas é um sentimento agradável, prazeroso. O termo felicidade se refere a essa sensação subjetiva de bem estar (com a ausência de sentimentos negativos como raiva, tristeza e medo) e de que viver vale a pena.

Genética

Pesquisas, em especial com gêmeos, sugerem que o nível geral de felicidade é determinado em parte pela genética. Embora a felicidade flutue com as circunstâncias, a maioria tende a retornar para um nível familiar de contentamento. A heritabilidade calculada de alguns parâmetros é de: estatura cerca de 90% herdada, índice de massa corpórea 65%, religiosidade 40% e felicidade 50%. Mesmo fatores altamente hereditários como estatura são influenciados por fatores ambientais como boa ou má nutrição. Para a felicidade, com baixa taxa de heritabilidade, o espaço para variações por influência das circunstâncias é amplo. Estimamos que a felicidade dependa 50% da genética, 10% de circunstâncias (trabalho, lar, cônjuge, amigos etc.) e 40% da sua capacidade. Essas proporções variam, em especial se tiver tido experiências formadoras particularmente desafortunadas ou muito afortunadas.

Natureza fugaz do prazer

Lembra a sensação ao comprar um carro novo? Ou um móvel novo ou uma roupa social nova? Sente a mesma euforia hoje? Provavelmente não. Seres humanos se adaptam às novas circunstâncias e se sentir alegre logo deixa de trazer tanta felicidade. A sensação de felicidade diminui e uma urgência por algo maior ou melhor faz focar no próximo alvo. A busca pela felicidade parece infindável, algo como caminhar em uma esteira ergométrica, onde se faz esforço sem sair do lugar. Por exemplo: se sente feliz por comprar uma casa, mas a euforia diminui quando percebe o trabalho que a casa demanda; ou tem uma agradável sensação ao reformar a cozinha, mas então o banheiro parece antiquado. O prazer de cumprir uma tarefa passa conforme surge o desejo para a próxima melhoria.

Adaptamo-nos rapidamente às circunstâncias positivas e às negativas. Por exemplo, ganhadores de loteria, um ano após o ganho, não estão mais felizes que as que não ganharam; e pessoas com sequelas após acidente não são infelizes como imaginávamos, elas encontram prazer em atividades diuturnas, tanto quanto os ganhadores de loteria! Após terminar um relacionamento ou sofrer outro evento desencorajador, as pessoas em geral não ficam tanto tempo chocadas como seria de esperar, e podem se recuperar logo.

Estudo alemão apontou que o casamento aumenta a felicidade, mas após cerca de dois anos retorna ao nível habitual de alegria e satisfação; mas algumas mudanças negativas como divórcio, morte do cônjuge e desemprego levaram a um declínio da satisfação mais duradouro; levando até mesmo anos para se recuperar completamente.

Outros estudos mostraram que as circunstâncias negativas sustentam o senso de perda por mais tempo do que as positivas proporcionam alegria. Isto indica que as pessoas se adaptam mais rápida e completamente às mudanças positivas impedindo que a felicidade seja duradoura. Com base nessas observações e conclusões foram desenvolvidos exercícios para ajudar a manter a alegria e felicidade que surgem com eventos positivos, diminuindo a velocidade de retorno ao nível anterior ao evento.

Felicidade e saúde

Felicidade não apenas faz você se sentir emocionalmente melhor, mas também melhora a saúde física, com crescente evidência científica de que torna a sua vida mais longa e saudável. Mas, para proporcionar boa saúde, as emoções positivas precisam ser de longo prazo, ou seja, ter pensamentos positivos por um mês não vai curar um coração doente, mas baixar o nível de estresse por anos, com uma visão positiva e técnicas de relaxamento pode reduzir seu risco para problemas de saúde.

Melhore a saúde

Redução de risco para algumas causas de morte está ligada a emoções positivas e bem estar psicológico, ao reduzir a tendência a ataque cardíaco, derrame e eventos cardiovasculares. As emoções positivas e o engajamento em atividades significativas ajudam a sobrepujar sentimentos negativos e a diminuir hábitos como fumar, beber, não fazer exercício e comer mal, que contribuem para obstruções arteriais. A pessoa mais feliz tem maior flexibilidade e resiliência e é mais capaz de enfrentar mudanças e desapontamentos, se cuida melhor e sofre menos efeitos do estresse crônico.

Estudos mostram que bem estar, resiliência e afeto positivo (termo científico para esperança, felicidade, alegria e autoestima) ajudam pessoas com diabetes a se cuidar melhor, a ter uma vida mais saudável e a viver mais. Mantêm uma dieta saudável e um plano de exercícios, com taxa média de glicemia mais baixa e menor índice de mortalidade por complicações.

Vida mais longa

Evidência muito forte relaciona felicidade com longevidade, bem-estar, comportamento e sobrevivência mais saudável. O acompanhamento de populações com dados opostos mostrou após sete anos: 20% de mortalidade em um grupo contra apenas 6% no outro; o grupo com vida mais feliz teve menor incidência de doenças graves, um índice de manutenção do casamento maior e atingiram melhor padrão educacional e de vida social e econômica do que os que eram menos felizes.

Excluindo fatores sociais, culturais, educacionais e depressão para estudar populações com menores disparidades, a alegria de viver esteve associada a risco de morte 28% menor. O estudo de mais longo acompanhamento é o Nun: mulheres com maior expressão de emoções positivas (alegria, interesse, amor, esperança, gratidão e contentamento) vêm tendo expectativa de vida de 9 a 11 anos maior que as demais.

Como você se torna feliz?

Talvez pense que ficaria mais feliz se: tivesse ótima aparência, pudesse estar na praia atraindo olhares para si e estar com a pessoa mais atraente ao seu lado. Ou talvez se tivesse mais seguidores no Instagram ou no Twitter. Mas não precisa de um corpo perfeito, uma praia perfeita, ou milhares de seguidores para ser feliz: tente coisas fáceis de fazer como: caminhar na rua, ser voluntário em uma boa causa, almoçar com um amigo. Há muitas rotas para a felicidade, e equilíbrio entre elas pode proporcionar grande satisfação. Nem todas parecerão igualmente interessantes para todos ou em todos os momentos.

Rotas para a felicidade

Três caminhos para começar:

- **sentir-se bem:** procure sensações e emoções agradáveis, volte e repita e saboreie experiências prazerosas;
- **empenhar-se completamente:** persiga metas e atividades nas quais você fique completamente imerso; evite distrações ou desvios de rota;
- **fazer o bem:** dar significado servindo a alguém ou algo fora de você, como aconselham a maioria das tradições religiosas.

Ao focar no presente as pessoas são mais felizes do que focando em outros momentos, assuntos, locais. Um experimento com mais de 2000 voluntários, usando um aplicativo de “smartphone”, perguntava após períodos aleatórios o que estavam fazendo, sentindo ou pensando. Descobriu que cerca de metade do tempo estavam pensando em algo não relacionado ao momento ou ao fato ou à ação do momento. Essa “mente errante” forma pensamentos sobre eventos do passado, do futuro ou que nunca irão acontecer e que não os torna felizes. Aqueles focados na atividade do momento se mostraram mais felizes. O estudo reforça o conselho de várias filosofias, terapias e religiões indicando que a felicidade e a plenitude são encontradas vivendo o momento, estando aqui e agora, experimentando o presente com máxima intensidade.

Se estiver com pouca disposição ou tempo para tudo isto, ao menos faça algo simples e rápido para ficar feliz: sorria para alguém. Estudos mostram que não apenas se sentirá mais feliz, mas também ajudará uma pessoa a se sentir mais feliz.

O que não fará você feliz

Muitas pessoas dizem que querem ser felizes, mas tendem a julgar erroneamente sobre o que as fará realmente felizes. Veja alguns mitos sobre o que traz felicidade.

- **Dinheiro e coisas materiais.** Pode o dinheiro comprar a felicidade? Uma pesquisa demonstrou que o dinheiro contribui para a felicidade até o ponto de suprir necessidades básicas. Pessoas em países mais ricos não são, proporcionalmente à riqueza, mais felizes do que pessoas em países mais pobres, a menos que a miséria as impeça de ter as necessidades mínimas atendidas. Nos países em que há mais confiança social a sensação de felicidade pode ser um pouco maior.
- **Juventude.** Pessoas próximas dos 20 anos tendem a dizer que não são felizes, mas pessoas em torno de 80 anos classificam o bem-estar num patamar muito acima. A trajetória para uma maior satisfação não é uma linha ascendente reta, mas é uma curva em forma de U, segundo dados de pesquisas com cerca de 340 mil pessoas. As pessoas foram questionadas quanto aos sentimentos de alegria, contentamento, estresse, preocupação, raiva e tristeza. Estresse e raiva declinam com o envelhecimento. Alegria e contentamento caem gradualmente até os 50 anos e depois sobem nos 25 anos seguintes. Pesquisadores acreditam que em idade mais avançada paramos de olhar para a felicidade como conquista relacionada ao hedonismo, e como consequência desfrutamos melhor bem-estar e mais alegria.
- **Crianças.** Elas são fonte de alegria e satisfação, mas o dia a dia de cuidados exige muito e aumenta o estresse, as pressões financeiras e a tensão na relação conjugal. Mães relatam que são mais felizes quando comem, fazem exercício ou compras, dormem e assistem TV, do que quando estão com as crianças. Estudos (norte-americanos e europeus) apontam que a satisfação conjugal diminui após o nascimento do primeiro filho e só é recuperada quando o último filho deixa a casa.

As relações interpessoais são importantes e ser casado, ter amigos, sexo com frequência, são moderada ou fortemente relacionadas com a alegria e a felicidade.

Encontrando suas forças internas

Psicólogos positivos desejam que pacientes entendam sua força de caráter única e edifiquem com base nela; psicólogos tradicionais almejam que pacientes entendam as características que os fazem infelizes e as supere. Por exemplo: classificamos e descrevemos como distúrbios mentais os comportamentos prejudiciais e negativos. Mas podemos e devemos classificar e valorizar os traços positivos. É legítimo que os psicólogos examinem as forças e virtudes como parte do caráter da pessoa, pois felicidade e satisfação são tão ou mais reais e importantes quanto o estresse e a doença.

Ao manifestar suas forças você abre passagem para a alegria e a felicidade.

Estudos concluíram que há seis virtudes ou características centrais que são as mais valorizadas

pela maioria: sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Cada virtude tem forças de caráter associadas a ela. Nossas forças são menos abstratas que as virtudes e por isto são as características que usamos para diferenciar uma pessoa de outras. Por exemplo, uma pessoa pode aumentar sua sabedoria usando uma força chamada curiosidade, ou por meio da força da mente aberta com a tendência a olhar o máximo de pontos de vista.

Forças são capacidades intrínsecas para pensamentos, sentimentos e comportamentos. Todos possuem essas forças de caráter. Você pode ser particularmente capacitado com uma força e mais fraco em outra, mas a maioria se situa próximo ao meio. O seu padrão de forças faz de você uma pessoa única.

Usar suas forças é agradável e você faz isso naturalmente. Quando usa suas melhores forças, tende a se sentir mais energizado e a ter melhor desempenho do que quando tenta usar um atributo com menos naturalidade. Por exemplo, se uma pessoa tenta influenciar a direção de uma escola a banir refrigerantes da cantina, vai precisar usar de força discursiva e argumentativa para apresentar seu ponto de vista convincentemente em uma reunião; outra pessoa que tem força para construir equipes pode se sentir desconfortável para falar em uma reunião, mas pode construir consenso entre os pais e os funcionários e chegar a uma decisão favorável. Desta forma, quando faz algo alinhado a valores que lhe são caros, tem uma tendência a trabalhar mais e ter mais energia e persistência para a tarefa em pauta.

Utilizar uma força é habitualmente uma forma mais fácil e efetiva de atingir uma meta. Portanto, usar suas forças é uma pequena coisa que você pode fazer para conseguir a maior diferença. Para colher os benefícios agindo a partir de suas forças, precisa conhecer o que elas são. Estima-se que só um terço das pessoas tem uma compreensão prática de suas forças. Se algo vem muito fácil, você pode não dar o devido valor e não identificar como uma força. Pode achar que a mesma capacidade vem naturalmente para todos e fica frustrado com as pessoas que não a apresentam. É uma forma ambígua de reconhecer uma força em você, mas há formas mais diretas. Pode perguntar a alguém que você respeita e que o conhece bem, ou observar sobre o que pessoas cumprimentam você, ou pensar sobre o que vem mais facilmente para você.

Suas forças aumentam e diminuem com as circunstâncias e necessidades. Conhecê-las só será útil se você as usar. Conhecer as forças não tem impacto sobre a felicidade, mas o uso que faz delas é que aumenta a felicidade e diminui a depressão, como demonstra um período de seis meses de estudo. Certas forças estão mais ligadas à felicidade que outras: gratidão, esperança, vitalidade, curiosidade e amor. Estas forças são tão importantes que vale a pena cultivar e aplicar na vida diária, o máximo que puder, quer apareçam naturalmente ou não. Lembre-se que você tem forças que irão ajudar você a cultivar um senso maior de bem-estar.

Tabela: Seis virtudes e suas forças

Virtudes	Forças
<p>Sabedoria</p> <p>Força intelectual que ajuda a obter e usar informação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Criatividade: Uso da imaginação para desenvolver ideias e objetos originais. Pode ser em dons artísticos ou em soluções inventivas para problemas práticos. • Curiosidade: Ser fascinado e ansioso por aprender sobre uma ampla variedade de tópicos, explorando e tendo novas experiências. • Mente aberta: Examinando imparcialmente assuntos por todos os pontos de vista sem preconceitos, disposto a mudar de opinião em face de novas evidências. • Amor por aprender: Acrescentando e dominando novos conhecimentos, habilidades e assuntos. • Perspectiva: Sendo capaz de oferecer sábios conselhos aos outros usando formas de olhar o mundo que faça sentido para si e para os outros.
<p>Coragem</p> <p>Força de vontade que ajuda a atingir metas diante do medo ou de obstáculos internos ou externos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integridade: Falar a verdade, agir sinceramente e de forma autêntica (sem ser pretencioso) assumindo responsabilidade por seus sentimentos e ações. • Bravura: Falando e agindo pelo que acredita, a despeito da oposição, sem se encolher diante de desafios, dificuldades, ameaças ou dor. • Persistência: Finalizando o que começou mesmo encontrando resistência, demonstrando perseverança e diligência. • Vitalidade: Entrando com todo o coração, de corpo e alma, com entusiasmo e energia.
<p>Humanidade</p> <p>Forças interpessoais que ajudam a ter amizade com outros e a cuidar dos seus relacionamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligência social ou emocional: Estar atento aos seus motivos e sentimentos e os de outros, sabendo como se encaixar em diferentes situações sociais e reconhecendo o que faz outras pessoas se ligarem. • Amor. Com capacidade de dar e receber amor, valorizando e mantendo ótimo relacionamento com as pessoas. • Gentileza: Nutrindo e cuidando dos outros. Mostrando generosidade, compaixão, altruísmo e simpatia.

<p>Justiça</p> <p>Força social ou cívica para melhor saúde comunitária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho em equipe: Trabalhar bem em grupo, mostrando lealdade e responsabilidade para suportar o grupo e compartilhando de sua parte. • Equidade: Tratando a todos com igualdade, justiça, sem deixar sentimentos pessoais interferirem nas suas decisões. • Liderança: Encorajar o grupo a finalizar as coisas, organizando e acompanhando; fomentando bom relacionamento entre os membros.
<p>Temperança</p> <p>Características protetivas que ajudam a evitar excessos e se manter na linha diante de tentações.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Misericórdia: Perdoar aos que cometem erros ou agem contra seus desejos, dando uma segunda chance e não sendo vingativo. Misericórdia combate o ódio e a raiva. • Humildade e modéstia: Deixando suas realizações falarem por si. Não procurando os holofotes ou tentando ser mais especial do que de fato é. Verdaderamente reconhecendo quem você é e o que fez. Humildade combate a arrogância. • Autocontrole: Regulando o que sente e faz. Sendo disciplinado e não permitindo que seus desejos ou emoções saiam do controle. Autocontrole combate a impulsividade. • Prudência: Tomando cuidado com o que fala ou faz. Não assumindo riscos indevidos. Prudência combate ações e decisões que levam ao arrependimento.
<p>Transcendência</p> <p>Forças de significância que conectam você com o mundo e dão significado à existência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciação da beleza: Observando e valorizando a beleza, a excelência e a habilidade expressas na natureza, no desempenho, nas várias profissões e nas experiências diárias. • Espiritualidade: Abraçar crenças sobre o significado da vida e seus propósitos mais elevados, sabendo onde você se encaixa dentro do quadro maior da vida e tomando direção e conforto com esse conhecimento. • Gratidão: Estar atento e agradecido às coisas boas que acontecem, tomando tempo para agradecer. • Esperança: Acreditar que o futuro pode ser bom e trabalhar para produzir com otimismo. Esperança combate o desespero. • Humor: Gostando de rir ou ver o lado bom da vida. Sendo alegre e brincalhão, despertando sorriso nas outras pessoas.

Continua na Parte II