

COISAS QUE AS PESSOAS FELIZES NUNCA ESQUECEM E QUE TODOS DEVEMOS LEMBRAR

POR BÁRBARA BETTENCOURT

O QUE É QUE PSICÓLOGOS,
SOCIÓLOGOS E CIENTISTAS
SABEM SOBRE A FELICIDADE?
INSPIRE-SE NESTAS IDEIAS
E DESAFIE-SE A TRANSFORMAR
A SUA PERSPETIVA DE VIDA.



COLABORAÇÃO



DRA. CATARINA RIVERO
Psicóloga,
especialista em
Psicologia Positiva



PROF. DOUTOR FAUSTO AMARO
Sociólogo,
ex-presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, investigador do Centro de Administração e Políticas Públicas, presidente do ISAVE – Instituto Superior de Saúde



DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES
Psicólogo clínico e psicoterapeuta, autor de *Como Ser Feliz – Sim, É Possível!* (Manuscrito Editora) fernando-magalhaes.pt



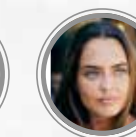
DRA. ISABELLA IANELLI
Pedagoga e cofundadora da Oceano, uma empresa de formação em educação emocional



DRA. MARGARIDA BRANCO
Psicóloga especializada em Cuidados Paliativos



PROFA. DOUTORA MARIA JOSÉ DA SILVEIRA NÚNCIO
Socióloga e *coach* familiar



DRA. SOPHIE SEROMENHO
Psicóloga clínica, mestre em Psicologia Cognitivo-comportamental e Integrativa



PROF. DR. VÍTOR RODRIGUES
Psicólogo clínico e psicoterapeuta

A ideia de felicidade não esteve sempre no topo das prioridades humanas, mas é indubitável que atualmente a realização pessoal é um ideal coletivo que nos move na procura de uma vida plena e significativa. O caminho para lá chegar permanece, porém, nebuloso. Elementos tão díspares como religião, trabalho ou família podem entrar na equação da felicidade assim como os votos anuais que fazemos de saúde, amor e dinheiro e que surgem como chaves para uma vida realizada. Sobre este tema, rios de tinta foram gastos, estudos foram conduzidos, cérebros foram analisados, e é seguro afirmar que já sabemos duas ou três coisas sobre o assunto. Pedimos a alguns especialistas para nos apontarem os passos mais úteis a seguir a partir do conhecimento acumulado até hoje. Siga as setas e mude a sua (forma de ver a) vida.

FAMÍLIA E AMIGOS SÃO A PRINCIPAL FONTE DE SATISFAÇÃO COM A VIDA

«Nos inúmeros estudos realizados no âmbito da psicologia positiva fica claro que ter boas amizades é o fator mais importante para uma vida feliz – e também contribui para mais anos de vida. Isto ocorre porque as boas conexões sociais dão-nos ânimo e amortecem os problemas que vivenciamos. Fazem-nos sentir parte de algo maior do que nós próprios», explica Fernando Lima Magalhães, psicólogo clínico e psicoterapeuta.

→ Ponha em prática

«Crie rotinas de socialização, como um jantar de amigos semanal e um lanche com os amigos de escola; faça telefonemas às pessoas mais distantes e cultive o hábito de telefonar nos aniversários», aconselha.



CONHECER-SE A SI PRÓPRIO É O PRIMEIRO PASSO PARA SER FELIZ

«O ser humano é igual a todos os outros na medida que pertence ao género humano, mas não há outro ser igual a nós. As pessoas felizes pensam no que são e no que querem ser. São curiosas. Conhecem as suas capacidades e limitações e procuram sempre que o conceito que têm de si corresponda à realidade», defende o sociólogo Fausto Amaro.

→ Ponha em prática

«À noite, antes de adormecer, pode pensar no que fez bem e menos bem; como sente cada situação e como gostaria que as coisas tivessem corrido, se for o caso. Este exercício aumenta o conhecimento sobre nós próprios e ajuda a formar a nossa identidade, contribuindo para o sentimento de felicidade», assegura.



TER UM PROPÓSITO É UM DOS PILARES DA FELICIDADE

«Cada vez mais as pessoas procuram encontrar (e reivindicam mesmo) condições para um maior equilíbrio e bem-estar psicológico. Este bem-estar subjetivo, muitas vezes referido como felicidade, tem duas componentes principais: uma centra-se na forma como as pessoas se sentem – buscamos mais emoções positivas e menos negativas; mas existe outra dimensão mais associada à ideia de propósito de vida ou eudemonia. O Relatório Mundial da Felicidade de 2023 (World Happiness Report 2023) – onde são publicados os principais dados científicos sobre este tema – destaca a importância de encontrar um sentido na vida, mesmo e apesar de esta incluir sempre fases com mais momentos negativos», refere Catarina Rivero, psicóloga.



«A FELICIDADE INCLUI UMA LIGAÇÃO A ALGO MAIOR»

- «A pessoa que fabrica chinelos pensando no bem-estar de muitos pés tende a ser mais feliz do que a pessoa que fabrica chinelos para ter dinheiro para si. O mundo dos egoístas e egocêntricos tende a ser mais mesquinho, limitado, autocentrado, enquanto a alegria interior tem tudo que ver com crescimento, expansão da consciência, participação consciente num cosmo alargado onde desempenhamos a nossa parte», analisa Vítor Rodrigues, psicólogo clínico e psicoterapeuta.



LEMBRETE: «A DESIGUALDADE SOCIAL AUMENTA A INFELICIDADE»

«Nem sempre estamos deprimidos ou com *burnout*; simplesmente não conseguimos satisfazer as nossas necessidades básicas. Em sociedades com elevada desigualdade e prevalência da pobreza e condições de trabalho tóxicas, a felicidade individual pode parecer inatingível, aumentando as taxas de depressão, ansiedade e *burnout*. Abordar questões coletivas como justiça social, igualdade e condições de trabalho saudáveis é fundamental para criar uma base mais sólida para a felicidade da sociedade como um todo», lembra Sophie Seromenho, psicóloga clínica.



VIVER NO PRESENTE REDUZ A ANSIEDADE

«A atenção plena ou *mindfulness* é a habilidade de estar consciente do momento presente, sem julgamento, com curiosidade, uma competência que as crianças têm mais do que os adultos. Apesar de ser uma técnica que pode ser cultivada pela meditação, podemos cultivá-la, procurando apreciar mais o momento presente, saborear mais o que está a acontecer no agora, desfocando a atenção do futuro e do passado», sugere Sophie Seromenho, psicóloga clínica.

→ **Ponha em prática** «Pratique a atenção plena por meio de técnicas como meditação, respiração consciente ou simplesmente prestando atenção total às atividades diárias. Isso pode ajudar a aumentar a consciência e a apreciação do momento presente», ensina a psicóloga clínica.



A TRISTEZA PODE CONDUZIR À ALEGRIA

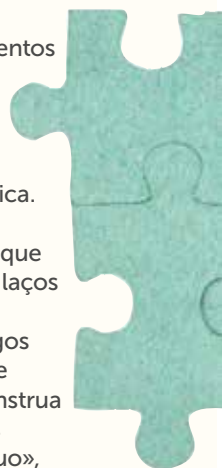
«Algumas pessoas encontram subitamente, no fundo de poços de tristeza, uma doçura inesperada e uma certa paz. Talvez porque a tristeza nos leva a parar, a interiorizarmo-nos e a tentarmos perceber o que está mal em nós. Ora, como por vezes a tristeza é uma falta e o que mais nos falta somos nós mesmos, no nosso ser profundo, a tristeza pode levar ao encontro connosco, pela interiorização, e desembocar em alegria», explica Vítor Rodrigues, psicólogo clínico e psicoterapeuta.



PESSOAS FELIZES TÊM RELACIONAMENTOS SIGNIFICATIVOS

- «Sabemos que um dos principais fatores da depressão ou mal-estar é a solidão ou o sentimento de não pertença. A qualidade das conexões sociais é um forte preditor de bem-estar. Relacionamentos proporcionam suporte emocional, senso de pertença e momentos de alegria», refere Sophie Seromenho, psicóloga clínica.

→ **Ponha em prática** «Dedique tempo a fortalecer os seus laços sociais. Faça um esforço para se conectar com amigos e familiares, esteja presente durante as interações e construa relacionamentos baseados em confiança e apoio mútuo», aconselha Sophie Seromenho.



AS PESSOAS FELIZES NÃO ESQUECEM OS ASPETOS POSITIVOS

«Parece haver uma tendência no ser humano para valorizar o que correu mal e acentuar os aspetos negativos de pessoas, instituições ou situações. As pessoas felizes mostram a tendência contrária para encontrar aspetos positivos nas pessoas que conhecem ou nas situações que ocorrem. Não se trata de esconder o que correu mal, mas sim de descobrir uma forma de correr melhor no futuro ou de encontrar uma alternativa em que, provavelmente, não tínhamos ainda pensado», explica o sociólogo Fausto Amaro.

→ **Faça mais** «Para cada acontecimento negativo deveríamos procurar identificar algum aspeto positivo ou menos negativo. A tendência para apontar defeitos de personalidade ou falta de competência nos outros deveria ser substituída pela procura do que essa pessoa tem de bom e que possa contribuir para um melhor relacionamento e desenvolvimento da relação e, no caso do trabalho, para um melhor desenvolvimento profissional e contributo para a organização», sugere.



A FELICIDADE NÃO É (SÓ) UMA QUESTÃO INDIVIDUAL

«O sociólogo holandês Ruut Veenhoven destaca três dimensões da felicidade: uma mais coletiva que inclui elementos como o nível de corrupção, democracia, igualdade de género ou desigualdade de rendimentos; outra mais organizacional – que abrange elementos como liderança, sentido de justiça, transparência, níveis de *burnout* e sentido de pertença; e uma dimensão individual, que se refere àquilo que as pessoas podem fazer no quotidiano, como cuidar da saúde mental, gerir rotinas, incluindo horas de sono, exercício físico, cuidado com as relações significativas, participação cívica, viver de acordo com um propósito ou ter atividades gratificantes», explica Catarina Rivero, psicóloga.

→ **Ponha em prática** «Procurar vidas mais envolvidas e maiores níveis de participação cívica está associado a mais bem-estar. Tudo indica que o caminho é, cada vez mais, uma atenção redobrada à promoção de uma vida com um propósito além do próprio indivíduo. Quando temos apoio social podemos criar redes de entajuda coletivas e aumentar o nosso potencial de resiliência individual, familiar e comunitário, lidando e crescendo com a adversidade», defende Catarina Rivero.

UMA PESSOA FELIZ SENTE TUDO

«Uma pessoa genuinamente feliz sente todas as emoções, das deliciosas às dolorosas. Geralmente temos a ideia de que estar triste é o oposto de estar feliz, mas a tristeza cabe numa vida feliz. Assim como o medo, a raiva, a inveja... Todas as emoções se manifestam para nos alertar de que algo importante para o nosso bem-estar está a acontecer. Então, "ser feliz" não significa apenas sentir emoções agradáveis. Uma pessoa genuinamente feliz sente tudo, mas não necessariamente responde a tudo o que sente. A pessoa feliz é a que consegue navegar no mar de altos e baixos que é a vida», explica a pedagoga Isabella Ianelli.

→ **Ponha em prática** «Uma forma de começar a sentir tudo é não achar que uma situação triste vai fechar o nosso coração: podemos assistir a um filme triste com a intenção de alargar mais a nossa capacidade de ver o mundo do outro e de nos compadecermos do seu sofrimento. É realmente olhar para as emoções dolorosas, quando elas acontecerem, sem o julgamento de que são "boas" ou "más". "Bons" ou "maus" podem ser os nossos comportamentos, as emoções apenas vêm e vão — e não precisam ficar muito tempo», explica.



• A ALEGRIA INTERIOR • É POTENCIADA PELA • CAPACIDADE DE APRECIAR • AS COISAS SIMPLES

- «Na minha experiência, pessoas felizes têm facilidade em imergir-se em momentos de bem-estar e pura apreciação de coisas simples, como a beleza de uma paisagem, a existência de árvores ou de um arco-íris, fazer festas a um animal, conversar com amigos. Sabem encontrar ideais de vida, coisas pelas quais vale a pena viver (ou morrer) e que as ajudam a sentir que vale a pena estarem vivas, têm focos na vida que as ajudam a permanecer em crescimento, cultivam amor e relacionamentos», observa o psicólogo clínico e psicoterapeuta Vítor Rodrigues.
- → **Tome nota** «Socialmente, um conceito superficial de felicidade costuma ser usado para vender produtos que satisfazem momentaneamente, pequenas satisfações viciantes que nos mantêm a correr atrás de múltiplas cenouras. No entanto, essa é a tal pseudofelicidade fugidia, momentânea e cheia de inseguranças e medos de perder o que se tem ou de não conseguir o que se deseja, bem nos antípodas da alegria interior», observa Vítor Rodrigues.

NÃO ESQUECER: «AS EMOÇÕES NEGATIVAS TÊM UMA FUNÇÃO IMPORTANTE»

«Emoções como a tristeza ou a raiva informam-nos de que algo não está bem, seja porque estamos num processo de luto ou a experienciar uma situação de injustiça. Quando o mal-estar psicológico persiste, podemos procurar ajuda junto de um profissional de psicologia, de modo a (re)ativar forças e recursos pessoais, relacionais e/ou da comunidade», lembra a psicóloga Catarina Rivero.



PARA MIM A FELICIDADE É... UM INSTANTE

«A felicidade pode ser um instante, vários instantes, de experiências e vivências físicas, sensoriais, emocionais, cognitivas, intelectuais, religiosas, espirituais... Pode ser o arrepio com o frio do inverno, sentir o cheiro da terra molhada depois da trovoada... Pode ser fechar e abrir os olhos, dormir e acordar. Resolver um enigma, passar um exame... É ter uma casa, um lar, comida, emprego. É ter pessoas a quem amar e por quem se é amado, pessoas de quem cuidar e por quem se é cuidado, pessoas a quem sorrir. O que nos traz momentos de felicidade é não termos medo de não estarmos sempre felizes», reflete Margarida Branco, psicóloga especializada em Cuidados Paliativos.



GENEROSIDADE E ALTRUÍSMO SÃO FONTES DE FELICIDADE

«As pessoas felizes não se esquecem do bem comum, de fazer boas ações, de serem bondosas e ajudarem os outros quando necessário. Quando não estamos tão absorvidos pelos nossos próprios pensamentos e deixamos de pensar tanto em nós, entramos mais facilmente no chamado estado de fluxo em que tudo parece acontecer sem esforço — um estado que tem sido associado à felicidade», refere Fernando Lima Magalhães, psicólogo clínico e psicoterapeuta.



A FELICIDADE DOS OUTROS TAMBÉM É NOSSA

«Uma pessoa feliz não se esquece dos amigos, alegra-se com os seus êxitos; partilha ideias com eles e gosta de os ouvir, mais do que expor as próprias ideias; tem também interesse pelo que acontece na comunidade e curiosidade sobre as coisas novas. Gosta que os outros se sintam bem, está sempre disposta a ajudar, mas respeita ao mesmo tempo a identidade de cada um e não carrega a cruz dos outros», sublinha o sociólogo Fausto Amaro.

→ Como desenvolver esta maneira de ser?

«É necessário cultivar a capacidade de ouvir os outros sobre o que eles pensam acerca do mundo e da vida; estar atento aos aspetos emocionais próprios e dos outros e não esquecer pequenas coisas como dar os parabéns aos amigos no dia do aniversário; felicita-los pelos sucessos e expressar as emoções positivas que temos a seu respeito. A orientação para a comunidade deve levar-nos a participar em iniciativas artísticas e culturais ou simplesmente a dar um passeio na Natureza».



• ATIVIDADES DE LAZER, HOBBIES E PAIXÕES TÊM EFEITO ANTISTRESSE

• «Ter atividades de lazer, hobbies e paixões permite-nos desligar dos afazeres de trabalho e gerir o stresse. Procurar novas experiências quando sentimos o peso da rotina é uma prova de inteligência emocional, uma ferramenta muito importante para a felicidade, que nos permite reconhecer, gerir e transformar as emoções para promover o crescimento pessoal», observa Fernando Lima Magalhães, psicólogo clínico e psicoterapeuta.

O RELAXAMENTO PROTEGE-NOS DA DOR EMOCIONAL

«A felicidade está diretamente relacionada com o relaxamento. Não é à toa que o professor Alan Wallace, criador do programa *Cultivating Emotional Balance* (no qual eu sou formada), costuma chamar uma prática específica de relaxamento de "enfermaria". Ele diz que essa prática é um cuidado necessário com o nosso corpo e a nossa mente para quando nos sentimos desconectados, levados por emoções dolorosas ou ansiosos. Aprender a relaxar é o que vai nos salvar quando a vida não estiver tão boa quanto gostaríamos», refere a pedagoga Isabella Ianelli.

→ **Ponha em prática** «Uma forma de cultivar o relaxamento é sair da automática desatenção do dia a dia. O quotidiano é feito para nos distrair: aplicações, abas no navegador, bipes e alarmes por todos os lados... Para acalmarmos a mente num só lugar? Pode ser uma prática de meditação, uma aula de yoga ou um ciclo de respiração focado no entrar e no sair do ar dos pulmões. Uma pessoa feliz é uma pessoa relaxada», repara.



NUNCA É DEMAIS LEMBRAR: «A GRATIDÃO TORNA-NOS MAIS FELIZES»

«Pode parecer clichê, mas a verdade é que pessoas felizes frequentemente reconhecem e apreciam as coisas positivas nas suas vidas. Perante coisas negativas, procuram uma forma otimista de abordar o assunto e perdem menos tempo a ruminar sobre os problemas. A prática regular da gratidão está associada a níveis mais altos de satisfação e contentamento, pois ajuda-nos a desfocar das coisas negativas», refere Sophie Seromenho.

→ **Ponha em prática** «Reserve alguns minutos diariamente para refletir sobre as coisas pelas quais está grato a nível familiar, social, laboral, espiritual... Isso pode ser feito por meio de um diário de gratidão ou simplesmente recordando mentalmente momentos positivos», aconselha.



5 ESTRATÉGIAS PARA SER MAIS FELIZ

«Somos mais felizes quando damos valor àquilo que realmente temos», afirma Maria José da Silveira Núncio que aconselha...

1. IMAGINE O SEU PROBLEMA DAQUI A UM ANO

«Provavelmente será pouco ou muito menos do que nos parece neste momento. Aliás, podemos recorrer também ao nosso próprio passado e veremos que hoje já quase não recordamos muitas coisas que nos retiraram felicidade num dado momento.»

2. PROCURE NÃO CRIAR EXPECTATIVAS RELATIVAMENTE ÀQUILO QUE NÃO PODE CONTROLAR

«É mais útil canalizar a nossa energia para mudar, para melhor, aquilo que, realmente, depende apenas de nós.»

3. INVISTA NO AUTOCONHECIMENTO

«É importante conhecer-nos: viajar ao interior de nós mesmos, e às nossas memórias resignificando-as e revalorizando-as. Fazer as pazes com o nosso passado, com as nossas escolhas e com a pessoa que fomos.»

4. PROCURE AQUILO QUE, REALMENTE, FAZ SENTIDO PARA SI

«Não o que é moda, não o que os outros acham ou fazem, mas aquilo que reflete aquilo que é e o seu modo de estar na vida.»

5. SEJA GENUÍNO, CONSIGO E COM OS OUTROS

«Para que nada fique por dizer ou por fazer, nem relativamente àqueles que ama, nem relativamente a si mesmo.»