

# FELICIDADE

Adaptado de "*Negócios S/A - Administração na Prática*"

Paulo Buchsbaum

22/Maio/2012

*Felicidade é um modo de viajar, não um destino. (Roy Goodman - Maestro e violonista inglês - 1951-)*

*Que Deus me dê serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as que posso e sabedoria para distinguir entre elas. (Reinhold Niebuhr - teólogo norte-americano - 1892-1971)*

Entendemos que o objetivo maior do ser humano deveria ser a Felicidade, seja lá o que for que isso signifique.

Não temos a pretensão aqui de resolver um dos mais longos paradoxos da humanidade. São tantas ou mais definições quanto filósofos.

Muitas pessoas quando confrontadas com a simples pergunta "Você é feliz?", apesar de nunca pensarem no assunto, têm uma resposta do tipo: "Eu seria feliz se .....". Este "se" é uma questão externa, que envolve outras pessoas e, muitas vezes, a situação material.

Os animais, sem visão de futuro, apenas se contentam em satisfazer suas necessidades básicas (comida, água, sexo, etc.) dentro de um ambiente propício, que não inclui o zoológico. Pelo menos é o que acreditamos, já que eles não falam.

Os homens também precisam satisfazer suas necessidades básicas, para poder sequer pensar em ser felizes. Mas, além disso, os homens parecem ser os únicos animais que tem uma visão concreta do que representa o futuro. Sem a ligação do presente com o futuro, a Felicidade seria um conceito bem mais simples.

Por isso é que se diz que a Felicidade não é um estado é uma busca. Dentro desse conceito, não adianta alcançar o Paraíso, no qual a pessoa conseguiu tudo que queria e pode viver num estado permanente de êxtase.

Há algo de inquietude, de querer mais, para grande parte das pessoas. A vida real nunca é como o final de um conto de fadas: "*E viveram felizes para sempre ...*". Por isso, ter objetivos realistas e procurar atingi-los é uma mola importante no processo da Felicidade, para a maioria de nós. Sempre haverão momentos mais e menos felizes, como os altos e baixos de uma montanha-russa. Isso é bem humano. O escritor e zoólogo Desmond Morris compara a perseguição dos objetivos com o processo de caçada do homem primitivo.

Além de falar na importância em se ter objetivos, esse livro comentou bastante, no capítulo "Pessoas são a Base", sobre muitos pontos que deveriam ser trabalhados no indivíduo (autoconfiança, sair da inércia, planejar-se, gerir bem o seu tempo, etc.).

A leitura das palavras abaixo até podem fazer tilintar certas fichas para algumas pessoas, mas é óbvio que mudar de verdade é uma tarefa bastante árdua e tempestuosa. Alguns até conseguem mudar sozinho e se aprofundam no autoconhecimento e também na autocrítica.

Outros, talvez a maioria, provavelmente precisariam da ajuda de um bom terapeuta, provavelmente de alguma linha cognitiva, para ajudá-las a atravessar esse mar revolto que sacode o frágil barquinho que afunda e volta a superfície diversas vezes, transportando uma felicidade possível, mas fugidia.

## **Felicidade e percepção**

*A Felicidade é um agora sem nenhuma pressa. (Adriana Falcão - Escritora, roteirista brasileira - 1960-)*

Daniel Kahneman, psicólogo prêmio Nobel de economia, em seu ótimo livro publicado em 2011 (*Thinking, Fast and Slow*) através de diversas pesquisas situadas no âmbito da Psicologia Social, concluiu que a percepção da felicidade enquanto se vive momento a momento é bem diferente da felicidade em retrospecto, ou seja, depois dos fatos ocorridos. Ambos têm seu valor, uma é a que determina o quanto você foi feliz vivendo aqueles momentos a outra funcionará como uma memória de "momentos felizes", o que também é importante.

Kahneman descreve ainda uma experiência impressionante onde se pergunta para muitas pessoas o que elas acham que traria mais felicidade: trocar de carro ou participar semanalmente de uma reunião com amigos. A maioria das pessoas pensa que o carro trará mais felicidade, porque quando se pensa no carro, tudo de bom associado a ele aparece. No entanto, a questão é que, na verdade, uma reunião semanal com os amigos tende a trazer muito mais momentos felizes e boas lembranças do que o carro. Quantas pessoas ficam dirigindo e pensando na satisfação que lhe dá o carro? Raramente isso acontece. As pessoas, em geral, só pensam nisso quando a questão do carro é trazida à tona por alguém ou uma situação.

### **Controle e Previsibilidade**

*Se você não controla sua mente, alguém o fará (Anônimo)*

Há fatores externos que interferem muito na questão da Felicidade. Tem sido demonstrado que a falta de controle e a falta de previsibilidade são elementos muito estressantes na vida de qualquer pessoa. Experiências com animais evidenciam, por exemplo, que ruídos com frequência incontrolável são muito mais perturbadores que ruídos regulares. Idosos em asilos que atuam ativamente na elaboração das suas atividades têm qualidade de vida bem melhor.

Suponhamos que alguém viva com um cônjuge que dê quase todas as cartas e ainda apresenta grandes variações de humor. Adeus ao controle e a previsibilidade. A pessoa se sente prisioneira de uma situação. Para se libertar disso só mudando o eixo da relação, que pode ser bem difícil, ou partindo-se para uma separação.

Por outro lado, não podemos deixar de admitir que, por vezes, um dissabor é inevitável. Não dá para reconduzir o rio de volta para nascente. Quando o controle é impossível é melhor desistir dele e partir para a aceitação progressiva, buscando apoio social e válvulas de escape, que vão tirando a pessoa do lodaçal de frustrações, tristezas, lamentos e reclamações.

Por exemplo, há muitas pessoas que são reféns de um trabalho desagradável e, ainda por cima, vítimas de um chefe intolerável. Se não há mais recursos disponíveis para lutar seria preciso resignar-se, aceitar, enfim, aprender a lidar com a situação do jeito que ela se apresenta. Senão o mal será eternamente duplo, somando-se o que vem de fora, com aquele que a própria pessoa pratica em si mesma.

### **O egocêntrico se sente como centro do Mundo**

*As melhores coisas da vida não são coisas (Art Buchwald - Humorista norte-americano - 1925-2007)*

*Você quer estar certo ou quer ser feliz? (Louise Hay - Escritora de autoajuda norte-americana - 1926-)*

Se há uma questão que contribui seriamente em muitas pessoas para torpedear as possibilidades de felicidade é ter um ego crescido demais. O ego é inflado pela [ira](#), [egoísmo](#), [inveja](#),  [vaidade](#) e [orgulho](#), que são similares a quatro dos sete pecados capitais.

Controlar esses estados é importante para se autoaperfeiçoar como indivíduo e se relacionar de forma mais saudável e duradoura com as outras pessoas. Afinal, na verdade, é do relacionamento com as outras pessoas, em última análise, que traz de fato os subsídios para alguém ser feliz.

Todas as pessoas sentem esses estados negativos da mente em algum grau. Portanto, mais do que suprimir, a questão é domar esses estados, para que eles não sejam preponderantes nas suas atitudes do dia-a-dia.

Orgulho e vaidade são referidos aqui na acepção negativas das palavras. **Orgulho** que o filho conquistou um prêmio é positivo, assim como a **vaidade** de querer ficar bonito é algo normal e saudável.

A **ira** pode destruir em minutos com palavras ou atos o que, por vezes, leva-se muito tempo para construir; o **egoísmo** prefere usar as pessoas a se relacionar com elas, o que aqui e ali deixa rastros que pouco a pouco minam a reputação (a menos que o indivíduo seja um verdadeiro ator); a **inveja** envenena pelo vício recorrente e inútil de se comparar com os outros e pode estimular ações duvidosas e arriscadas; a **vaidade** (sentir-se bem em se achar melhor que os outros) faz alguém querer aparentar ser mais do que é e isso é um prato cheio para manipulação e o **orgulho** ("não se rebaixar") leva a fazer ações ou omissões irracionais apenas para não se sentir inferior a outra pessoa ou grupo.

A **vaidade** e o **orgulho**, particularmente, se escondem através dos mais sutis disfarces. Aquela pessoa que quer ganhar uma discussão de qualquer jeito está sendo vítima dela. Aquele que não quer dar o braço a torcer e fica esperando o outro ligar, também. O sujeito que fica todo pimpão quando ouve um elogio, sem perceber sua falsidade malévola, está se envenenando sem sentir. Tudo isso termina apenas por trazer problemas ao indivíduo "soberbo".

A **inveja**, o **orgulho** e a **vaidade** são lados diferentes da mesma moeda: a "comparomania", ou seja, mania de se comparar com as outras pessoas e deixar que isso influencie nossos atos, decisões e estados emocionais. Deveríamos decidir pelo que é melhor para nós como indivíduo, independente de qualquer comparação!

### **Espirais da Infelicidade**

*Remorso é o passado que continua (Emilio Baumann - romancista francês - 1868-1941)*

Vale aqui rapidamente pincelar sobre as três grandes espirais que nos afligem, envolvendo o passado e o futuro, que ajudam a minar a nossa felicidade e a nossa saúde.

- **Arrependimento** pelo que você fez e não deveria ter feito ou pelo que você não fez. A pessoa se corrói de angústia por dentro. Nessa questão, há muita influência do sentimento de **culpa**, baseado em pretensos deveres que a sociedade e outras pessoas nos impõem.

Um casal trabalha o tempo todo e sente culpa por não dar muito atenção aos filhos. Para se livrar da culpa, simplesmente mima os filhos com bens materiais. Ou então, se força em quantidade de atenção, mas não em qualidade, na convivência com os filhos.

Precisamos que haja um equilíbrio entre nossos diferentes papéis na vida, de forma a podermos exercer todos eles bem e sem pressão. Não podemos ser a antena de todos os problemas do mundo. Precisamos seriamente aprender a dizer "não", para não ficarmos completamente "endividados";

- **Ressentimento** pelo que você interpreta sobre o que alguém fez "contra" você, que muitas vezes nem é real. Ao invés de tentar esclarecer com a pessoa ou então sair do jogo, as pessoas ficam ruminando, ruminando e ficando cada vez mais estressadas, às vezes, chegando a cultivar um sentimento de raiva ou ódio.

Esse tipo de sentimento negativo, que muitas vezes não tem sequer razão concreta de existir, desgasta nossas relações, porque pode gerar ações de nossa parte, que ficam depois difíceis de reverter. Algo de pensamento mágico nos leva a achar que, de algum modo, a outra parte está sendo punida pela nossa carga negativa, mas estamos enganados, porque quem está sendo punido somos nós mesmos.

Os budistas defendem que se substitua progressivamente o ódio pela compaixão, isto é, a compreensão dos outros, através da empatia ou colocando-se no lugar deles;

- **Preocupação** relativa ao futuro, expresso pela frase "e se ...". Depois que todas as providências cabíveis foram tomadas, preocupar-se serve apenas para nos deixar infelizes e com úlceras. As pessoas têm a tendência de exagerar o risco de algo ruim acontecer e sofrem por antecipação. Se você vai fazer uma endoscopia digestiva, não se deve antecipar o incômodo que o exame representa. Porque não deixar o incômodo para a hora que ele acontecer?

Agora damos um exemplo que envolve todas as espirais. Suponha que seu chefe marcou uma reunião e você acha que será demitido. Enquanto for futuro ("e se ..."), não adianta entrar em desespero, pois é apenas uma hipótese, não há nada para fazer e não adianta ser demitido duas vezes. Se chegar a reunião e você for mesmo para a rua, também de nada vale ficar transtornado, repleto de ressentimentos, arrependimentos e novas preocupações ("e se eu não conseguir ..."). Você irá precisar de toda sua energia e sanidade para dar a volta por cima.

### **Dissolvendo Espirais**

*Preocupação é o juro pago ao problema antes dele vencer (William Ralph Inge - escritor inglês - 1860-1954)*

**Arrependimento** - se a sua ação é inevitável, faça as escolhas que tiverem que serem feitas e assuma seus efeitos. Por exemplo, se a ocupação atual estiver privando de mais contato com seus filhos, ou você muda a forma de se ocupar ou assume que o tempo que sobra é a arte do possível. Depois da escolha feita de forma consciente, pesando os prós e os contras, simplesmente aceite e tire isso da sua mente. Pensar sempre nisso será apenas fonte de ansiedade sem rumo. Já quando se trata de erros feitos, quer por ação ou omissão, não há outra coisa prática a fazer senão tirar as lições que podem ser extraídas e parar de se martirizar e se punir.

**Ressentimento** - Inicialmente um ótimo exercício é analisar a questão de fora, como se você fosse outra pessoa. Se isso resolver, é mais do que o suficiente. Afastar-se um pouco do seu ego, sempre ajuda a clarear uma situação.

No outro extremo, se for algo insolúvel, porque, por exemplo, seu alvo simplesmente não presta mesmo, mude o eixo da situação, para neutralizar o efeito. Isso pode envolver não emprestar mais dinheiro, só aceitar fazer algo adiantado, emprestar como se fosse uma doação, afastar-se, diminuir o contato, etc.

Na coluna do meio, o melhor procedimento consiste em procurar o objeto da culpa desarmado e sereno. Essa conversa pode mostrar que há pouco ou nada daquele castelo que se montou dentro da mente. Também é comum uma conversa dessas, se bem conduzida, levar a sutis mudanças no entendimento de ambas as partes. Claro que há possibilidade de se chegar à conclusão dolorosa que a pendência em questão é mesmo insolúvel, caindo na situação extrema, citada acima.

**Preocupação** - Primeiro a maioria dos objetos de nossas preocupações nunca acontecem, como já foi amplamente demonstrado por inúmeras pesquisas.

Finalmente, raciocine sempre o que pode ser feito de útil para melhorar suas chances ou se preparar melhor. Depois de colocar em prática tudo que pode ser feito, é preciso engavetar a preocupação definitivamente até seu desdobraimento, já que não há nenhuma vantagem de deixar esses pensamentos negativos voejarem na sua mente e te torturarem.

O medo leva a superestimar a chance de infortúnios sem nenhuma base científica para isso. Por exemplo, muitas mães imaginam que seus filhos (especialmente filhas) têm uma chance perceptível de ser raptada, quando caminhando com as amigas no Shopping, quando na prática a chance disso ocorrer é extraordinariamente pequena. Não é preciso muito tino para perceber que o grande ceifador da vida dos jovens no Brasil chama-se automóvel e que prosaicas quedas matam muito mais que cobras ou tubarões.

Outro exemplo: muitos temem ser assassinados durante um assalto. Na verdade, a chance disso acontecer é absurdamente baixa, principalmente se a vítima seguir o mantra

básico de não fugir nem reagir. Toda vez que alguém de um certo nível sócio-econômico é assassinado durante um assalto sai no jornal com destaque, então pare um pouco e pense. Quantas vezes isso acontece por ano no Rio de Janeiro em um bairro "nobre"? Quantas pessoas tem no Rio de classes sociais mais abastadas que poderiam ser vítimas de um latrocínio?

-/-

Para desmontar essas espirais é preciso muito consciência e força de vontade, porque toda hora eles tentam se formar dentro de sua cabeça. É um desafio diário, até a pessoa formar um hábito mental mais saudável. Nesse processo é útil ter a consciência que você não é o ator principal (super-herói ou fugitivo) em um filme em que todos os outros são meros coadjuvantes. Todas as pessoas têm o seu ponto de vista e suas razões. É um exercício recompensador, por vezes, sair do seu mundo particular de ideias, preconceitos e sensações e ver todas as coisas fluindo e tomando seu curso. Como dizia a propaganda da Polaroid *"A vida passa tão depressa. Pare um momento e dê uma olhada nela."*

### **Stress**

*A regra nº 1 para evitar o estresse é não se preocupar com ninharias. Já pela regra nº 2 tudo é ninharia. (Robert Elliot - cardiologista norte-americano)*

Todos esses sentimentos negativos (culpa, ódio, ressentimento ou preocupação) alimentam nosso *stress*, que tem um grande impacto negativo na qualidade de vida.

O *stress* é útil, em uma situação que o corpo precisa se preparar para o curto prazo, aumentando a força e a resistência que uma zebra, por exemplo, precisa para tentar fugir de um leão. O problema é que diversas pesquisas têm mostrado que esses mesmos mecanismos, quando disparados de forma crônica, prejudicam a saúde a longo prazo, tornando-se uma causa importante de muitas doenças, como hipertensão, diabetes, úlceras e problemas cardiovasculares.

Por outro lado, o *stress* não é o mal universal que causa todas as doenças. Pesquisas até agora não conseguiram, por exemplo, provar uma relação clara entre o câncer e o *stress*. Afinal, não custa lembrar, que a Saúde depende de muitos outros fatores, como bons hábitos alimentares, não fumar, beber com moderação, prática de exercícios, genética, etc. Quanto aos exercícios, eles não são apenas bons para saúde, mas também ajudam a aumentar o nível de energia e combater o *stress*.

Mesmo que as pessoas até tenham certa noção dos malefícios decorrente do *stress*, estimulado pelos sentimentos negativos, eles formam um hábito muito difícil de se livrar.

### **Hoje é um novo dia ...**

*Hoje é o primeiro dia do resto de nossas vidas. (Charles Dederich - fundador de seita, norte-americano - 1913-1997)*

Se a pessoa, utopicamente, conseguir desmontar essas três espirais, o que resta? O bendito presente, que é o momento mágico que faz a ponte entre o passado e o futuro e que representa a única oportunidade de poder aproveitá-lo. O espírito é *"Carpe Diem"* ("Aproveite o Dia" do poeta Horácio, em Latim) ou a antiga música do Fantástico da TV Globo.

Em uma época que tudo é tão acelerado, isto é, faz-se muitas coisas e se aproveita muito pouco; cai bem ideias como o movimento *slow* (movimento devagar), que propõe desacelerar, prestar mais atenção a sua volta e não fazer de tudo algo descartável. Enfim, aproveitar melhor a comida, o sexo, a família, a diversão, etc. Esse movimento passou a ser mais conhecido após o best-seller *"Devagar"* de Carl Honoré.

Se a sua mente não está poluída, você consegue ver a beleza de uma chuva caindo, cores em profusão, o riso de uma criança, além de perceber de verdade o timbre da voz familiar de uma pessoa que você ama. Mas também consegue se concentrar melhor no seu trabalho e naquilo que você está fazendo.

O passado saudável são as boas recordações e o futuro benéfico é quando se antecipa previamente um prazer, como a preparação para uma festa de 15 anos para uma adolescente. As expectativas gostosas da festa podem até proporcionar mais momentos de felicidade do que a festa em si.

Outro ponto importante para muitas pessoas é o humor, que ajuda a abrir caminhos e a levar melhor todas as situações estressantes do dia-a-dia. O humor se aplica a tudo, inclusive a si mesmo. A solenidade da própria pessoa se achar importante enrijece. Se você ri de si mesmo, das suas mancadas, enfim, não se leva tão a sério; tudo fica mais leve. Quem se cobra muito, fica literalmente devedor de si mesmo.

### **Objetivos de Vida**

*Atrele seu vagão a uma estrela. (Ralph Waldo Emerson - poeta e filósofo norte-americano -1803-1882)*

Quando se fala de objetivos, podemos vislumbrar alguns dos caminhos que se pode seguir, que não são mutuamente excludentes:

- Sucesso Material
- Realização Profissional
- Relacionamentos
- Ajudar o próximo ou o planeta
- Espiritualidade
- Conhecimento
- Volta à Natureza

Se abrimos mão da superficialidade de achar que o consumo e o acúmulo de riquezas pode ser uma fonte real de felicidade, podemos então partir para descobrir o que realmente nos move.

Alguns objetivos acabam tendo derivações no campo dos relacionamentos. Por exemplo, o cientista que ama o conhecimento, através da Ciência, está em parte também buscando o reconhecimento da sociedade, que é uma forma de relacionamento.

Ajudar alguém ou a Sociedade, por exemplo, é uma prática que, não só é benéfica em si, mas costuma também trazer uma reconfortante sensação de controle, porque, através de um ato de sua responsabilidade, o mundo se tornou um pouco melhor ou alguém foi beneficiado. Quanto mais personalizada a ajuda, melhor tende a ser esse efeito.

O problema é que, para muitos, objetivos viraram quase sinônimo de Sucesso Material, quando na verdade poderia ser qualquer feito que envolva satisfação na sua realização. Há a tendência de se traduzir Realização Profissional por obtenção de Sucesso Material. No entanto, a Realização Profissional pode ser encarada como simplesmente conseguir se destacar pela qualidade de sua atuação, no seu ramo de atividade, quer seja em uma empresa, quer como artista, esportista, profissional liberal, ou seja, que for.

### **Ambição e Inveja**

*De tanto lutar pela vida, esqueci de viver. (Anônimo)*

Pesquisas mostram que a Felicidade não está muito ligada a bens materiais, de forma absoluta. Em relação a países, por exemplo, há diversas pesquisas na Internet. Uma delas (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>) coloca Colômbia e México nas 5 primeiras posições e o Brasil bem na frente dos Estados Unidos.

A ambição leva as pessoas a não valorizarem o que elas já têm e ficarem infelizes pelo que ainda elas não têm. É como, em uma fila, alguém olhar para as pessoas que estão na sua frente, desgostoso, ao invés de olhar para trás e perceber o quanto progresso você já fez.

Assim, outras pesquisas mostram que, dentro da mesma sociedade, os mais abonados são um pouco mais felizes que os menos abonados. Acredita-se que isso se origina muito mais

pelo fato das pessoas viverem se comparando, do que por reais carências. Se assim fosse, não haveria essa discrepância observada nos países entre renda e felicidade.

A comparação, mais conhecida como inveja, é um veneno que deixa as pessoas angustiadas, infelizes e com raiva. A inveja alimenta a ambição desmedida, que pode levar a práticas não éticas ou queda na qualidade de vida.

O consumismo é como uma droga que nunca sacia. Achamos que se ganharmos mais dinheiro seremos mais felizes. Se isso acontece, consumimos mais e ficamos mais felizes por um tempo. Depois nos acostumamos, tudo já faz parte do dia-a-dia e voltamos praticamente ao nível de satisfação original. Passamos, então, a desejar novas coisas e tudo começa outra vez.

### **Dinheiro é caro!**

*Dinheiro é bom, mas certifique-se sempre quem é dono de quem (Victor Hugo - Escritor francês - 1802-1885)*

Para que possamos pensar em acumular bens, precisamos trabalhar cada vez mais. Há quem trabalhe como um mouro, anos e anos a fio, esquecendo-se de todo o resto, como se fosse um cavalo com viseira em uma pista de corrida. E há sempre um novo arco-íris no pote de ouro do final de um arco-íris. Parece aquele carro perdido em uma estrada à noite, que vê uma luz ao longe, mas depois descobre que a luz não passa de outro carro perdido. Isso vale para o rico, mas também vale para aquele que ganha salário-mínimo e compra um tênis de marca em 12 prestações.

Ou seja, quem não está lutando pelo básico, está correndo o tempo todo para comprar e acumular objetos, que muitos não chegam a ter tempo nem disposição para usufruir. Mas esse acúmulo serve pelo menos para impressionar os outros.

Há uma frase de uma propaganda antiga da Itasca Motor Home que retrata bem isso: "*A vida são dois períodos de recreio interrompidos por 40 anos de trabalho.*"

Um marciano que olhasse nosso planeta poderia ficar deveras impressionado: de um lado golfinhos, pretensamente irracionais, brincam e fazem piruetas. Do outro, homens e mulheres, com expressões compenetradas, andando como formiguinhas e cumprindo rotinas infernais em trabalhos e deveres intermináveis. Há algo fora de ordem em tudo isso.

É impressionante quantas pessoas, mesmo depois de amealharem fortuna, continuam nessa roda viva, até perderem completamente a saúde e a disposição. Por vezes, só um acontecimento impactante, como um ataque cardíaco, faz a pessoa acordar e se perguntar "*O que estou fazendo aqui?*".

Entre os profissionais liberais é comum aquele que, mesmo sem patrão, mantém um horário absolutamente estafante, para poder manter um padrão de vida de excelência, para inglês ver, porque ele mesmo usufrui muito pouco. Ele não se dá ao desfrute sequer de tirar um dia da semana para ele poder fazer alguma outra coisa, nem que seja trabalhar em um projeto assistencial.

É aterrador a cultura de nossa sociedade que nos pressiona a trabalhar naquilo que dá mais dinheiro, independente de nossos gostos e vocações. Muitos pais tentam conduzir o filho desde pequeno à rota de sucesso, ao invés de buscar reais vocações. Subir na vida passa a ser o grande mote e tudo passa a girar em torno disso.

Trabalhar no que não gostamos pode dar mais dinheiro a curto prazo do que uma atividade que gostamos. Mas fazer algo com prazer dá uma energia que pode até reverter esse quadro.

Já uma pessoa que gosta do que faz, cuja maior motivação é efetivamente fazer um bom trabalho, ser profissional, ajudar os colegas, se interessar e se envolver com o destino da empresa, pode, por incrível que pareça, ganhar mais dinheiro que aquele que só tem olhos para ele.

Sem a pressão de consumir tudo e acumular bens, o dinheiro ganho pode ser muito melhor empregado. Por exemplo, em coisas que nos dê real prazer e satisfação, independente de ter que impressionar Fulano, fazer Cicrano ficar morrendo de inveja e provar não sei o que para Beltrano.

Desse modo, não precisamos ganhar tanto dinheiro para fazer o que queremos. Portanto, somos menos escravo do dinheiro e podemos assumir o compromisso de arrumar um pouco do bem mais precioso do universo: o tempo, aquela inexorável ampulheta com sua areia sempre caindo.

### **Relacione-se**

*As pessoas são solitárias porque erguem paredes em vez de pontes. (Joseph Fort Newton - escritor maçônico norte-americano - 1876-1950)*

Para a maioria das pessoas, despido das ilusões, a principal fonte da felicidade se origina principalmente em se cultivar uma relação proveitosa com as pessoas, envolvendo amizade, companheirismo, amor e sexo. Afinal, as pessoas, em geral, querem que as pessoas em sua volta gostem delas, ou seja, não se sentem bem isoladas.

Um indivíduo que afirma gostar da solidão, pode até estar sendo sincero. Mas como ele se sentiria como a última pessoa na face da Terra? Para quem ele contaria essa característica de sua personalidade?

Grande parte das nossas ações, como a busca desenfreada por dinheiro, poder, status, luxo, está no fundo ligada à busca por aceitação social e, no caso especialmente do homem, funciona como chamariz para atrair o sexo oposto, como demonstram estudos antropológicos e de psicologia evolucionista. De fato, esses elementos realmente "atraem" as pessoas, mas a um nível superficial. A primeira vista, todos gostam de você, riem das suas piadas e acham você incrível. Na primeira dificuldade, no entanto, quase todos esses relacionamentos, construídos no período da bonança, se evaporam.

Eliminando o componente de interesse, ligados à posição social ou algum outro fator, subsiste o relacionamento em si entre as pessoas. Se a maioria das pessoas em sua volta não gosta de você, não é porque elas não prestam e não sabem reconhecer uma pessoa de valor. Provavelmente isso está ligado à forma como você se enxerga e se relaciona com as outras pessoas. Muito do que você dá, você recebe de volta, como um espelho. Se você vê as outras pessoas com reservas, desconfiança, cinismo, incredulidade e desinteresse; é bem provável que a recíproca também aconteça.

Para se relacionar de verdade com as pessoas, é preciso sair do seu casulo egoísta e da bolha da vaidade e estar pronto para efetivamente se interessar por outras pessoas, pelas suas vidas, pelo que elas têm a dizer, procurar ajudá-las, etc. Se isso é sincero, é comum que elas atuem da mesma forma com você.

Porque é tão difícil o ser humano entender esta questão? Porque é muito mais fácil culpar o mundo externo (questão material ou outras pessoas) do que encarar que a culpa e a responsabilidade é basicamente nossa e que só nós poderemos mudar este quadro. Isso requer que as pessoas desenvolvam um misto de autoconfiança e autocrítica. A autoconfiança, além de estimular a independência e iniciativa, é um importante ingrediente da autoestima. Se nem a própria pessoa consegue gostar de si mesma, como é que ela pode esperar que os outros gostem dela? Por outro lado, a autocrítica serve para tirar o caráter externo da culpa, reconhecer nossos erros e estar dispostos a melhorar. Sem autocrítica não existe possibilidade de melhora pessoal e você se congela naquilo que já é.

Enfim, para a maioria de nós, sem ilusões, a maior riqueza do ser humano são as relações que ele tem com as outras pessoas. Como vimos, muitos dos objetivos vistos acima perderiam boa parte do sentido, se não fosse pelas outras pessoas. Desse modo, cultivar nossos relacionamentos é o melhor "investimento" de fato que podemos fazer na nossa vida.

Resumidamente, temos que ter em mente que a vida é uma só e a oportunidade de ser feliz é agora. Pena que não podemos contar com o desejo do ator italiano Vittorio Gassman que dizia que "*O único erro de Deus foi não ter dado duas vidas ao ser humano: uma para ensaiar, outra para atuar*".

## **Bibliografia**

- A Arte da Felicidade – Dalai Lama e Howard C. Cutler – Martins Fontes – 2001 (The Art of Happiness) - Uma visão muito enviesada para a filosofia do autor.
- A Essência da Felicidade - Desmond Morris - Editora Rocco - 2004 (The Nature of Happiness - 2004) - Algumas sacadas relevantes, em um tema já muito explorado.
- \* A História Natural dos Ricos - Richard Connif - Zahar - 2002 (A Natural History of the Rich - 2002) - Jornalista científico se infiltra no mundo dos ricos e faz um divertido relato da vida deles, tratados como subespécie, com analogias à Biologia.
- \*\* Como Evitar Preocupações e Começar a Viver - Dale Carnegie - Nacional - 2003 (How to Stop Worrying and Start Living - 1948) - Um dos primeiros livros influentes de autoajuda sobre Felicidade. Bem escrito, com muitas histórias e abordando a Felicidade sob diversos ângulos, buscando a identificação com o leitor. Contrasta de forma flagrante com muitos livros de autoajuda atual, que parecem mantras repetitivos.
- \*\* Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas - Dale Carnegie - Ibep Nacional - 2000 (How to Win Friends & Influence People - 1937) - Pai de todos os livros de autoajuda, é um material rico, repleto de causos e bem escrito. Aqui e acolá contém uns trechos mais manipulativos, que o leitor poderá rechaçar.
- \* Devagar - Carl Honoré - 2007 - Record (In Praise of Slowness - 2005) - Interessante livro que discorre, através de muitos casos e reflexões, o valor de desacelerar para se aproveitar melhor as diferentes facetas da vida. Às vezes, falta mais profundidade nas análises, mas vale pela riqueza do tema.
- \* Felicidade (Lições de uma Nova Ciência) - Richard Layard - Best Seller - 2008 (Happiness - 2006) - Aborda a felicidade sob diversos ângulos, na visão de um economista, mas com incursões em psicologia e biologia evolucionista, rico em conteúdo e dados.
- \*\* Não acredite em Tudo que Você Pensa - Thomas Kida - Campus - 2007 (Don't Believe Everything You Think - 2006) - Excelente livro introdutório sobre porque nossa avaliação do que acontece é tão falha.
- \*\* O Andar do Bêbado - Leonard Mlodinow - 2009 - Zahar (The Drunkard's Walk - 2008) - Livro impactante que convence o leitor do papel crucial do acaso em nossas vidas. O autor, que é físico e escritor, usa histórias, mas também estatística e experiências científicas. Ele também discorre sobre como tirar proveito dessa "triste" conclusão.
- \* O Aprendiz do Desejo - Francisco Daudt da Veiga - 7 Letras - 2005 - Textos curtos muito interessantes sobre diversos aspectos da Psicologia ligada à vida cotidiana.
- \*\* O que nos Faz Felizes - Daniel Gilbert - Campus - 2006 (Stumbling on Happiness - 2006) - Faz uma análise científica, com componentes de neurociências, de fatores que afetam a percepção da felicidade, memória, etc. Fascinante, mas o título não é totalmente fidedigno.
- Por que as Zebras não têm Úlceras? - Robert M. Sapolsky - Francis - 2008 (Why Zebras don't Get Ulcers? - 2004) - Um relato impressionante e científico, embora bem técnico, dos efeitos do *stress* sobre a saúde humana, escrito por um cientista.
- \*\* Previsivelmente Irrracional - Dan Ariely - Campus - 2008 (Predictability Irrational - 2008) - Um fascinante livro sobre a interação entre comportamento, vida cotidiana e economia, baseado em experiências, do mesmo molde das utilizadas na Psicologia Social.

- Simplifique sua Vida – Werner Tiki Küstenmacher & Lothar J. Seiwert – Fundamento – 2004 (Simplify your Life - 2004) - Livro de autoajuda com os vícios usuais.
- \*\* Social Animal - Elliot Aronson - Worth - 2007 - Nosso livro favorito sobre o fascinante mundo da Psicologia Social, que chegou a ser traduzido para o Português em 1977 como Animal Social.
- \*\* Thinking Fast and Slow - Daniel Kahneman - Farrar, Straus and Giroux - 2011 - Leitura obrigatória para se entender profundamente quem somos por trás das aparências e ilusões, escrita por um dos maiores especialistas do mundo, já do alto de seus 79 anos de sabedoria.