



O que é essa tal felicidade?

Por Ana Paula Cuocolo Macchia

Muito sábia a letra da música de Vinicius de Moraes “A Felicidade”:
“Tristeza não tem fim, felicidade sim”. Talvez seja a forma mais simples de explicar um tema muito complexo, que ocupa religiosos, filósofos, psicólogos e neurocientistas.



Felicidade é um estado formado por uma gama de sentimentos e sensações, como a alegria, a satisfação e o prazer. A dificuldade em definir a felicidade vem não só desta variedade de sentimentos e sensações, mas de sua intensidade e, principalmente, porque não existe nada mais subjetivo do que analisar conteúdos profundamente internalizantes como sentimentos, pois, o que é felicidade para alguém, pode não ser para outra pessoa.

O problema dos sentimentos é que normalmente eles se opõem. É como se em cada lado de uma mesma linha tivéssemos felicidade e tristeza e, portanto, inevitavelmente nossas vivências se encaixassem neste espectro. Mas, como na letra de Vinicius, parece que os eventos que provocam profundas marcas e se intensificam na memória, são os que nos provocam tristeza. Não é a toa que os sentimentos negativos como a tristeza e o medo são os mais estudados pelas neurociências há mais de um século. Principalmente porque provocam intenso desconforto, procuram-se formas de amenizá-los.

Pensando nisto, o debate está lançado, o ser humano passa a vida evitando a tristeza e o desconforto ou buscando um estado de plenitude, a tal felicidade?

Correntes filosóficas como as duas escolas clássicas do hedonismo, a escola cirenaica e os epicúreos consideram a busca do prazer e exclusão da dor, objetivos e razão da vida.



À luz da psicanálise, o funcionamento psíquico das pessoas é regido pelo *Princípio do Prazer*, cuja função é evitar o desprazer e proporcionar prazer. Uma vez que o desprazer relaciona-se ao aumento das tensões e o prazer à sua redução, nosso aparelho psíquico seria regido por forças que evitam e eliminam tensões. Porém, não é tão simples assim, pois nem sempre os dados da realidade nos permitem aliviar ou reduzir as tais tensões. É preciso então que o *Princípio da Realidade* atue como um mediador entre o desejo, ou alívio da tensão e o que a realidade permite, criando uma forma de adiar a gratificação, trocando em palavras mais simples, de tolerar a frustração e assim, ter um funcionamento que permite ao indivíduo estabelecer relações adequadas com o meio e proporcionar amadurecimento e desenvolvimento.

Daí a razão daquela frase popular “o dinheiro não traz a felicidade”, pois não é a mera realização de um desejo que leva os indivíduos à sensação de bem estar, de satisfação e realização da tão sonhada felicidade. Haja vista que volta e meia nos deparamos com comentários “nossa, tal pessoa tem tudo e nunca está feliz!”.

Também não se trata de uma busca espiritual encontrar a felicidade! Basta fazer a comparação à conquista de uma medalha por um atleta! Quanta preparação, desenvolvimento e superação estão envolvidos! E a felicidade pode-se comparar a um sentimento de júbilo.

Então porque razão algumas pessoas encontram a felicidade em coisas simples e outras superam rapidamente os infortúnios e reencontram a felicidade, enquanto algumas não vibram com conquistas pessoais, estão sempre frustradas e irritadas?



A resposta está nesta habilidade de reconhecer os dados da realidade, somada a uma capacidade de auto-conhecimento que faz com que a pessoa tenha influências e comparações muito mais internas do que externas, sendo muito menos influenciável aos apelos da mídia e do social. Ou seja, ela não fica pressionada a ter isto ou aquilo da moda, ou na opinião deste ou daquele, nem em agradar mais do que a boa educação exige, mas sim, fica focada em seus valores, sendo muito mais fácil promover seu desenvolvimento e conquistar suas metas. Com esta combinação de auto-conhecimento e noção de realidade é lógico que esta pessoa sonha com aquilo que está ao seu alcance e mesmo que tenha uma grande ambição, consegue subdividi-la em metas a curto prazo, tornando-se uma pessoa bem menos frustrada.



Outra resposta está na capacidade de resiliência do indivíduo. Resiliência é um termo que a psicologia usa, mas que é emprestado da física, que significa a capacidade de um objeto de sofrer impacto e não se deformar. Indivíduos resilientes seriam então aqueles que conseguem se reerguer de situações difíceis, ou simplesmente, agüentam firmes as mazelas do dia a dia. A resiliência é um traço na personalidade destes indivíduos que os faz “fazer do limão uma limonada”, sem necessariamente viver uma crise.

Não se trata de comportar-se como a personagem do clássico da literatura infanto-juvenil *Pollyana*, de Eleanor H. Porter (1913), cujo otimismo chega a ser irritante para alguns leitores. Pollyana aprendeu com seu pai o jogo do contente, que consistia em encontrar o lado bom dos acontecimentos.



Não! Não se trata de ingenuamente acreditar que tudo tem seu lado bom, porque em alguns acontecimentos realisticamente não há o lado bom! Acreditar neste *pseudo* otimismo é uma solução de negação da realidade, um pouco ou até bastante neurótica. Na verdade é utilizar

a capacidade de Pollyana em resignificar os acontecimentos. Um exemplo disto é o que fez o pai daquele menino seqüestrado e assassinado Sr. Ota. Ele não deixou de vivenciar a profunda dor da perda, não alienou, mas resignificou a morte de seu filho em uma missão de ajudar a outros pais e fazer campanhas contra a violência. Na sua vida houve espaço para a emoção de profunda tristeza, mas ele deixou um espaço para resignificar todo o resto de sua vivência sem o filho.

Mas infelizmente há pessoas que não conseguem fazer este exercício de resignificar a má sorte ou os infortúnios, pois são pessoas que encontram em sua personalidade muita fragilidade.





Há outras pessoas que não conseguem porque estão sempre irritadas e mal humoradas. Pessoas assim podem sofrer de um Transtorno do Humor que se chama *Distímia*, cuja característica é um estado depressivo crônico, que muitas vezes tem início na infância ou adolescência. Trata-se de pessoas baixo astral, pessimistas, com baixa tolerância às imperfeições das pessoas e que tem também uma alta dose de crítica de si mesma, desencadeando sentimentos baixa estima. Por serem reclamonas e possuírem dificuldade em confraternizar-se sofrem um pouco de exclusão social e no trabalho, o que prejudica mais ainda seu humor, levando a um efeito “bola de neve”. Não é preciso pensar muito para descobrir que estão mais sujeitas à comorbidades psiquiátricas, como também aos efeitos da TPM e da sazonalidade do clima, piorando nos meses de frio.

Falando em Transtornos do Humor, inevitável pensar na *Depressão*. A depressão manifesta-se em fases mais fortes e delimitadas que a *Distímia*, sendo possível perceber com mais clareza seu início. Há um sintoma nos casos mais sérios de depressão que é ausência absoluta de prazer, a chamada *anedonia*.

Tanto *Distímia* quanto *Depressão* são transtornos psiquiátricos e merecem abordagem terapêutica e medicamentosa, pois não se trata de dificuldade em encontrar a felicidade, mas sim, de uma impossibilidade gerada por fatores orgânicos.

Tanto a neurociência quanto a psiquiatria moderna vem buscando o entendimento destas manifestações através do estudo do cérebro e suas funções, em especial, do Sistema Límbico ou das bases neurais das emoções.



O *Sistema Límbico* é filogeneticamente antigo, estando presente em todos os vertebrados e é composto por várias estruturas, dentro deste sistema á áreas relacionadas à sensação de prazer, que atualmente explicam o prazer sexual e o abuso de drogas, esta área é denominada *Circuito de Recompensa do Cérebro*. Do ponto de vista da neurociência ainda não é possível indicar uma base neural segura para as emoções positivas, ou a felicidade. O que se sabe é que há uma região no lobo temporal do cérebro e que é uma das estruturas do sistema límbico, que executa um papel de botão de disparo das emoções. O nome desta região é amígdala e sua tarefa é receber as informações sensoriais, filtrá-las para julgar a natureza emocional e assim, comandar as regiões responsáveis pelos comportamentos e pelos ajustes fisiológicos necessários e adequados. Assim, mediante acontecimentos, emoções desencadeadas geram determinados comportamentos.



Após toda esta explicação, seguem algumas dicas práticas de como induzir bons efeitos sobre o sistema de recompensas cerebral:

1. Relembre uma vivencia divertida, se possível, a mais hilária que você passou. Conte para alguém.
2. Telefone para um amigo divertido, porém não reclame, nem desabafe, divirta-se com ele. Ouça!
3. Mandar fotos divertidas ou de boas lembranças aos amigos. Solicite que enviem para você também.
4. O facebook é uma boa ferramenta, mas nada de desabafar e ficar dando uma de coitadinho, você pode atrair os pessimistas. Comente algo divertido.
5. De sensações prazerosas ao corpo: banho quente, se possível de imersão. Massagem.
6. Continue na linha dos estímulos sensoriais: um bom e suave perfume no corpo ou ambiente.
7. Tome algo perfumado, um chá ou um suco de frutas como o morango. Se estiver cansado e sem energia, tome um bom café, sem exageros para não desencadear ansiedade.
8. Se a crise for iminente, feche os olhos e respire lentamente.
9. Tire 10 minutos para você. Silêncio, respiração profunda, olhos fechados.
10. Compre flores e espalhe pelo ambiente.
11. Dê um trato no seu visual com empenho.
12. Se estiver bem, você pode ter a ousadia de reinventar seu visual.
13. Diga frases boas a você mesmo diante do espelho.
14. Se não for virar chacota em casa, pendure no espelho frases positivas a seu respeito. Se não houver respeito à sua privacidade, escreva na lista de tarefas de seu computador.
15. Diante dos tropeços tente resignificar, conversando com você mesmo e perguntando “e aí, o que você tira desta situação?”, “o que você leva para a vida?”.
16. De um trato em seu carro, mande lavar. Limpe sua mesa de trabalho.
17. Comece a resolver as tarefas simples mais rápidas para ter logo uma sensação de realização.
18. Comemore seus feitos. Humildade é bom, mas é importante receber os créditos daquilo a que você se dedica.
19. Respeite seu sono.
20. Respeite seus limites pessoais e aprenda a dizer não.

Ana Paula Cuocolo Macchia é Psicóloga e Neuropsicóloga do Instituto Ideia. Graduada em Psicologia Clínica e Psicopedagoga Clínica e Institucional pela Universidade Metodista de São Paulo; Especialista em Aprendizagem pela Faculdade de Medicina do ABC; Neuropsicóloga pelo IC-HC- Faculdade de Medicina da USP.