

RIAC

REDE INTERNACIONAL DE
AUTORIA COLABORATIVA



www.riac.com.br

Ciência da Felicidade

EM DESTAQUE

ORGANIZADORES:

**ALINE DA SILVA FREITAS; CLAUDIO FERNANDO ANDRÉ; e
DANIELA PALHUCA DO NASCIMENTO QUEIROZ**

PREFÁCIO:

BRUNO SEVERO GOMES

2021

CIÊNCIA DA FELICIDADE EM DESTAQUE

- ORGANIZADORES –

Aline da Silva Freitas

Cláudio Fernando André

Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz

© Copyright de Aline da Silva Freitas; Cláudio Fernando André;
e Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz.

Proibida a reprodução por qualquer meio
mecânico, eletrônico ou digital, sem ordem
por escrito do autor, ficando os infratores e
coniventes sujeitos as penas da lei.

Freitas, Aline da Silva.

Ciência da Felicidade em Destaque / Aline da
Silva Freitas; Cláudio Fernando André; e Daniela
Palhuca do Nascimento Queiroz (Orgs). 1. ed.
São Paulo: Amazon.com, 2021.

ASIN: B09MMKDH93

ISBN 9798774376827

1. Ciência da Felicidade. 2. Felicidade. 3.
Atenção Plena. 4. Interdisciplinaridade. 5.
Cotidiano.

SUMÁRIO

PRÓLOGO

PREFÁCIO

APRESENTAÇÃO

PREFÁCIO

APRESENTAÇÃO

CAPÍTULO 1 | ANÁLISE DO RELATÓRIO MUNDIAL DA FELICIDADE DE 2021: O QUE A PANDEMIA ENSINOU?

CAPÍTULO 2 | A FELICIDADE NÃO ADOECE

CAPÍTULO 3 | FELICIDADE E ATEMPORALIDADE

CAPÍTULO 4 | A FELICIDADE É RELATIVA

CAPÍTULO 5 | AMPLIAR PERCEPÇÃO E PERSPECTIVA A PARTIR DA ATENÇÃO PLENA

CAPÍTULO 6 | O ESTADO DE *FLOW* PARA O EQUILIBRO DA SAÚDE EMOCIONAL E AUMENTO DE POTENCIALIDADES

CAPÍTULO 7 | A IMPORTÂNCIA DA GRATIDÃO E DO PERDÃO PARA SER FELIZ

CAPÍTULO 8 | LIDERANÇA APRECIATIVA: UM MODELO PARA GERAR MUDANÇAS POSITIVAS NO MUNDO

CAPÍTULO 9 | SER FELIZ NO TRABALHO, É POSSÍVEL?

CAPÍTULO 10 | AS VIVÊNCIAS TEATRAIS NA PRODUÇÃO DE FELICIDADE

CAPÍTULO 11 | OS CONTOS DE FADAS & A MORADA DA FELICIDADE-ALMA

CAPÍTULO 12 | FELICIDADE: UMA REAL PARTITURA PARA A MÚSICA DO BEM-ESTAR PSÍQUICO

CAPÍTULO 13 | O LABORATÓRIO DE MEDIAÇÃO E A SOCIABILIDADE NA CIBERCULTURA

CAPÍTULO 14 | A FELICIDADE NOS PLANOS DE GOVERNO PRESIDENCIAIS DE 2018 NO BRASIL

CAPÍTULO 15 | PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE NO BRASIL: A BUSCA DO BEM-ESTAR NOS ATENDIMENTOS DO SUS

PRÓLOGO

Neste prólogo, entre tantas metáforas que poderia me referir, escolhi destacar a alquimia, considerando o belíssimo trabalho desenvolvido pelas alquimistas Aline Freias e Daniela Palhuca, juntamente com os autores do livro “Ciência da Felicidade em Destaque”, que faz parte das ações da RIAC - Rede Internacional de Autoria Colaborativa.

Em outras palavras, a alquimia desencadeada pelo processo de escrita dos artigos, permitiu o diálogo entre todos os participantes, pois envolveu organização, reorganização, combinação, remixagem e transformação de conteúdos e experiências diversas, misturando e gerando algo novo e significativo tanto para os autores quanto para os leitores deste livro, pois cada pessoa revela a própria experiência de vida que, de certa forma, aparece nos textos elaborados.

Lembro que um dos objetivos da alquimia é transmutação do chumbo em ouro. No entanto, no caso do desenvolvimento colaborativo dos artigos deste livro, o processo de alquimia não se refere apenas a uma reação química. Também não me refiro a “pintar” o chumbo de dourado. Penso que, nas relações humanas de colaboração, a alquimia significa trazer a pedra filosofal e o elixir da vida longa. Então, simbolicamente, neste livro, a alquimia na autoria digital colaborativa representa a transformação ou cocriação do “novo”, num movimento valioso de diálogos que garante a presença de cada um dos autores, conectando a parte (artigos) ao todo (livro).

Desde o advento da internet, das redes sociais e dos dispositivos móveis, a todo momento somos chamados a cocriar soluções e apresentar algo que ainda não foi feito, ou ainda, transformar uma coisa em outra. Então, na RIAC assumimos a figura de alquimistas o tempo todo. Ainda mais agora, diante da pandemia da Covid-19 que assombrou o mundo, as relações digitais e online foram ampliadas neste “novo” mundo virtual. É nesse cenário que se deu o desenvolvimento do livro “Ciência da Felicidade em Destaque”.

Ao mesmo tempo que lidamos com o “novo”, precisamos também considerar em nossas ações os conhecimentos já acumulados, validados, consagrados, ancorados em pesquisas, tradições ou práticas profissionais. Por exemplo, para criar e transformar os artigos colaborativamente, foi necessário lidar com questões que envolvem reutilização, reciclagem e reinterpretação de artigos, livros, teses e dissertações já produzidas, tendo sempre em mente o que todo esse processo contribui para uma aprendizagem que faça sentido e tenha significado tanto para os leitores quanto para os autores.

Tenho certeza de que o processo de alquimia presente e vivenciado no desenvolvimento dos artigos do livro “Ciência da Felicidade em Destaque”, proporcionaram aos autores e organizadores a vivência das quatro funções da psique (sensação, sentimento, intuição e pensamento), também descritas por Jacques Delors (1998) como “os quatro pilares da educação” contemporânea: aprender a ser, aprender a fazer, aprender a conhecer e aprender a conviver.

Em projetos colaborativos, como é o caso da produção deste livro, o desenvolvimento dos artigos trouxe marcas pessoais, já que os autores deixaram os rastros do seu ser nos textos, pois a autoria digital colaborativa envolveu também vivência (sensações), convivência (sentimentos) e consciência (pensamento).

Mais ainda, o que se percebe ao ler os textos do livro, é que os autores desenvolveram um processo de transformação das estruturas internas do pensamento. Ou seja, o processo de formação da RIAC, além de trabalhar os aspectos cognitivos proporcionados pela escrita, as atividades desenvolvidas pelas organizadoras Aline e Daniela, contribuíram também para que os autores tivessem inúmeros momentos que favoreceram mudanças de percepção, de diálogo, de raciocínio lógico, de organização, de estruturação e de categorização, entre outros.

Assim, trabalhar com a proposta de autoria colaborativa neste livro foi além de “juntar material” e propor tarefas. Na formação de escritores envolvidos na cocriação, considero que é importante pensar no impacto que o processo de alquimia e autoria colaborativa pode causar tanto no autor quanto no leitor, gerando diversas oportunidades de aprendizagem.

Ao fazer a leitura dos artigos deste livro e também observando as falas dos autores durante o processo de elaboração dos textos, observei que foi privilegiado tanto o desenvolvimento de competências que favoreceram o “aprender a aprender”, como também fortaleceu a percepção analítica, o raciocínio hipotético e a solução sistemática de problemas, de modo que ficou destacado que o saber ser e o

saber fazer são condições básicas para a autonomia dos indivíduos.

Destaco ainda que é fácil perceber que o processo de alquimia e autoria digital colaborativa proposto no desenvolvimento dos artigos envolveu o tecido de palavras que revela, como consequência, o conceito de rede.

Na era da internet, em projetos em rede como o da RIAC, o conceito de alquimia e autoria digital colaborativa valoriza o protagonismo dos sujeitos na plúriautoria, pois o todo o processo pode ser entendido como trama, nexos, trajeto e travessia eterna, valorizando o movimento de partilha de aprendizados e uma vivência significativa daqueles que participaram da jornada de cocriação desse livro.

Estou convencido que a proposta de rede, trama, alquimia, colaboração e cooperação, vivenciada por todos os autores dos artigos do livro “Ciência da Felicidade em Destaque” é o que tornou viável essa iniciativa da RIAC, que reuniu tantas pessoas talentosas, que se deixaram encontrar neste momento de vida (sincronicidade).

Parabéns, alquimistas (organizadoras e autores), pois vocês transformaram o sonho em realidade.

Claudio André

Coordenador Geral da RIAC

PREFÁCIO

Felicidade é só questão de ser...

Quando entrei em um hospital pela primeira vez, não como profissional de saúde, mas como palhaço, em 12 de outubro de 2000, com o propósito de levar felicidade para crianças que viviam um momento de dor, de ressignificações por conta da doença, do tratamento, da hospitalização, do medo, da tristeza, fiquei vários dias pensando o que era felicidade?

De lá para cá, muita coisa aconteceu, várias experiências, vivências e momentos na caminhada. Aprendi que felicidade não é o ponto final, o fim do caminho, mas sim, o próprio caminho. E que o caminho só existe, quando a gente passa por ele.

Desde que o ser humano em seus pensamentos, começou a questionar sobre sua vida, sua existência, muitos anos atrás, a busca pela felicidade é motivo de reflexões e uma meta a ser alcançada. Mas porque é tão difícil chegar nessa tal felicidade? Acredito que o ser humano nem saiba direito o que ela é, e que acabamos colocando nossa felicidade no que não temos, em vez de ver e viver a felicidade no que temos, nas coisas mais simples da vida.

O livro *Ciência da Felicidade* é um presente em um momento histórico, de pandemia, onde a vivemos não o “novo normal”, mas uma nova realidade. Deixando de lado a positividade tóxica, onde a felicidade acaba virando uma obrigação. A felicidade está cada vez mais na vitrine, onde se

mistura o real direito de ser feliz com uma sensação de obrigatoriedade de ser feliz, principalmente estimulado pelo mundo virtual.

Aqui, o leitor irá refletir sobre o que estamos fazendo ou deixando de fazer em nossa vida, a importância da gratidão, do perdão, da generosidade, autocuidado, autoconhecimento, o propósito de vida, valores, crenças e de termos uma visão mais otimista e construtiva da realidade para enxergarmos mais possibilidades para construir o futuro, bem como a importância do engajamento para não ficarmos presos a frustrações do passado, ou cultivando em nós a ansiedade de viver um futuro que nem sabemos como e se vai acontecer.

Hoje como professor da disciplina Felicidade, muitos me perguntam se sou feliz sempre. Respondo que ninguém é feliz o tempo todo, não existe pessoa assim, pois como seres humanos, vivemos todas as emoções. Temos raiva, medo, ficamos tristes, vivemos todas as emoções.

O livro é uma importante forma de divulgação do conhecimento científico, onde registramos de forma escrita aquilo que guardaremos para sempre em nossa existência. Aqui, desejo boa leitura, boas ideias, boas reflexões, afetividade e criação de laços. Que permitamos cativar uns aos outros, como lemos no clássico de Antoine de Saint-Exupéry, "O pequeno Príncipe".

Que quer dizer "cativar"?

- É uma coisa muito esquecida, disse a raposa. Significa "criar laços".

- Criar laços?

Exatamente, disse a raposa. Tu não és ainda para mim senão um garoto inteiramente igual a cem mil outros garotos. E eu não tenho necessidade de ti. E tu não

tens também necessidade de mim. Não passo a teus olhos de uma raposa igual a cem mil outras raposas. Mas, se tu me cativas, nós teremos necessidade um do outro. Serás para mim o único no mundo. E eu serei para ti única no mundo...

O autor quer dizer que aquele que é amado passa a ser responsável pelo outro, por aquele que nutre o afeto por si. O ensinamento sugere que devemos ser prudentes com os sentimentos daqueles que nos amam. O essencial é invisível aos olhos e ser feliz é condição de quem faz o outro feliz.

Ser feliz está mais para uma prática do que para uma meta. Espero que você na leitura deste livro construído por tanta gente massa, possa criar uma rotina mais leve, saudável e genuína, mesmo em tempos difíceis. Boa leitura!

Abraço fraterno

Bruno Severo Gomes

Microbiologista e Psicanalista.
Graduação em Ciências Biológicas, Biomedicina, Educação Física, Filosofia, Teologia, História e Artes Visuais e Pedagogia.
Especialização em Análises Clínicas, Psicopedagogia e Sexualidade Humana,
Psicologia do Esporte e Inteligência Emocional.
Mestrado em Micologia, Doutorado em Microbiologia e Pós-Doutorado em Medicina.
Coordenador da Palhaçoterapia do Hospital das Clínicas.
Membro do núcleo de humanização em saúde do HC- UFPE.
Professor da UFPE e Assessor da Pastoral da Saúde da CNBB na área de humanização em saúde.
Coordenador do Espaço de Inteligência Emocional e Psicopedagogia (EIEP) do Centro de Biociências da UFPE.
Membro do Conselho Social da UFPE.
Professor de várias disciplinas para cursos de graduação e Pós-Graduação, entre elas: Felicidade, humanização em saúde e Pedagogia Hospitalar (UFPE).

APRESENTAÇÃO

Este livro é de uma acentuada “tecnicidade afetuosa”. Por meio de sua leitura, que pode ser pela ordem dos capítulos ou conforme sua preferência, o resultado será de duas ordens, isto é, de aprendizado e de inspiração.

O aprendizado decorre da possibilidade de aproximação com um novo campo de saber: a Ciência da Felicidade. A felicidade sempre ocupou espaços de conhecimento, porém é mais recente sua força tamanha que conquistou autonomia científica para muitos teóricos.

Em outras palavras, está em desenvolvimento o marco da felicidade como um tema de estudo de carregada cientificidade, seja para conceitos, seja para validar intervenções voltadas à sua promoção nas pessoas e na própria sociedade, seja para correlacionar com outros temas que a alimentam etc.

Para outros, a Ciência da Felicidade nada mais é do que a própria Psicologia Positiva, a qual é uma forma de abordagem da Psicologia focalizada nos elementos capazes de gerar o florescimento humano e que vem se desenhando de maneira bastante estruturada e fortalecida desde o ano de 2000, sendo recente, porém já com muito material desenvolvido.

Neste livro, os autores, foram provocados com a expressão “Ciência da Felicidade” e foram instigados para a redação dos artigos científicos, fosse para diretamente teorizar acerca de felicidade ou estabelecer conexões pertinentes, ficando também à vontade à defesa de como percebem a Felicidade, como Ciência ou como constructo da Psicologia

Positiva ou ainda em perspectiva inter e multidisciplinar. Aqui há mais de uma forma de pensar sobre felicidade e isso é muito importante e acolhedor, em especial para o momento.

Publicar sobre Felicidade de modo colaborativo, tal como a Rede Internacional de Autoria Colaborativa (RIAC) preceitua, exige exatamente essa pluralidade de formas de percepção sobre um tema que, como o nome do livro sugere, conquista destaque, justamente por dialogar com demandas reais do momento presente. Assim, o livro é uma “chuva de ideias justificadas”.

Por isso, é que este livro é também fonte de inspiração: para que cada leitor reflita sobre a oportunidade de viver mais feliz, percebendo que há ferramentas e técnicas que permitem esse resultado e que há também a importância de que a sociedade pense em que medida tem atuado pela felicidade de todos.

Felicidade é questão de interesse individual e social! É de interesse de todos, traduzindo, segundo a Organização das Nações Unidas, o “Espírito dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável”, da Agenda 2030 (ONU). Aliás, acreditamos que toda pessoa nasce para a felicidade e que as mazelas sociais precisam ser enfrentadas, de maneiras criativas, individual e coletivamente, para que tudo isso se viabilize.

É exatamente por isso que este livro foi um convite para diversos entusiastas da felicidade que conhecemos. É por isso ainda que inauguramos um livro com temário novo na Rede Internacional de Autoria Colaborativa (RIAC), agradecendo ao Prof. Cláudio André, idealizador e Coordenador geral desta, pela oportunidade e aos demais Organizadores de outros títulos

da RIAC 2021 pelo apoio constante! Fomos muito bem acolhidas e cumprimos vocês na pessoa do Jorge Costa Silva.

Registramos que estudar felicidade se alinha ao escopo da RIAC, que recomendamos fortemente que conheça mais em <https://riac.com.br/> e, se quiser, contate quaisquer dos membros. A Rede é aberta para todos, pois é inclusiva e parte da perspectiva do talento inerente de cada um.

Entre os autores há aqueles que terão no artigo sua primeira publicação e aqueles com trabalhos acadêmicos reconhecidos já até internacionalmente. Lembre-se ainda que a RIAC tem produzido livros e diversos outros artefatos digitais como “estratégia de desenvolvimento humano e superação de barreiras sistêmicas”, como reforça sempre o Prof. Cláudio Fernando André.

O presente livro é, dentro de nossa perspectiva, um importante legado prova de resultados da RIAC. Afinal, em período tão marcado por desafios, especialmente acentuados pelo contexto pandêmico, da forma aqui apresentada felicidade é uma ação socioeducacional que exige pensar e estudar formas de construção um novo mundo, com:

- a) superação de barreiras, inclusive as muitas vezes invisíveis para a felicidade;

- b) autonomia, para que todos possam “ser” nas vidas dignos e felizes;

c) inclusão no mundo do trabalho, sendo este espaço para realização das potencialidades humanas e, inclusive, para a felicidade;

d) geração de renda, pois “dinheiro não compra felicidade”, porém ainda é importante para patamares dignos de qualidade de vida;

e) participação e formação de pessoas, especialmente as mais vulneráveis, afinal, felicidade é de/para todos.

Desenvolver esse artefato – palavra que se tornou mais frequente no vocabulário das apresentadoras – foi uma grande oportunidade, portanto. A trajetória de elaboração, inclusive, deve constar da narrativa. Observamos que nem todos os contatados inicialmente puderam aceitar o convite, pois já estavam engajados em outras demandas também importantes na vida... e eleger as prioridades é um protocolo para felicidade! Agradecemos a escuta inicial do Projeto e o incentivo.

Alguns tiveram de sair do projeto no decorrer do caminho, por diversos percalços e com muito carinho e cuidado comunicaram isso, demonstrando preocupação conosco. Sentimos a falta de vocês, porém sabemos que o curso da vida às vezes muda de rota e a resiliência e a antifrágilidade são convidadas a auxiliar em “dizer não” mesmo durante um trajeto, se necessário... Isso também é importante protocolo para a felicidade.

Por fim, há aqui aos autores, que em poucos meses viabilizaram os temas a seguir expostos. Agradecemos que tenham permitido, cada um ao seu modo, uma percepção holística sobre felicidade e temas que com ela dialogam.

Foram alguns meses de redação, reuniões, troca de experiências, feedbacks, leitura por pares e pela organização, preparo para a entrega da versão final, tudo de maneira on line; inclusive evento de encontro com alguns dos autores já narrando as experiências individuais com a RIAC e comentando suas pesquisas.

Houve, frise-se muitas trocas entre os autores de maneira individualizada com as organizadoras, notadamente para acomodar as agendas e necessidades individuais. Esse modelo nada mais é do que a proposta de trabalho da RIAC, sempre inclusiva e preocupada com o objetivo maior do projeto.

O livro passou por ajustes de cronograma diversas vezes, buscando manter-se alinhado com a agenda propositiva da RIAC, a qual, cuidadosamente, costuma ter margens, matematicamente pensada, para acolher desafios. Destacamos que o Prof. Cláudio André sempre esteve disponível para tirar dúvidas e todos os autores poderiam inclusive participar das reuniões semanais que a RIAC manteve para a organização geral deste e de todos os outros artefatos em andamento; sim, outros livros nascem também agora.

Agradecemos mais uma vez aos autores da presente obra, lembrando que criamos uma comunidade digital que nos é muito cara e conquistou reconhecimento inclusive de nosso prefaciador, Prof. Bruno Severo Gomes, que nos honrou com sua presença amorosa. Que mantenhamos o contato e quem

sabe alguns de nós estejamos no volume dois do projeto? Quem sabe também logo possamos nos conhecer pessoalmente...

Quanto ao conteúdo em si, em resumo, para que os leitores já se inspirem mais para os estudos, estão em destaque conceitos de felicidade e sua relação com o tempo e com a busca; aproximações com atenção plena, flow, gratidão e perdão; liderança apreciativa; relação de felicidade com trabalho; forças de caráter; teatro e produção de felicidade; felicidade nos/com contos de fada; felicidade e música; mediação de conflitos e sociabilidade na cibercultura; felicidade em planos de governo e na saúde.

Há conceitos, práticas, arte e política... há vida pulsante. Há ciência e muita licença poética, que enriquece a obra, tornando-a algumas vezes lúdica, demonstrando esperança de felicidade para todos e a realidade desafiadora neste sentido. Parafraseando uma das autoras, é importante pensar “que história de felicidade a presente geração está contando?” E ainda, da junção de vários outros autores: “estamos realmente presentes em nossas vidas para melhorar essa história? Cuidamos de nossas forças?”

Notamos que estão contemplados temas que possuem interesse individual para cada pessoa no mundo e, ao mesmo tempo, temas de interesse coletivo. Uma percepção mais detida pode, aliás, mostrar o quanto estamos conectados e o quanto a felicidade mais que uma busca deve ser construção e que ela depende de atenção plena, aliás diversos autores tocam neste ponto, do estar presente, do viver este exato momento, de explorar os sentidos, de respirar felicidade, resgatando-a de

dentro de si, cultivando-a aí dentro e colaborando para a de fora, a coletiva, no espetáculo da vida!

Que cada pensamento, ação e comportamento sejam voltados para isso. Vai exigir esforço, porém com conquistas incomensuráveis e quiçá uma vida plenamente em flow. Concentremo-nos! É possível. Lembre-se ainda do que o querido Prof. Bruno afirmou no prefácio desta obra: “Ser feliz está mais para uma prática do que para uma meta.”

Desejamos excelente leitura. Que colabore para tudo isso.

Aline da Silva Freitas

Doutora em Direitos Humanos pela Universidade de São Paulo
Mestre em Direito Político e Econômico pelo Mackenzie
Professora Universitária, Advogada e Cientista da Felicidade
CoFounder da Felicidade Individual e Coletiva Consultoria (FICC)

Daniela Palhuca do Nascimento Queiróz

Advogada. Mestre em Direito e Ciências da Religião. Teóloga.
Doutoranda em biotecnologia em saúde. Coordenadora de Curso do
Direito. Coordenadora da Comissão da Filosofia Jurídica da
Felicidade da OAB. CoFounder da Felicidade Individual e Coletiva
Consultoria (FICC)

CAPÍTULO 1 | ANÁLISE DO RELATÓRIO MUNDIAL DA FELICIDADE DE 2021: O QUE A PANDEMIA ENSINOU?

Aline da Silva Freitas

RESUMO

O presente capítulo é dedicado ao estado da arte do tema felicidade à luz do Relatório Mundial da Felicidade de 2021, elaborado pela Organização das Nações Unidas, que focalizou aquela na Pandemia do Covid-19. Assim, o **contexto** é da abordagem da felicidade conforme critérios e repertório temático utilizados no documento e em aproximação com o desafiador momento pandêmico. O **objetivo** é apresentar o mencionado Relatório, ponderando como foi desenvolvido, quais os principais dados obtidos e sinalizar expectativas à promoção da felicidade para todos a partir de um modelo científico mesmo diante dos piores cenários. A **questão problematizadora** é, como fruto disso, o que a Pandemia do novo Coronavírus, abordada com ênfase no Relatório Mundial da Felicidade de 2021, ensinou? A **metodologia** é documental, explorando-se o recente Relatório, além de referências bibliográficas e, em especial, conexões daquele com a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, as quais emergiram como imperiosa necessidade. Como **resultados obtidos**, os indicadores de felicidade utilizados e as análises produzidas no documento demonstraram: as pessoas esperam viver mais e melhor e precisam desenvolver resiliência; interrelações sociais são fundamentais também neste sentido e à transformação positiva de realidade; a desigualdade é um dos piores dilemas da sociedade, impactando mesmo antes da Pandemia na felicidade pelo mundo; cresceu demanda por proteção em saúde, inclusive a mental; é necessário repensar o trabalho; e países precisam trocar experiências e cooperar entre si. O contexto parece ter reforçado questões que já eram centrais e a demanda de contínuas ações, como as de efetividade da Agenda 2030, para dias melhores para todos.

Palavras-chave: FELICIDADE. RELATÓRIO MUNDIAL DE FELICIDADE. INDICADORES. CONTEXTO PANDÊMICO. DESIGUALDADE.

1 INTRODUÇÃO

*Vivemos esperando dias
melhores*

*Dias de paz, dias a mais. Dias
que não deixaremos para trás
(...)*

*Vivemos esperando o dia em
que seremos melhores
(melhores)*

*Melhores no amor, melhores na
dor,*

Melhores em tudo (...)

(OLIVEIRA et al)

Muitas músicas são capazes de gerar bons sentimentos nas pessoas, entre eles a esperança. Pense a respeito. Outras convidam a pensar sobre a noção do tempo e tornam este ainda mais lúdico, leve, propositivo. Localize uma com este perfil dentro do seu repertório. Outras sugerem reflexões mais profundas, ainda que sutilmente. Não há letras assim? Tão necessárias e assertivas...

No trecho acima, extraído de uma famosa canção da música popular brasileira, há muito de tudo isso e um estreito diálogo com o momento atual, em que a geração presente está vivendo algo que tem sido considerado um divisor de paradigmas, de repensar estilos de vida. Em resumo, um contexto a ser superado para que novas possibilidades, melhores, da existência humana possam acontecer.

A canção acima não foi elaborada no contexto pandêmico, porém com ele pode dialogar, ainda mais quando, com convicção, pode-se afirmar a necessidade real de que as pessoas encontrem alento e desenvolvam esperança, quiçá felicidade. E em qual direção seguir para isso?

A Organização das Nações Unidas (ONU), com diversos de seus documentos e mais recentemente de maneira mais ampla com a Agenda 2030, todos aliados com a perspectiva dos Direitos Humanos, deve ser bússola nesse contexto. Somem-se ainda, o que aqui também se sugere, os Relatórios Mundiais da Felicidade, que, embora ainda pouco explorados cientificamente, são formulados desde 2012 pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável da ONU e trazem importantes aspectos à construção de dias melhores.

Em especial, o último Relatório, de 2021, baseado em dados do atípico e inesperado ano da exaustiva pandemia, apresenta dados e estudos científicos que dialogam com essa realidade e até então foram pouco explorados.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

O objetivo geral presente é estudar o Relatório Mundial da Felicidade de 2021, documento elaborado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas, que dá continuidade às análises desta, que ocorrem desde 2012, e que sedimentou incursões atualizadas e significativas sobre os efeitos da Pandemia no novo Coronavírus sobre a população do mundo, notadamente seus impactos sobre a felicidade dentro da perspectiva, conceitos e metodologia utilizados.

1.1.2 Objetivos específicos

- a) Demonstrar que o Relatório é fruto de estudo contínuo da ONU desde 2012, sendo que, entretanto, a cada ano focaliza em temas preponderantes, sendo em 2021, a Pandemia;
- b) Explicar os principais dados obtidos no Relatório em questão;
- c) Sinalizar expectativas para a promoção da felicidade para todos a partir de um modelo cientificamente desenvolvido, inclusive o Brasil, em aproximação com a Agenda 2030.

1.2 Questão/Pergunta problematizadora

O que a Pandemia do novo Coronavírus, abordada dentro da perspectiva do Relatório Mundial da Felicidade de 2021, ensinou sobre felicidade?

1.3 Justificativa

Tem se tornado comum, uma vez por ano, ouvir-se nos noticiários que algum país, em especial a Finlândia, como tem se sedimentado, é o mais feliz do mundo e que o Brasil tem obtidos resultados singelos, ou mesmo, diminuído sua colocação no ranking. Porém, o que exatamente isso significa?

Em um mundo tido por líquido e fragilizado, parafraseando Bauman (2007) e Taleb (2020), em que as questões em saúde mental se avolumam (WHO, on line), há muitos problemas sociais para serem enfrentados, como fome,

pobreza e desigualdades, a exemplo do que a própria Organização das Nações Unidas sugere.

Nota-se que há diversos indicadores e métricas para diagnosticar a situação das pessoas pelo mundo e, no presente momento, como foram atingidas pela Pandemia, a exemplo do Produto Interno Bruto (PIB) e o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). Porém os aspectos observados pelos Relatórios Mundiais da Felicidade, da Organização das Nações Unidas, podem auxiliar na compreensão e direcionamento de ações de transformação social.

A ONU já estimulou que os países membros dela devam continuar elaborando “medidas adicionais que melhor capturem a importância da busca da felicidade e do bem-estar no desenvolvimento com vistas a direcionar suas políticas públicas” (ONU, 2011, on line). A entidade, por meio de sua Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável, fornece indicadores, consubstanciados, desde 2012, em Relatórios Mundiais de Felicidade.

É necessário mapear quais são tais indicadores, que felicidade retratam e em que medida podem inspirar a sociedade e serem utilizados de maneira agregada aos demais dados e estatísticas. Afinal, a inclusão da felicidade como parâmetro e norte social é importante, embora desafiador.

2 METODOLOGIA

Em desenvolvimento anual desde 2012, cada Relatório Mundial de Felicidade publicado apresenta em si diversos dados e estudos que costumam ser replicados sobretudo em

algumas notícias jornalísticas pelo mundo. Porém, merecem mais destaque e análises. Nesse sentido, por exemplo o Relatório de 2021 contempla oito artigos científicos, com raras leituras indiretas localizadas até o momento. Assim, a metodologia tende a ser de natureza documental, com, sempre que possível, incursões em referenciais teóricos diretos e/ou indiretos para solidificar a pesquisa, mesmo porque um dos intentos é que possa o leitor se interessar pelo tema, saber como os Relatórios são desenvolvidos anualmente e buscar se aprofundar na leitura, em especial do mais recente e conectá-los com a Agenda 2030, também da ONU.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Desde 2012 a Organização das Nações Unidas se ocupa de levantar dados com a finalidade de verificar o nível de felicidade em países. Para tanto, são considerados o cruzamento dos seguintes indicadores: renda per capita, suporte social do Estado, expectativa de vida, liberdade de fazer escolhas, generosidade da população e percepções de corrupção do governo (HELLIWELL et al, on line)

A partir da maneira como levantados, com base em informações oficiais de entidades e pesquisa direta com pessoas, os indicadores de felicidade para a ONU “assinalam questões de fato bem objetivas e de fundamental análise para a compreensão dos países estudados...” (FREITAS, 2019, p. 99).

A noção de felicidade para a Organização das Nações Unidas possui dimensão pública considerável, para além da dimensão individual, que também é contemplada. Esta última é

a subjetiva, da pessoa em suas relações pessoais, enquanto aquela é a objetiva, isto é, a da sociedade como um todo (COMPARATO, 2006, p. 17).

Os Relatórios anuais oferecem uma percepção sistêmica da felicidade pelo mundo, evidenciando, por meio do cruzamento de dados oficiais e consultas públicas, que os países europeus costumam estar colocados em patamares melhores ranking quando comparados com os países africanos, que estão, em regra nas últimas colocações. O Brasil vem se mantendo entre os 35 primeiros colocados, tendo como melhor colocação já alcançada a de número 14 e a pior de número 35 (HELLIWELL et al, on line).

O Relatório Mundial da Felicidade de 2021 segue analisando os indicadores acima apontados e focalizou em abordagem de impactos da Pandemia do novo Coronavírus na felicidade. Por isso, além do resultado obtido decorrente da análise dos dados acima, isto é, além de avaliar os indicadores que são os de costume em cada Relatório, ponderou por análises especiais para o contexto pandêmico (HELLIWELL et al, on line).

Assim, viabilizou oito artigos científicos que contemplaram como temas: vida sob COVID-19; felicidade, confiança e mortes sob COVID-19; prevalência e bem-estar do COVID-19: lições do Leste Asiático; razões para o sucesso da Ásia-Pacífico na supressão de COVID-19; saúde mental e a pandemia COVID-19; conexão social e bem-estar durante o COVID-19; trabalho e bem-estar durante COVID-19: impacto, desigualdades, resiliência e o futuro do trabalho; viver muito e viver bem (HELLIWELL et al, on line).

O estudo apontou que as mortes pelo coronavírus representam significativa perda de bem-estar social e que as pessoas convivem com “maior insegurança econômica, ansiedade, perturbação de cada aspecto da vida, e, para muitos, estresse e desafios mentais e de saúde física” (HELLIWELL et al, on line).

Apontou ainda que a Pandemia não alterou significativamente o ranking em relação aos anos anteriores, porém houve significativo abalo nas emoções, a exemplo da diminuição da felicidade na medida em que o aumento de casos foi sendo reportado e, ainda: percepção de que países em que as pessoas confiam mais no governo tiveram melhores resultados; que a desigualdade de renda impactou no número de mortes por país; que a confiança nas pessoas era causa para menos mortes; que houve diferença entre os países se a liderança era feminina; e que países que já tiveram experiências anteriores de epidemias tiveram respostas mais céleres; aliás, neste aspecto, descobriu-se que mais do que custo, foram agilidade nas intervenções e conhecimento científico que garantiram menor quantidade de mortes (HELLIWELL et al, on line).

O estudo aponta ainda que mulheres, jovens e pessoas mais pobres são as que mais tiveram declínio na saúde mental; após, na média geral houve alguma melhora (não para o nível anterior); houve para muitos descontinuidade de atendimento em saúde mental e, de outro lado, foco neste tema, o que pode ser importante para seu necessário incremento (HELLIWELL et al, on line).

Houve foco na importância das conexões humanas, apontadas sempre como fundamentais à felicidade. Esta diminuiu aos que se sentiram desconectados e isolados, e se manteve ou pode se construir entre aqueles que encontraram formas de conexão, que exerceram gratidão e coragem, que praticaram exercícios, que se tornaram voluntários, que cuidaram de um animal de estimação, entre outros (HELLIWELL et al, on line).

Há especial destaque à conexão digital, percebendo-se que a falta adequada desta prejudicou a felicidade das pessoas – seja pela inexistência e falta de acesso ou mau uso - e, ao mesmo tempo, muitas outras foram ajudadas por aquela – pela presença e utilização adequada, criativa e significativa. “Claramente, digital conexão é vital, e muitas pessoas foram ajudados por programas digitais promovendo a saúde mental” (HELLIWELL et al, on line, p. 10).

Quanto ao trabalho, reconheceu-se que foi/é um dos piores momentos às pessoas, seja na manutenção, seja no ingresso, seja ainda na adaptação que aconteceu em várias atividades para o modelo remoto. Indica-se que jovens de baixa renda e os pobres com menos estudos foram os mais atingidos, com queda no nível de satisfação com a vida. Dados revelaram que países com melhores suportes sociais no trabalho sofreram menor impacto nisso. Sugere-se que os locais de trabalho que cuidarem do bem-estar das pessoas de maneira contínua, percebendo as mudanças que estão ocorrendo e à elas se adaptando, serão os de maior resiliência e possibilidade de desenvolvimento sustentável (HELLIWELL et al, on line).

Nesse sentido, foi que o relatório concluiu que, embora numericamente os países tenham tido pouca mudança nos resultados para fins o ranking, a desigualdade da felicidade pelo mundo ainda é uma realidade e cada vez mais acentuada e impeditiva à felicidade; que isto exige repensar o trabalho no mundo, em mudanças radicais; que os países precisam trocar experiências de resposta à Pandemia, posto que a cooperação ensina; que os relacionamentos interpessoais são fundamentais para a felicidade; e a necessidade de cuidado emergencial em torno da saúde mental das pessoas, entre outros (HELLIWELL et al, on line).

Por fim, merece destaque entre as várias afirmações significativas constantes do documento, a que assevera que boa política é aquela que garante vidas longas e felizes às pessoas (HELLIWELL et al, on line).

4 REFLEXÕES

O Relatório oferece subsídios para refletir acerca de felicidade dentro de um contexto individual e social. Os indicadores que são utilizados para ranquear os países – renda per capita, suporte social do Estado, expectativa de vida, liberdade de fazer escolhas, generosidade da população e percepções de corrupção do governo –, oportunizam reflexões dessa ordem e estreita conexão com a Agenda 2030.

A ONU já apontou entender que “felicidade como objetivo e aspiração universais incorpora o espírito dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio” (ONU, 2011, on line).

Exatamente por isso nestas reflexões consta esta interface entre os temas e propostas como possíveis e necessários.

Nota-se ainda ao confrontar todos os dados com o contexto pandêmico, o Relatório acabou por reforçar alguns aspectos que já eram de conhecimento científico, a exemplo do maior impacto dos problemas sociais sobre jovens e pobres, sendo que a Pandemia acirrou isso e jogou ainda mais holofote sobre a desigualdade.

O Relatório Mundial de Felicidade de 2021 direciona esforços para afirmar que numericamente não houve tanta diferença nos resultados dos países ou na ordem do ranking geral, porém isso não assinalou menor preocupação com temas sensíveis à humanidade.

Aliás, alguns dos assuntos abordados já foram objeto de Relatórios anteriores, como saúde mental e desigualdades, porém não com o mesmo viés e necessidade, dado o contexto presente, de um mundo com tantas fragilidades expostas e agravadas, enquanto embora muito esperada, a felicidade parecia distante.

Significativo o momento em que aponta que as pessoas estão vivendo sob estresse e o quanto confiar nos outros e no governo é fundamental para que se possa fazer frente aos desafios e aumentar o índice de felicidade – percebe-se que afirmar isso implica em melhorar todos os indicadores acima, isto é: os indicadores se retroalimentam, pois confiar gerará aumento de renda, é fruto de suporte e assim por diante.

Especificamente sobre saúde mental, importa salientar que há sua percepção real de ser tema de políticas públicas, como decorrência do próprio conceito de saúde da Organização

Mundial de Saúde e do exposto na Agenda 2030, em destaque para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável de número três, que cuida de saúde e bem-estar (ONU BRASIL, on line).

Já acerca de confiança nas pessoas e governo, esperasse real impacto na mentalidade das pessoas, e mesmo na expectativa em torno desse último e da própria política. Lembra-se que a mencionada Agenda 2030 apresenta como norte a ideia de que ninguém deve ficar para trás e que há necessidade de parcerias e cooperação entre todos, indivíduos e iniciativas públicas e privadas para que a própria Agenda se realize, a exemplo do Objetivo dezessete que contempla parcerias e formas de implementação (ONU BRASIL, on line).

Segundo a Agenda, em especial pelo Objetivo de número cinco, acerca da igualdade de gênero, é fundamental empoderar mulheres à participação na vida política (ONU BRASIL, on line), e percebe-se que o Relatório em comento asseverou com destaque a importância da liderança de mulheres na política no combate à Pandemia.

Ainda importante observar outros temas abordados no Relatório em questão, como o luto, que é de extrema importância e sua abordagem no presente Relatório perpassa pela necessidade de diálogo social sobre empatia, compaixão e solidariedade. O luto de fato é preditor de momento em que as pessoas estarão mais fragilizadas emocionalmente, sendo de rigor esperar que o momento implique nos lutos individualizados e um coletivo, social.

Pensar em luto relembra para muitos a importância do contraponto de valorizar a vida e as pessoas. Lembre-se que o estudo longitudinal mais antigo sobre felicidade, que já perdura

mais de oitenta anos, aponta a importância dos relacionamentos para a felicidade (WALDINGER, 2015; HARVARD MEDIAL SCHOOL; MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL, 2021).

As conexões são, portanto, fundamentais e, nesse sentido, o Relatório prestigia que há muitas formas de se conectar, inclusive digitalmente, e que o mundo digital é uma realidade a ser continuamente aprimorada. A Agenda 2030 apresenta em muitos momentos a importância da tecnologia, de investimento em recursos nesta e na viabilidade de acesso tanto as pessoas e aos países, em especial aos mais vulneráveis. Nota-se que há o reconhecimento de que o acesso à tecnologia é questão de empoderamento (ONU BRASIL, on line).

Dada a menção à vulnerabilidade, importante ainda destacar outra reflexão que o Relatório provoca: jovens, mulheres, pessoas com menos estudos e os mais pobres foram os mais afetados pela Pandemia. Isso é um retrato da realidade já conhecida e que merece atenção, ainda mais quando se observa e reforça que ninguém pode ser deixado para trás. Isto é questão de humanidade, de respeito, de dignidade, de inclusão, de felicidade...

Por fim, os cuidados de felicidade devem ser contínuos, para que o intento maior de vidas longas e felizes, a que deve ser voltada a “boa política”, como apontado acima, de fato possa acontecer. Isso passará pelo combate da pobreza em todas as suas formas, como convoca o primeiro Objetivo da Agenda 2030, e da desigualdade, que aparece em vários momentos Agenda, em especial o de número dez sobre redução das desigualdades (ONU BRASIL, on line). Sobre esse tema, crucial

para qualquer mudança, Anthony B. Atkinson (2015, p. 67) ensina:

é verdade que desde 1980 temos visto uma 'virada da desigualdade' e que o século XXI trouxe desafios em termos de envelhecimento da população, mudanças climáticas e desequilíbrios mundiais. Mas as soluções para esses problemas estão em nossas mãos. Se estivermos dispostos a usar a maior riqueza que temos hoje para lidar com esses desafios, e aceitar que os recursos devem ser compartilhados de forma menos desigual, haverá de fato um espaço para o otimismo.

Assim estão postos desafios e mapa de evidências robustas do estado real da felicidade pelo mundo e do que fazer para que seus níveis sejam elevados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de fundamental importância conhecer indicadores e dados que possam servir de parâmetro para elaboração de políticas públicas voltadas à felicidade das pessoas, sendo que os apresentados pela Organização das Nações Unidas devem ocupar centralidade dentro dessa perspectiva.

O Relatório Mundial da Felicidade de 2021 focalizou seus estudos nos impactos da Pandemia presente na vida das pessoas e buscou mapear respostas governamentais. Como consequência, acabou por reconhecer a centralidade da importância do apoio social em contextos assim; da saúde mental; da conexão social; do trabalho; do enfrentamento das desigualdades; e, ainda, da conexão entre bem-estar e envelhecimento.

Há um eixo central comum nos artigos do Relatório que revela que o acesso à felicidade é desigual pelo mundo e que cada pessoa contará, especificamente traduzindo, deste modo, uma das ideias centrais da Agenda 2030, no sentido de que “ninguém deve ficar para trás” para a transformação dessa realidade, bem como à superação dos desafios que a pandemia aguçou e dos novos gerados.

Haverá necessidade, como assinala o relatório, de que resiliência seja desenvolvida nas pessoas, às quais se espera que vivam mais e melhores a cada dia, lembrando-se que muito há para ser feito, porém que o Relatório comprova que se deve aprender a lição dada a partir da análise do envelhecimento: uma boa sociedade é aquela que oportuniza vidas longas e satisfatórias.

Pensando-se em Pandemia, toda morte evitável viola significativamente esta ideia e é causa para solidariedade, compaixão e empatia. Que enquanto humanidade a presente geração tenha aprendido isso e se esforce para que àquela cesse e novas não venham a ocorrer. A Agenda 2030 já buscava respostas para isso e o Relatório Mundial de Felicidade reforça o intento, por isso a importância de conhecê-lo e atuar para a efetividade de cada meta. Assim, se segue a jornada, por dias melhores.

6. REFERÊNCIAS

ATKINSON, Anthony B. **Desigualdade: o que pode ser feito?** São Paulo: Leya, 2015.

BAUMAN, Zigmunt. **Tempos Líquidos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

COMPARATO, Fábio Konder. **Ética**. São Paulo: Cia das Letras, 2006, p. 17.

FREITAS, Aline da Silva. Povo Brasileiro, ainda é possível ser feliz? In Freitas, Aline da Silva et al (Orgs.). **Constituição Federal 30 anos: há o que comemorar?** Londrina, PR: Thoth, 2019.

HARVARD MEDIAL SCHOOL; MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL. **Second Generation Study**. Disponível em: <https://www.adultdevelopmentstudy.org>. Acesso em abr. 2021.

HELLIWELL, John F., LAYARD, Richard, SACHS, Jeffrey. eds; DE NEVE, Jan-Emmanuel. eds. 2021. **World Happiness Report 2021**. New York: Sustainable Development Solutions Network. Disponível em: <https://worldhappiness.report/ed/2021/>. Acesso em mar. 2021.

OLIVEIRA, Rogério et al. **Dias Melhores**. In JOTA QUEST. **Oxigênio**. Brasil: Chaos Recordings: 2000. 4min46s.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – BRASIL. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em mai. 2021.

ONU. RES 65. ASSEMBLÉIA GERAL DA ONU (AG). **Resolução 65/309**. AG Index: A/RES/65/309, 19 de julho de 2011. Disponível em: <https://undocs.org/en/A/RES/65/309>. Acesso em mar. 2021.

TALEB, Nassim Nicholas. **Anti-frágil**: coisas que se beneficiam com o caos. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

WALDINGER, Robert. O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade. **Palestra proferida no TEDx Beacon Street**, nov. 2015. Disponível em: [ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt). Acesso em: 17 de mar. 2021.

WHO. **The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023)**: Universal Health Coverage for Mental Health. World Health Organization. 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981>. Acesso em jun.2021.

CAPÍTULO 2 | A FELICIDADE NÃO ADOECE

Jaqueline Scholemberg

RESUMO

A cultura humana está acostumada a perceber o mundo de forma dualista. Tal condicionamento mental poderia ser a principal barreira para a felicidade? Uma resposta preliminar de que sim, isto é, é possível que a percepção errônea da realidade possa impedir que as pessoas sejam felizes em total descompasso com a necessidade humana em exatamente ser feliz, sendo o contexto revelador deste desencontro de intenção e realidade, eis que há muito desalento, desencantamento, tristeza e infelicidade entre/nas pessoas. Porém, este artigo possui como **questão problematizadora** um passo além nessa abordagem: será que mesmo diante de uma doença grave é possível ser genuinamente feliz? O **objetivo** geral da pesquisa é compreender o mecanismo da felicidade para checar em que medida este conhecimento pode demonstrar que o indivíduo possui liberdade de escolha sobre sua sensação interna predominante, mesmo em circunstâncias desafiadoras. A **metodologia** utilizada perpassa por pesquisa explicativa observacional que considera citações de filósofos e cientistas em seu referencial teórico e, ainda, com destaque, a experiência pessoal da autora que é paciente renal. **Conclui-se** que a felicidade “não adocece” e pode ser alcançada ainda que sob circunstâncias desafiadoras como a dor e a debilidade física, pois não havendo visão distorcida da realidade, haverá felicidade.

Palavras-chave: FELICIDADE. PACIENTE RENAL. REALIDADE.

1 INTRODUÇÃO

Desde Aristóteles até Bauman, isto é atravessando culturas e milênios, filósofos demonstram que a busca pela felicidade tem sido constante, porém, não são observados

resultados em larga escala. O que separa o homem comum da tão almejada felicidade?

Falar em felicidade é falar sobre o mais sincero desejo de todo ser humano. Em *Ética a Nicômaco*, Aristóteles destaca isso e anunciou: “para todas as coisas que fazemos existe um fim que desejamos por ele mesmo e tudo o mais é desejado no interesse desse fim.”. (ARISTÓTELES, 1991). A felicidade é isso.

Em tudo o que fazemos buscamos o bem-estar, a sensação de felicidade. Desde o mais simples ato como pentear os cabelos ou preparar uma refeição, buscamos a manutenção mais adequada de nosso corpo para evitar qualquer tipo de dor que podemos experimentar por intermédio dele. Além disso, também fazemos o possível para nos prevenirmos de dores emocionais, isso fica implícito na forma como as relações são estabelecidas, muitas vezes com trocas de favores e jogos velados de interesses pessoais.

Entretanto, ninguém está livre de ser acometido fatalmente por uma doença misteriosa, como é o caso das doenças autoimunes, para as quais a medicina ainda não encontrou uma explicação sobre a causa originária da sua manifestação no corpo humano.

Estariam então essas pessoas enfermas condenadas à privação da felicidade?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Segundo Aristóteles, a felicidade é uma virtude humana, e virtudes não pertencem ao corpo, mas à alma. E complementa, dizendo:

Nenhum homem feliz pode tornar-se desgraçado, porquanto jamais praticará atos odiosos e vis. Com efeito, o homem verdadeiramente bom e sábio suporta com dignidade, pensamos nós, todas as contingências da vida, e sempre tira proveito das circunstâncias. (ARISTÓTELES, 1991)

A partir desse ponto de vista, espera-se que haja uma saída, um ponto de encontro entre as circunstâncias desafiadoras inerentes à experiência humana e a felicidade.

Compreender o mecanismo da felicidade pode ser a chave para finalmente alcançá-la.

1.1.2 Objetivos específicos

- d) Demonstrar que é possível experimentar a felicidade ainda que sob circunstâncias desafiadoras;
- e) Explicar como um indivíduo tem liberdade de escolha sobre a sua sensação interna predominante;
- f) Compreender as bases teóricas para um sistema de pensamentos que resulte em equilíbrio emocional e felicidade.

1.2 Questão/Pergunta problematizadora

Partindo da ideia de que todos somos iguais e compartilhamos da mesma existência, parece justo que todos

possam, de alguma maneira, alcançar a felicidade. No entanto, seria possível experimentar a felicidade sob circunstâncias de dor e debilidade física? A felicidade está condicionada a alguma situação ou cenário específico?

1.3 Justificativa

Compartilhar o resultado dessa pesquisa é importante para nossa sociedade uma vez que a maioria de nós, em algum, ou diversos, momentos irá experimentar uma doença ou debilidade física, portanto, é uma valiosa contribuição que seja demonstrado como manter-se em um estado interno agradável ainda que em meio a tais situações adversas e dolorosas fisicamente.

2 METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa explicativa observacional, de natureza qualitativa. São explorados tanto referenciais clássicos sobre felicidade, como detectada a necessidade da narrativa observacional da própria autora e sua trajetória de vida, a partir de sua experiência pessoal que corrobora a intensidade de cada aspecto ponderado no capítulo. As experiências compartilhadas e os estudos encontram contexto e demonstração.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O título do presente artigo veio a partir da intenção da autora de compartilhar sua experiência enquanto paciente renal

crônica dependente de diálise e, ao mesmo tempo, entusiasta da ciência da felicidade. Sendo assim, mais que referências teóricas e moldes acadêmicos, nos quais não pretende aprisionar as ideias aqui expostas, este é um trabalho bastante pessoal, quase uma narrativa, tendo em vista que os estudos sobre a felicidade são precedentes à doença, e esta veio como uma oportunidade de colocar à prova toda aquela teoria, fazendo da própria experiência de vida um verdadeiro laboratório científico, onde dedica todo seu tempo e atenção ao treinamento mental e emocional que visa alcançar a felicidade plena, independente das circunstâncias, sendo sua situação física atual o elemento principal de influência sobre o objeto de estudo que é a sua sensação interna.

Felicidade, segundo Bauman, é ausência de erro. (BAUMAN, 2009). Segundo o dicionário, erro é o juízo ou julgamento em desacordo com a realidade observada. (PRIBERAM, 2021)

Portanto, a felicidade está relacionada a uma visão realista sobretudo. E foi justamente buscando e praticando a observação silenciosa dos fatos que se mostraram em sua experiência de vida, que a felicidade vem se mostrando uma opção viável e atingível para a autora, mesmo diante dos desafios reais que se apresentaram.

Conforme foi citado acima, Aristóteles relacionou a felicidade como sendo uma virtude da alma e, o autor deixa claro que corpo e alma são instâncias diferentes, portanto, de realidades diferentes.

A pergunta que fica é: qual é a realidade? É a realidade do corpo ou da alma? Quem somos nós? Somos corpo ou

somos alma? E a partir dessas respostas, toda a interpretação que se faz sobre as circunstâncias da experiência de vida pode ser – ou não – um juízo em desacordo com a realidade observada, portanto, um erro, e conseqüentemente, não haverá condições para a manifestação da felicidade.

O teste é bastante simples, o que pode ser assustador para os egos eternos buscadores viciados em complexidade, porém, para aqueles que desejam verdadeiramente encontrar a felicidade, Bauman deixou a chave mestra nas suas entrelinhas. Não havendo visão distorcida da realidade, haverá felicidade.

Portanto, a sensação de felicidade mostra-se como um medidor e demonstra o quão realista estão as pessoas sendo ao observar determinado cenário.

Aqui fica em evidência mais uma problemática, que é a definição de cada um sobre o que é realidade.

Segundo Chopra e Kafatos “o cérebro é extremamente falho ao nos mostrar a realidade. [...] O cérebro pode ser treinado, e o cérebro de todo mundo já foi treinado. Ele só aceita o modelo de realidade ao qual foi adaptado.”. (CHOPRA e KAFATOS, 2017)

Todas as vezes em que não se experimenta a felicidade, pode-se levantar uma suspeita sobre o condicionamento mental que foi recebido a respeito do tema que está em foco. Como seria observar tal cenário ou situação livre de julgamentos pré-estabelecidos?

E se for tomada deliberadamente a decisão de julgar o cenário de forma alguma, simplesmente observando os fatos de maneira isenta? A felicidade teria espaço para manifestar-se nessa hipótese?

4 REFLEXÕES

Dada a situação observacional pessoal, a narrativa então demanda a presença do eu e assim... Foi de um dia para o outro que meus rins pararam de funcionar. No primeiro momento eu fiquei muito mal, tanto fisicamente quanto emocionalmente.

De acordo com minhas crenças e cultura na qual eu cresci inserida, ter uma doença renal e depender de diálise era algo muito ruim, muito difícil e doloroso. Com essas ideias pré-estabelecidas em meu sistema de pensamentos, tão logo o médico me deu a notícia no pronto socorro, anunciando também a minha internação, o que acionou outra crença sobre o quanto a hospitalização é algo ruim, que outra alternativa eu tinha além de sentir muito medo e frustração?

No entanto, tão logo me lembrei de meus estudos, trouxe a teoria para a prática e me questionei: estou observando a realidade? Certamente não estava, pois não estava me sentindo bem. A minha sensação interna foi amenizando conforme eu comecei a desistir dos meus julgamentos sobre o que estava acontecendo comigo ali.

Comecei a olhar estritamente para o que realmente estava acontecendo, e o que saltou aos meus olhos foi uma descrição mais ou menos assim: meu corpo está apresentando uma falha no funcionamento e os especialistas estão aqui para cuidar disso, tudo o que eu preciso fazer é deixar que eles cuidem e confiar no trabalho deles.

Qualquer coisa que eu determinasse em minha mente além disso, principalmente a respeito do futuro, seria

completamente imaginária, e ao perceber esses fatos eu pude descansar. Eu não posso afirmar que estava feliz e saltitante, até mesmo porque fisiologicamente meu corpo estava debilitado, não havia condição nem mesmo hormonal para isso. No entanto, a minha alma estava em paz e confiante, aceitando que não havia nada de errado com a experiência que se apresentava para mim.

Após mais de um mês de internação, experimentando dor, isolamento, tratamentos e exames invasivos, tive muitas oportunidades de colocar a teoria à prova. E o autoestudo continuou e segue até os dias de hoje, após um ano e dois meses desde o diagnóstico inicial. Meus rins foram acometidos por uma doença chamada síndrome de Goodpasture e tornaram-se 100% insuficientes. Isso significa que há um ano não urino, portanto, sou dependente de diálise até que um transplante renal bem-sucedido ocorra para mim.

Durante esse período em que estou experimentando diversas situações de dor e debilidade física, pude testar muitas vezes se a minha felicidade estava condicionada à fatores externos, ou não. Apliquei Aristóteles e Bauman em minha vida..., além de muitos outros teóricos e teorias.

E todas as vezes que eu não consegui encontrar um lugar de paz dentro de mim, foi porque não aceitei a realidade como ela era. A sensação de frustração vinha sempre acompanhada do desejo que algo fosse diferente porque o modo como a vida estava se apresentando estava inadequado segundo o meu julgamento.

Por outro lado, todas as vezes eu consegui escolher pelo silêncio interno, desistindo de qualquer juízo sobre a situação

que eu estava experimentando, apesar da dor física, a sensação interna era pacífica, dotada de confiança de que tudo estaria certo, independente do como.

De alguma forma, nestas reflexões, percebo que o conhecimento prévio de mecanismos internos para a felicidade é importantes e auxiliou nas respostas que venho dando ao tratamento e à minha condição.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo uma virtude da alma, a felicidade não adocece, pois a doença pertence à instância do corpo, sendo pertinente à matéria, enquanto a alma pertence a um mundo abstrato.

Cabe a cada um de nós fazer da sua própria experiência de vida o seu laboratório, buscando superar crenças que foram moldadas pela cultura e ambiente em que crescemos, usufruindo do silêncio interno para observar as cenas sem julgamento.

Essa experiência é muito válida e simples, sendo possível a qualquer um que se mostre posicionado com disponibilidade para conhecer a sensação de descanso interno proveniente dessa prática.

Aceitar as circunstâncias como elas são, abstendo-se de julgar como bom ou ruim, certo ou errado, é o primeiro passo para alcançar a visão realista de qualquer situação que esteja se apresentando.

Ao assumirmos nossa ignorância nós temos acesso à felicidade. Pois esta é a realidade: não conhecemos todas as decorrências de cada ato ou cena, não conhecemos o futuro e

não é possível enxergar além do nosso campo de visão. Como poderia ser realista emitir algum juízo sobre os cenários sendo que não temos acesso a todas essas informações?

Não quer dizer que não vamos emitir nossas opiniões. No entanto, a temática aqui é a felicidade. Cabe a cada um de nós fazer a sua escolha: você prefere manter um julgamento equivocado – e sofrido – ou acessar o silêncio isento e feliz?

6. REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicomaco; Poética**; seleções de textos de José Américo Motta Pessanha. São Paulo: Nova Cultura, 1991.

BAUMAN, Zygmunt. **A Arte da Vida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

CHOPRA, Deepak; KAFATOS, Menos. **Você é o Universo**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2017.

PRIBERAM. **Dicionário Online Priberam da Língua Portuguesa**. Disponível em: <https://priberam.pt/dlpo/erro>. Acesso em: 31 ago. 2021.

CAPÍTULO 3 | FELICIDADE E ATEMPORALIDADE

Rodrigo Marchioli

RESUMO

O presente capítulo tem como **objetivo** analisar a estreita relação entre o conceito de atemporalidade, representado pelas ideias de foco no agora e de presença, e o que comumente se denomina por felicidade, representada genericamente pela ideia de bem-estar e harmonia íntima. O **contexto** da discussão se dá em especial a partir de um recorte histórico no âmbito filosófico, além de referências da experiência prática, da Neurociência e da Psicologia para embasar as noções apresentadas. A **questão** central gira em torno da tentativa de demonstrar que a felicidade tal como é conhecida ocorre quando há uma desconexão mental das categorias de passado e futuro e se vivencia uma condição de atemporalidade. Para isso se faz necessário compreender como que essa desconexão se operacionaliza, especialmente por meio da operação mental da atenção ou do foco. A principal **justificativa** da pesquisa reside no fato de cada vez mais se afirmar sobre a importância de tal desconexão, mas ainda faltar instrumentais teórico-filosóficos para explicar essa ocorrência. Importante destacar que o trabalho não visa definir felicidade, mas simplesmente explicitar em que condições ela ocorre, explicando isso à luz de conceitos filosóficos construídos ao longo do tempo. A **metodologia** escolhida é notadamente a teórica por meio de um recorte dos principais autores da filosofia, bem como empírica a partir de dados extraídos da Neurociência e da Psicologia relacionados ao tema, notadamente a partir das pesquisadas realizadas por Mihaly Csikszentmihalyi. Os **resultados** obtidos evidenciam indícios, ainda que preliminares, da correlação direta entre a experiência da atemporalidade com a felicidade que merecem ser melhor e mais bem explorados pelas ciências em geral.

Palavras-chave: PASSADO. FUTURO. PRESENÇA. FOCO. AGORA.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o senso comum, o tempo é dividido em 3 maneiras: o agora (ou presente), o passado e o futuro. O agora é o momento onde tudo é, onde tudo ocorre, onde tudo se dá. O passado é o momento onde tudo não é mais, onde tudo deixou de ser, ou onde nada é. O futuro é o momento onde tudo ainda será, onde tudo está por vir, ou onde também nada é.

No entanto, diferentemente dessa típica classificação, o agora não pode ser considerado uma das formas de tempo, porque não há passagem de tempo no agora. É impossível se contabilizar o tempo no agora. Quando a mente se dá conta, o agora já escapou à sua compreensão. Quando a fala tenta se expressar em palavras, o agora tornou-se passado, e já não é mais. Desse modo, o agora não pode ser mais considerado como tempo, ou como uma das divisões dele. A partir daqui, começa-se a compreender que o agora é a própria atemporalidade ou a própria eternidade.

Para se entender o passado e o futuro tem-se que fazer uma diferenciação em relação ao agora: isso não é o agora, porque já foi. Logo, é o passado. Isso não é o agora, porque ainda será. Logo, é o futuro. Mas isso não ocorre com o agora. Para identificar o agora não é necessário ter como referência nem o passado, nem o futuro. É redundante dizer isso, mas o agora está sempre presente, porque o agora é o próprio presente, diferentemente do passado e do futuro, os quais, na dimensão do ser, nunca estão no presente, salvo na nossa memória (passado) ou na nossa imaginação (futuro).

A partir desse recorte introdutório já se evidencia a complexidade do tema e as dualidades básicas entre tempo e atemporalidade; temporariedade e eternidade; mundo e alma; subjetividade do tempo e objetividade do tempo; passado-futuro temporal e presente atemporal.

Esses aspectos apresentados com bastante brevidade servem como ponto de partida para o devido aprofundamento que se fará na sequência onde irá se relacionar de modo mais consequente a atemporalidade com a felicidade.

Embora essa relação tenha sido feita direta ou indiretamente por diversos autores a seu tempo, nenhum deles fez tal conexão de forma mais profunda, juntando-se efetivamente as pontas, nem se fazendo a associação entre tais ideias com conceitos da Psicologia e da Neurociência recentemente constituídos, tal como se pretende fazer melhor abaixo.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Objetiva-se apresentar a relação do estado de presença, ou da capacidade de foco no presente, que se dá com a desconexão das categorias de pensamento temporais com a noção de felicidade, procurando-se demonstrar que esse conceito tal como se conhece e é em geral apresentado dá-se, de modo geral, nessas condições.

1.1.2 Objetivos específicos

- a) Caracterizar o agora enquanto uma categoria não temporal.
- b) Diferenciar o presente das demais categorias de tempo, especificamente o passado e o futuro.
- c) Expor a relação entre o estado de presença e a ideia de atemporalidade.
- d) Correlacionar o conceito condizente ao senso comum de felicidade com o estado de presença/atemporalidade.

1.2 Questão problematizadora

Esta pesquisa busca responder a seguinte questão problematizadora: existe de fato uma relação de causalidade entre o estado de presença vivenciado pela conexão com a atemporalidade do presente e a felicidade?

1.3 Justificativas

A principal justificativa da pesquisa se encontra na relevância de se compreender do ponto de vista conceitual o que significa a desconexão das categorias temporais passado e futuro. A partir dessa melhor compreensão, entende-se que se poderá dar cada vez mais valor para as atividades e ocupações que nos retirem, ainda que temporariamente, de estruturas mentais que nos remetem a dualidade passado-futuro, e nos façam estar mais conectados com a atemporalidade do presente. Dessa forma, a partir dessa reconexão com a

realidade do momento presente, consegue-se maior produtividade, bem-estar e o estado de espírito possível de ser classificado enquanto felicidade.

Portanto, de um lado, além de se preencher lacunas e conectar pontas teórico-filosóficas, também se chama a atenção para possíveis formas de serem pensadas e implementadas do ponto de vista da saúde mental e psicológica de modo geral.

2 METODOLOGIA

Num primeiro plano, a metodologia empregada é notadamente teórica, especialmente filosófica, procurando-se em uma segunda camada empregar a metodologia empírica da Psicologia e da Neurociência para fundamentar as afirmações feitas filosoficamente.

Enfatiza-se prioritariamente construir conceitual teórico para embasar a relação entre a condição de atemporalidade decorrente do estado mental de presença e o que se tem enquanto senso comum de felicidade.

No entanto, não se perde de vista que tais noções trabalhadas abstratamente pela Filosofia encontram respaldo em estudos científicos encaminhados pela Neurociência e pela Psicologia moderna, os quais estão embasados, sobretudo, em experimentos práticos.

3 CONCEITOS

A investigação sobre o tempo e a atemporalidade, a outra face da mesma moeda, ocupa papel central desde os primórdios

do pensamento humano. Tal interesse surge pelo ímpeto primordial em compreender o Cosmos e a relação do homem com tal realidade.

Na experiência ocidental, sobre a qual aqui se tem mais contato e aproximação, pode-se dizer que antes mesmo da inauguração da Filosofia mais sistematizada, já havia registros sobre tais questões. Esses questionamentos eram e ainda são fascinantes pela amplitude, abrangência e universalidade do tema, sendo ainda desconcertantes em razão de o tempo ser algo tão banal no cotidiano de todos, porém ainda extremamente incompreendido, principalmente do ponto de vista filosófico.

Cronologicamente, pode-se destacar determinados pensamentos de importantes autores na seguinte sequência. Hesíodo (1995), por exemplo, ao descrever a cosmogonia do universo e o surgimento da Terra na *Teogonia – A origem dos deuses* afirmava que o tempo não pode ser definido por si mesmo, mas pelo seu oposto. Tempo como o conhecemos, regado e cronológico, tal como aquele instituído pelas Horas (Estações), filha de Zeus (deus que impôs a Ordem, ou *kósmos*, com cada uma de suas consortes) com Têmis (a Regra que define o direito, especificamente no interior das famílias), é tudo aquilo diverso da temporalidade dos deuses, os quais tem seu tipo de temporalidade específico manifestado na presença ininterrupta e absoluta.

No mesmo sentido, para Platão (2016) existem duas temporalidades: a dos habitantes da caverna, segundo o mito da caverna explicado na *República*, que é o tempo do corpo, do mundo material, a temporalidade propriamente dita; e, a do

mundo das ideias, da alma, de fora da caverna, que é eterna e atemporal.

Essa mesma noção é melhor explicada, isto é, de maneira muito mais sistematizada na lógica formal, na *Física*, de Aristóteles (2008), na qual o tempo exerce influência sobre tudo aquilo que não é; enquanto atemporalidade diz respeito estritamente a tudo aquilo que é, principalmente o ser eterno e imutável, princípio axiomático de todas as coisas.

Noutra linha de pensamento, para Epicuro (2002), na famosa *Carta a Meneceu* (Sobre a Felicidade) deve-se viver a temporalidade como se atemporal fôssemos, pois o verdadeiro sábio é aquele que não quer acrescentar tempo infinito ou desejar a imortalidade.

No entanto, na obra *Confissões* de Agostinho (1973), volta-se novamente aos dois tipos de tempo. O tempo do mundo ou da natureza no qual existe somente o instante do relógio. É o tempo sem durabilidade, efêmero, infinitesimal, no qual o presente logo vira passado e assim decorre sucessiva e infundavelmente. E o tempo da alma, que apreende tanto a atemporalidade do presente propriamente dita, impossível de ser apreendida pelos cinco sentidos humanos e que só pode ser apreendido pela intuição, bem como o passado e o futuro, em razão de nela residir as memórias e a imaginação, respectivamente.

Na interessante visão de Pascal (1973), apresentada na obra *Pensamentos*, o presente, a rigor, é desagradável e nos agride. A consciência vaga entre o passado e o futuro na tentativa de ser feliz. Desse modo, a felicidade acaba por ser sempre uma espera, uma esperança, que nunca chega, pois

nunca conseguimos viver a atemporalidade do presente e consequentemente nunca ser feliz.

No olhar mais moderno de Berkeley (1973), inserido no *Tratado sobre os princípios do conhecimento humano*, o único tempo existente é o da própria percepção, pois não há o mundo sem a percepção que define e constitui o mundo. Logo, não há tempo do mundo e da alma, mas apenas da alma.

Para Hume (2009), no *Tratado sobre a natureza humana*, há duas temporalidades, assim como para Agostinho. A temporalidade do mundo que funciona como um instrumento de sopro: dura enquanto estiver sendo soprado; e, a temporalidade da alma que funciona como um instrumento de cordas: dura enquanto a corda vibrar. A primeira com duração imediata e a segunda com duração mais ou menos prolongada a depender das peculiaridades individuais de cada um.

Mais ou menos na mesma linha, Kant (2001) entende tanto na *Dissertação de 1770 (Acerca da forma e princípios do mundo sensível e inteligível)*, quanto na 2ª edição da *Crítica da Razão Pura*, que o tempo é subjetivo. Para conhecer o tempo não é possível por meio da contemplação do mundo, pois o conhecimento é uma construção do homem, que o faz por meio de análises e sínteses. É necessário conhecer o homem, ou seja, os limites da razão, as condições humanas de produção do conhecimento, cujo mundo é, assim, secundário.

Por fim, para Nietzsche (2011), em *Ecce Homo*, a ideia do tempo gira em torno do conceito do eterno retorno, ou seja, a pretensão de que o instante não seja tempo, mas sim eternidade, isto é, a própria atemporalidade (*amor fati*).

4 ANÁLISES E REFLEXÕES

Realmente, conforme apontam Aristóteles e Agostinho, o agora é a representação direta da atemporalidade, porque não pode ser considerado uma das formas de tempo, já que não há passagem de tempo no agora. Por isso, é impossível a percepção pela mente, ou pelo corpo, do agora, pois os meios de percepção oferecidos tanto por um, quanto pelo outro, são essencialmente vinculados à temporalidade. Mesmo assim, apesar da desconexão inicial da mente e do corpo com o agora, vive-se no agora, sente-se no agora e experimenta-se no agora.

Portanto, embora não se possa perceber o agora, é possível intuí-lo. Por isso, a vivência da atemporalidade só se dá quando se faz a desconexão das formas de processamento e operacionalização mental e cognitivo atreladas ao passado e ao futuro (ex. juízos críticos, memória, análises, avaliações) e se conecta a atenção, o foco e a concentração no presente de modo intuitivo. Nesse caso, as formas de processamento e operacionalização mental mantêm-se igualmente funcionais, porém são fluidas e sem qualquer sobrecarga, porque não necessitam empregar quaisquer das operações mentais acima exemplificadas.

Quando isso acontece, se dá o que na Neurociência e na Psicologia, especialmente na abordagem da Psicologia Positiva, foi denominado de *experiência ótima* ou de *flow*, conforme conceituado por Mihaly Csikszentmihalyi (2020). Para o referido autor, o estar plenamente focado nessa atemporalidade do presente acima descrita, é traduzido pela sensação de estar “no controle das próprias ações, senhor do

próprio destino”, desencadeando, assim, “sensação de júbilo” ou “sensação de fruição profunda”. Na ponta dessa experiência, segundo o autor: “a percepção da duração do tempo se altera: as horas passam em minutos e os minutos podem se estender pelo que podem se estender por horas”.

Em outras palavras, é justamente o que se está afirmando neste capítulo. Enquanto se está conectado a formas de funcionamento propriamente temporais, com operações mentais que se atrelam ao passado (memória, precedentes, experiências anteriores) ou ao futuro (imaginação, prospectivas, previsibilidades), não se atinge o estado de experiência ótima. Por outro lado, quando se desvincula desse modo de funcionamento e consegue se estabelecer o foco, a atenção e a concentração na atemporalidade do presente, especialmente por meio da intuição, alcança-se o *flow*, que nada mais é do que um estado de intenso júbilo, fruição e bem-estar ou, como se traduz pelo senso comum, de felicidade.

Esse estado em geral é obtido através de atividades que geram prazer, bem-estar e tranquilidade, seja por estímulos externos (a exemplo de alimentação, sexo, prática de esportes, trabalho e entretenimento, entre outros) ou internos (tais como simples contemplação do momento presente e prática meditativa). É importante ao indivíduo identificar esses.

Independentemente dos meios em que se obtém essa conexão, o importante de ser frisado é que quando elas ocorrem há a conexão com a atemporalidade do agora e a desvinculação com a temporalidade do passado-futuro, principalmente quando analisada essa ocorrência do ponto de vista filosófico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pascal entendia que:

Não ficamos nunca no tempo presente. Antecipamos o futuro, por chegar demasiado lentamente, como para apressar-lhe o curso; recordamos o passado, para detê-lo, por demasiado rápido: tão imprudentes que erramos nos tempos que não são nossos e só não pensamos no único que nos pertence; e tão vãos que sonhamos com os que já não existem e evitamos sem reflexão o único que subsiste. É que o presente de ordinário nos fere. Ocultamo-lo à vista, porque nos aflige; e, se nos é agradável, lamentamos vê-lo escapar. Tratamos de sustentá-lo pelo futuro e pensamos em dispor das coisas que não estão ao nosso alcance para um tempo que não temos nenhuma certeza de alcançar. Que cada qual examine os seus pensamentos, e os achará sempre ocupados com o passado e com o futuro. Quase não pensamos no presente; e, quando pensamos, é apenas para tomar-lhe a luz a fim de iluminar o futuro. O presente não é nunca o nosso fim; o passado e o presente são os nossos meios; só o futuro é o nosso fim. Assim, nunca vivemos, mas esperamos viver, e, dispondo-nos sempre a ser felizes, é inevitável que nunca o sejamos. (PASCAL, 1973, p. 84).

Porém, tudo é somente no agora. O presente é a única instância em que a realidade ocorre, a única situação em que se existe, manifesta-se, pensa-se, sente-se e vive-se. Conforme visto, perceber o agora e estar (ou ser) no agora são condições absolutamente diferentes. O corpo e a mente sempre estão no agora, mas não o percebem, somente o intuem, em maior ou menor grau.

O tempo se trata de mera invenção da dimensão física, reducionismo necessário em razão do restringimento do corpo e da mente. Ajuda muito a explicar o que já passou e o que ainda virá, e a situar as pessoas temporalmente. Porém, ao se confundir a invenção com a verdadeira realidade, que é o agora, deixa-se de dar o devido valor ao presente e ao potencial de felicidade que a conexão com ele pode proporcionar.

A conclusão a que se chega é que não é possível vislumbrar tristeza em quem está vivendo intensamente o momento. A rigor, toda sensação atribuída à felicidade está relacionada ao desfrute de algum momento do presente. Toda sensação de felicidade profunda está diretamente associada ao rompimento de qualquer vínculo de atenção ao passado ou ao futuro. Isso conduz a outras duas conclusões: a melancolia está baseada na fixação no passado; e, a ansiedade está baseada na fixação no futuro.

Portanto, em relação à nossa interação com o tempo e a atemporalidade, parece-se que o caminho para felicidade está mais afim àquele apontado por Epicuro e Nietzsche. O primeiro ao dizer:

Aquilo que não nos perturba quando presente não deveria afligir-nos quando está sendo esperado. Então, o mais terrível de todos os males, a morte, não significa nada para nós, justamente porque, quando estamos vivos, é a morte que não está presente; ao contrário, quando a morte está presente, nós é que não estamos. (EPICURO, 2002, p. 27).

E o segundo: “A minha fórmula para grandeza do homem é *amor fati*: nada pretender ter de diferente, nada para frente,

nada para trás, nada por toda a eternidade. (NIETZSCHE, 2011, p. 56).

Tais ideias reforçam-se não apenas pelos experimentos conduzidos por Csikszentmihalyi. Mas, também como explicam Berkeley, Hume e Kant, no sentido de que a temporalidade pode ser moldada, respectivamente, pelas nossas percepções, experiências e subjetividades.

Cabe a cada um, portanto, moldar a própria realidade para se estar cada vez mais conectado com a atemporalidade do agora e, conseqüentemente, com a ideia de felicidade, considerando-se os fortes indícios de que a felicidade ocorre a partir da desconexão com as categorias de passado e futuro e plena conexão com o presente.

6 REFERÊNCIAS

AGOSTINHO. **Confissões**. Tradução de J. Oliveira Santos e António Ambrosio de Pina. São Paulo: Abril, 1973, p. 242/255.

ARISTÓTELES. **Physics**. Tradução de Robin Waterfield. Oxford: Oxford University Press, 2008, p. 104 e 111.

BERKELEY, George. **Tratado sobre os princípios do conhecimento humano**. São Paulo: Abril Cultural, 1973, p. 20/21.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow – A Psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Tradução de Cássio Arantes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020, p. 13 e 64/65.

EPICURO. **Carta a sobre a felicidade (a Meneceu)**. Tradução de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: UNESP, 2002, p. 27.

HESÍODO. **Teogonia – A origem dos deuses**. 3ª edição. Tradução de José Antonio Alves Torrano. São Paulo: Iluminuras, 1995, p. 48 e 75.

HUME, David. **Tratado da natureza humana – Uma tentativa de introduzir o método experimental de raciocínio nos assuntos morais**. Tradução de Débora Danowski. 2ª edição. São Paulo: UNESP, 2009, p. 476.

KANT, Immanuel. **Crítica da razão pura**. Tradução de Manuela Pinto dos Santos e Alexandre Fradique Morujão. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2001, p, 98.

NIETZSCHE, Friedrich. **Ecce homo – Como se vem a ser o que se é**. Tradução de Artur Morão. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011, p. 56.

PASCAL, Blaise. **Pensamentos**. Tradução de Sérgio Milliet. São Paulo: Abril Cultural, 1973, p. 84.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Jacob Guinsburg. 2ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2016, p. 265/268.

CAPÍTULO 4 | A FELICIDADE É RELATIVA

Hiojuma Figueiredo de Moraes Monteiro

RESUMO

O **objetivo** é pensar a felicidade não como um estado de uma consciência plenamente satisfeita ou de bem-estar que tem um caráter único ou absoluto, porém como esses estados fazem relação com fatores intervenientes, tornando-a relativa. O **contexto** em que é de uma sociedade que informa tudo, nem sempre a verdade, e que busca muitas vezes o prazer hedônico. Há uma mensagem implícita de “obrigatoriedade da felicidade”, que deve ser todo o tempo externalizada, por meio de mídias sociais, nos sorrisos sempre presentes, nos filtros das imagens, nas mensagens enviadas, nas posturas das pessoas. A questão é que, lidar com esta realidade é altamente massacrante, principalmente se as pessoas caírem no jogo da comparação. O que mantém as pessoas felizes e saudáveis durante a vida é, portanto, a **questão problematizadora**. Considerando que a busca da felicidade é um dos objetivos fundamentais do ser humano, este estudo encontra **justificativa**, ainda mais por depurar se é possível ser feliz todo o tempo, se o que faz feliz uma pessoa é o que faz também outra, se felicidade depende do próprio indivíduo ou do outro etc. A **metodologia** utilizada é a revisão de estudos que fazem referência aos temas desejo, qualidade de vida, gratidão, bem-estar e resiliência e suas correlações com felicidade. Entre eles, destaca-se o estudo de Harvard, ainda em andamento, sobre o Desenvolvimento de Adultos, iniciado em 1938, quando cientistas decidiram mapear as vidas de 268 estudantes da instituição, buscando compreender as relações entre saúde física e mental, entre saúde e felicidade. Os **resultados** preliminares caminham no sentido de que é preciso investir em saúde física, mental e emocional, na busca de sentido e significado para a vida, no senso de pertencimento e na construção de bons relacionamentos, bem como na resiliência.

Palavras-chave: DESEJO. QUALIDADE DE VIDA. GRATIDÃO. BEM-ESTAR. RESILIÊNCIA.

INTRODUÇÃO

A ideia de felicidade acompanha o ser humano, fazendo parte de registros históricos que datam de séculos antes de Cristo. Desde então, são constantes as discussões, definições e buscas de respostas no sentido de garantir um caminho acertado para atingi-la. Ocorre que toda a construção desse percurso leva ao entendimento de que a felicidade é relativa.

Em uma sociedade que busca por meio de bens materiais e de situações de destaque demonstrar o estado das coisas, de que forma segue a vida e da necessidade de publicizar estas informações para todos, há que refletir sobre o vazio em torno disso.

Some-se que a Pandemia do COVID-19 orientou, como medida sanitária, o distanciamento social, levando uma grande maioria das pessoas a ficarem em casa, seja para o trabalho, estudo e outras atividades. Com esta situação, as mídias sociais nunca foram tão utilizadas, dando oportunidades de invenção de novas formas de trabalhar e se relacionar.

Ocorre que estas podem gerar ilusão dos muitos amigos, dos muitos likes, das muitas aceitações ou exatamente o oposto. Conforme respostas são dadas, de aprovação ou não do que é publicizado, o sujeito pode ter seus momentos de alegrias e/ou de calvário, que podem inclusive levar a adoecimentos graves como tem sido de conhecimento notório.

De alguma forma, atendendo o objetivo deste capítulo, pensar no que “não é felicidade” nos direciona para o que “é felicidade”. O que as pessoas não querem para suas vidas, o que não as faz bem, o que não soma e quem não soma podem

ser indicadores disso. Neste sentido também refletir sobre se o que se desejava e foi conquistado, se gerou um estado de bem-estar e felicidade plena; se há qualidade de vida; se há gratidão suficiente para reconhecer quem se é, o que tem, as pessoas com quem convivem, o quanto se aprende com elas e ensina a elas. Se, por fim, as experiências estão tornando cada qual pessoas resilientes.

Diante de toda a relevância do tema felicidade e das muitas referências à mesma, das suas correlações e condicionantes, de acordo com os descritores escolhidos, é interessante identificar como estão relacionados a ações de prevenção, vigilância, promoção de saúde e de cuidados relacionadas à saúde física e mental.

Os estudos anteriores e referenciais teóricos auxiliam a compreender possíveis rotas para percorrer caminhos, fazer escolhas, dedicar a estes para vivenciar estados de bem-estar na vida, que sejam confortáveis e acolhedores, conforme as necessidades e que faz sentido para cada um.

Considerando ainda a transversalidade da temática, este capítulo visa, portanto, clarear o estado de sentir felicidade, abordando aspectos que fazem relação com desejo, qualidade de vida, gratidão, bem-estar e resiliência.

1. OBJETIVO GERAL

Responder o que torna as pessoas felizes em longo prazo.

1.2 Objetivos Específicos

1.2.1 Contextualizar a noção de felicidade como desejo;

1.2.2 Focalizar em gratidão, resiliência e bem-estar como possíveis respostas;

1.2.3 Fundamentar uma linha de raciocínio sobre o caminho para a felicidade durante a vida focado em momentos.

1.3 Questão/Pergunta problematizadora

O que mantém as pessoas felizes e saudáveis durante a vida?

1.4 Justificativa

Considerando que a busca da felicidade é considerada um dos objetivos fundamentais do ser humano, depurar se é possível ser feliz todo o tempo, se o que faz feliz uma pessoa é o que faz também outra, se felicidade depende do próprio indivíduo ou do outro etc., são todas formas de colaborar para aquele intento, trazendo mais consciência e clarificação sobre possíveis caminhos cientificamente comprovados à felicidade.

2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada para elaboração desse capítulo é a pesquisa bibliográfica, a qual se deu mediante análise e consulta de referenciais selecionados, tais como estudos, livros, artigos científicos especificamente relacionados e afetos ao tema do trabalho.

3 FUNDAMENTOS

A pesquisa no campo do bem-estar tem girado em torno de duas grandes correntes filosóficas que remontam ao século IV aC: Hedonismo e Eudaimonismo (Ryan & Deci, 2001). A ideia de felicidade hedônica, trazida pelo filósofo grego Aristipo, ensinava que o objetivo final da vida deveria ser maximizar o prazer, através da realização de desejos. Para atingir a felicidade eudaimônica, segundo Aristóteles, por sua vez, deve-se viver de acordo com suas virtudes, buscar atingir seu potencial e ser o melhor, o que leva a um propósito e significado maiores.

Henderson (et al) descobriram que os comportamentos hedônicos aumentam as emoções positivas e a satisfação com a vida e auxiliam na regulação das emoções, reduzindo as emoções negativas, estresse e depressão. Enquanto isso, o comportamento eudaimônico (estabilidade e durabilidade) leva a um maior significado na vida e para mais experiências de elevação, ou o sentimento que alguém experimenta ao testemunhar a virtude moral. Deci e Ryan (2008), defendem que ao maximizar o bem-estar seria como maximizar o sentimento de felicidade.

Ao longo do tempo e em diferentes culturas, experiências e expressões de gratidão têm sido tratadas como aspectos básicos e desejáveis da personalidade humana e da vida social (EMMONS; MCCULLOUGH, 2003). As raízes da gratidão podem ser vistas em muitas tradições religiosas, permeando textos, orações e ensinamentos (EMMONS, 2004).

McCullough, Kilpatrick, Emmons e Larson (2001), recapitularam sua função social, a partir da proposição de Adam Smith (1759-2002) de que a gratidão resulta em bem-estar social. Simmel (1950) referiu-se à gratidão como "a memória moral da humanidade". McCullough et al. (2001) assinalaram que a gratidão é referida em estudos (MAYER; SALOVEY; GOMBERG-KAUFMAN; BLAINEY, 1991; REISENZEIN, 1994) como uma emoção agradável e está associada a estados psicológicos positivos como contentamento (WALKER; PITTS, 1998), felicidade, orgulho e esperança (OVERWALLE; MERVIELDE; DE SCHUYTER, 1995; BAUMGARTEN-TRAMER (1938).

Observa-se daí o importante papel que a gratidão exerce no equilíbrio do sujeito integrado a uma comunidade. Numa série de estudos experimentais, verificou-se que sentimentos de gratidão aumentaram a resiliência, a saúde física e a qualidade da vida diária (EMMONS; MCCULLOUGH, 2003).

Yunes (2003) cita a resiliência como um indicativo de vida saudável, salientando a superação das adversidades como um importante aspecto saudável e positivo do desenvolvimento humano. O conceito de resiliência surgiu há pouco mais de vinte anos na comunidade acadêmica (MASTEN & GARMEZY, 1985; RUTTER, 1981, 1985, 1987, 1993, 1996, 1999).

Masten (2001) argumentou que a resiliência é um processo normativo da adaptação, presente na espécie humana e aplicável ao desenvolvimento em ambientes favoráveis ou adversos, afirmando que todos os seres vivos possuem "capacidade" para o desenvolvimento saudável e positivo, o que antes parecia ser exclusivo de alguns indivíduos.

De acordo com Yunes (2003), a resiliência, essencial para a adaptação e desenvolvimento durante períodos de risco, problemas, patologias e tratamento, não emerge de qualidades raras ou especiais, mas surge de fatos cotidianos e usuais presentes na trajetória e nas relações das crianças, famílias e comunidades. Masten (2001) revela uma perspectiva mais otimista e lança o desafio da compreensão dos processos que podem favorecer ou diminuir o fenômeno da resiliência.

O Estudo de Harvard sobre Desenvolvimento Adulto é um dos projetos de pesquisa social mais fascinantes em andamento, com ousadia expressada na relação dos pesquisadores e pesquisados, na criação de vínculo e disponibilidade de ir adiante. Já são mais de oitenta anos rastreando a vida de 724 homens, ano após ano, perguntando sobre seu trabalho, suas vidas domésticas e sua saúde; nos últimos anos as esposas também foram inseridas na pesquisa.

Todo esforço é voltado para tentar responder grandes questões sobre o que torna uma vida feliz e bem-sucedida. Os registros deste estudo estão presentes em livros, facebook (para os participantes), notícias e apresentações, além, especialmente da página eletrônica do projeto, concluindo-se que saúde, qualidade de vida e bons relacionamentos são elementos de vidas felizes.

Soma-se ainda no presente acervo de dados, que a felicidade geralmente surge como um subproduto do cultivo de atividades que os indivíduos consideram importantes e significativas. Portanto, para compreender a felicidade também é necessário investigar o significado como o meio disponível para os indivíduos buscarem o bem-estar, é essencial que as

peças desenvolvam suas próprias capacidades e recursos (KEYES, 2006; SEN, 1992).

4 REFLEXÕES

A felicidade enquanto subproduto de desejos realizados e satisfação retrata a perspectiva hedônica (curto prazo). Muitos pesquisadores indicam que os comportamentos hedônicos e eudaimônicos contribuem para o bem-estar de maneiras diferentes e, portanto, ambos são necessários para maximizar a felicidade, o bem-estar.

A gratidão é um sentimento que auxilia na felicidade, isto é, ser grato por algo, seja bom ou ruim, pode tornar as pessoas mais resilientes e experimentar bem-estar no percurso da vida. Ser grato por algo bom com certeza é mais fácil, mais leve, por ser bom, é bem-vindo! Porém, mesmo diante daquilo que seja ruim, pode-se buscar melhores respostas, acolhendo a vida como é.

É este o espaço da resiliência, que envolve as competências de tolerância ao estresse, à frustração e autoconfiança, que auxiliarão solucionar os desafios que se apresentam. Quando há um problema - que normalmente é considerado como algo ruim - o maior problema é, percebe-se, não resolver aquele.

Ao constatar isso há também possibilidade de gratidão, pois o problema possibilita enxergar as competências, forças e virtudes existentes e o reconhecimento de dificuldades que foram vencidas. Daí a oportunidade de agradecer, através da compreensão que problemas também ensinam. Nota-se que a gratidão, além de ser sentimento, pode passar a ser uma

postura diante da vida, e com esta postura, ser resiliente e experienciar bem-estar como um estado mais constante na vida.

As pessoas nascem, crescem e continuam crescendo ao longo da vida, elas nunca estão prontas. O desenvolvimento se dá com as vivências, os aprendizados, o interesse, a disposição para o autoconhecimento, saber equilibrar as emoções, talvez por isso o estudo longo acima seja tão significativo, por depurar a felicidade no decorrer da vida.

Além disso, eventualmente pensar que para ter uma vida feliz desta não devem constar problemas é reduzir nossas capacidades e habilidades para enfrentá-los e solucioná-los. Ser feliz significa também aprender a lidar com os problemas que surgem ao longo da vida, lidar com as emoções ruins e tentar equilibrá-las com emoções positivas.

Ter a maturidade e consciência de que os valores positivos colocam as pessoas diante de situações, de fazeres que nem sempre são exatamente os planejados, mas que são precisos e é importante o compartilhar da vida com outras pessoas, como estratégia para fortalecer e dar espaço à felicidade. Aliás, como o Estudo de Harvard sobre Desenvolvimento Adulto demonstra, a felicidade tem uma relação estreita com convivência. No final, se trata de cultivar e cuidar de relacionamentos, eis que os positivos são fonte de felicidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que torna as pessoas felizes ao longo da vida vai depender de alguns fatores de sujeito para sujeito, considerando que são seres únicos, com próprios talentos, valores, forças, medos, paixões, cultura, traços de personalidade e das percepções do que faz sentido para a própria vida.

Cada um traz consigo desejos, experiências de vida, objetivos e metas muito diferentes, que cada um se organiza de determinada forma. Porém, a felicidade e/ou bem-estar passa, para todos, de alguma forma, pelo equilíbrio entre a vivência da felicidade hedônica e eudaimônica.

Usufruir o que advém do prazer imediato, assumindo o direito de fazê-lo, conciliando com o senso moral e ético. Que ser grato reduz o estresse, dá paz de espírito e mais resiliência.

Em resumo, conclui-se que a percepção de se sentir feliz é muito individual, pois se trata de uma experiência subjetiva, exigindo investir em autoconhecimento e aperfeiçoamento pessoal de caráter como partes do caminho. A felicidade é relativa, a depender do que faz sentido para cada um, porém, em todos os casos, “a boa vida se constrói com bons relacionamentos” (Robert Waldinger).

6 REFERÊNCIAS

BONNIE, K. E.; DE WALL, F. B. M. **Primate social reciprocity and the origin of gratitude.** In: EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. (Org.). *The psychology of gratitude.* New

York: Oxford University Press, 2004. p. 213-229. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/279337831>.

GREENLANE. **Qual é a diferença entre felicidade eudaimônica e hedônica?** In Greenlane. Ciência, Tecnologia e Matemática. Ciências Sociais. Disponível em: <https://www.greelane.com/pt/ci%C3%A4ncia-tecnologia-matem%C3%A1tica/ci%C3%A4ncias-sociais/eudaimonic-and-hedonic-happiness-4783750/>. Acesso em mai. 2021.

PALUDO, S. S., & KOLLER, S. H. (2007). **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil, p. 248.

PIETÁ, Maria A. M. e FREITAS L. B. de L. **Sobre a gratidão - On gratitude**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Rio Grande do Sul, Brasil. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 61, n. 1, 2009.

SANTOS, G.B., & de Ceballos, A. G. d.C. (2013). **Bem-estar no trabalho: Estudo de revisão no trabalho**. *Psicologia em Estudo*, 18(2), p. 248. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722013000200006>.

VAILLANT George E. (2012). **Triunfos da Experiência: Os Homens do Harvard Grant Study**. Belknap Press; 1ª edição; Disponível em: <https://www.adultdevelopmentststudy.org>.

WALDINGER, Robert. **O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade**. Palestra proferida no TEDx Beacon Street, nov. 2015. Disponível em: [ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=pt). Acesso em: 17 de mar. 2021.

HENDERSON; WAYNE, Luke; KNIGHT, Tess; RICHARDSON, Bem. Uma exploração dos benefícios do bem-estar do comportamento hedônico e eudaimônico. **The Journal of Positive Psychology**, vol. 8, não. 4, 2013, pp. 322-336. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803596>

CAPÍTULO 5 | AMPLIAR PERCEPÇÃO E PERSPECTIVA A PARTIR DA ATENÇÃO PLENA

Flávia Ferreira Júlio

RESUMO

O principal **objetivo** deste capítulo é discorrer sobre a contribuição da prática meditativa da atenção plena e mindfulness no desenvolvimento da percepção do indivíduo como forma de ampliar as perspectivas. A meditação, estudada há mais de 2500 anos, tem tido reconhecimento em espaços distintos na atualidade, inclusive na ciência, abrangendo desde busca espiritual até autorregulação do corpo e da mente. A meditação mindfulness foi inicialmente estudada no ocidente como recurso para promover o bem-estar físico e mental, entretanto é uma prática que, na perspectiva budista, contribui para além do indivíduo gerando impacto nas relações sociais e ambientes. Este estudo apresenta a revisão de algumas evidências acerca dos benefícios da meditação mindfulness e do seu papel na amplitude da percepção do praticante, estando nisso tanto a **questão problematizadora** e a **justificativa**. A **metodologia** escolhida foi Revisão de literatura utilizando os descritores: “mindfulness”, “percepção”, “meditação”, “bem-estar”, “saúde mental” e o cruzamento entre eles. Como **resultados**, inúmeros estudos vêm mostrando eficácia da meditação mindfulness, cultivo da atenção plena, consciência sem julgamentos das experiências do momento presente, que está especialmente relacionada à diminuição dos sintomas ligados ao estresse e à ansiedade. Revelam que pode produzir efeitos de curta e longa duração que podem afetar positivamente as funções cognitivas e afetivas. Discutem-se aspectos relacionados às definições e às particularidades das práticas meditativas e aos contextos aos quais pode estar atrelada. Apesar do crescente acúmulo de evidências sobre a relação entre meditação mindfulness e saúde física e mental, ainda são necessárias mais investigações. É essencial que a pesquisa continue empenhada em compreender cada vez mais o impacto que a prática gera ao praticante de acordo com a sua assiduidade e tempo, para assim orientar com mais precisão os benefícios que poderão ocorrer atendendo as necessidades específicas de cada indivíduo.

Palavras-chave: MINDFULNESS. PERCEPÇÃO. MEDITAÇÃO. BEM-ESTAR. SAÚDE MENTAL.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano é parte do todo, denominado por nós de Universo, uma parte limitada em tempo e espaço. Ele experimenta a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto - uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência.

Esta ilusão é uma espécie de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e ao afeto por algumas pessoas mais próximas de nós. Nossa tarefa deve ser nos libertar dessa prisão, ampliando nosso círculo de compaixão para abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza em sua beleza (EINSTEIN, n.d.).

A faculdade de trazer voluntariamente de volta uma atenção errante, uma e outra vez, é a própria raiz de julgamento, caráter e vontade. Ninguém é composto se ele não tem. Uma educação que deve melhorar esta faculdade seria a educação por excelência. Mas é mais fácil definir este ideal do que dar instruções práticas para realizá-lo. (JAMES, 1890).

1.1 Meditação: Origem e significado

A meditação foi trazida à literatura como algo que dizia respeito a tradições religiosas e filosóficas orientais (IRELAND, 2012). É conhecida pela humanidade há muito tempo (YARDI, 2001), mas foi recentemente que a ciência ocidental considerou a meditação como um tema meritório para a pesquisa.

Apesar de os praticantes se beneficiarem da prática (KABAT-ZINN,1990), a meditação continua a ser um assunto ainda em estudo para melhor compreensão pelos cientistas ocidentais (YARDI, 2001).

Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Por essa razão, pode ser chamada de processo autorregulatório da atenção, em que através da prática é desenvolvido o controle dos processos atencionais (DAVIDSON & GOLEMAN, 1977; GOLEMAN & SCHWARTZ, 1976).

Além disso, a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Ambas levam à diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos.

A diferença, contudo, é que, na prática da meditação, os conteúdos que emergem à consciência não devem ser confrontados ou elaborados intencionalmente, apenas observados, de forma que a prática se transforme em um aprendizado de como não deixar influenciar-se pelos mesmos e compreendê-los como fluxos mentais (BISHOP et al., 2004; MILLER, FLETCHER, & KABAT-ZINN, 1995; VANDENBERGUE & SOUSA, 2006).

1.2 Mindfulness: Origem e significado

Hoje em dia muito se fala sobre a atenção plena, o conceito também chamado de mindfulness. A prática da atenção plena exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem-estar e a felicidade, como atestam as evidências médicas disponibilizadas em artigos científicos. É um conceito que data de milhares de anos e costuma ser citado como o "coração da meditação budista", embora sua essência seja universal.

Nos contextos de pesquisa atuais, a atenção plena é normalmente definida como atenção não julgadora às experiências no presente momento (KABAT-ZINN, 1990). BISHOP et al. (2004) sugerem um modelo de atenção plena de dois componentes, onde o primeiro componente é a regulação da atenção, a fim de mantê-la na experiência imediata, e o segundo componente envolve abordar suas experiências com uma orientação de curiosidade, abertura e aceitação, independentemente de sua valência e desejabilidade.

A atenção plena é normalmente cultivada em práticas formais de meditação, como meditação sentada, meditação andando ou movimentos conscientes (KABAT-ZINN, 1990). A prática da meditação mindfulness engloba focar a atenção na experiência de pensamentos, emoções e sensações corporais, simplesmente observando-os conforme eles surgem e desaparecem (HOLZEL et al., 2011).

Para ser eficaz, a atenção plena requer engajamento concreto, isto é, sua prática efetiva e assídua, apenas pensar sobre ela não trará mudanças objetivas. Historicamente, a plenitude da mente é um conceito derivado da antiga filosofia

budista (BHIKKHU, 2010) e é praticada para alcançar felicidade (EKMAN, DAVIDSON, RICARD, & WALLACE, 2005) e para obter uma visão sobre a verdadeira natureza da existência (OLENDZKI, 2010).

Shapiro, Carlson, Astin e Freedman (2006) postulam que a atenção, intenção e atitude são os três componentes críticos de atenção plena.

Prestar atenção intencionalmente com uma atitude mental de não julgar leva a uma mudança significativa de perspectiva, uma chamada descentralização (FRESCO et al., 2007) ou re percepção. Brown, Ryan e Creswell (2007) também descrevem vários processos subjacentes aos efeitos benéficos de mindfulness.

1.1 Objetivos

Primário: Este estudo apresenta a revisão de algumas evidências acerca dos benefícios da meditação mindfulness e do seu papel contributivo no desenvolvimento da percepção ampliada.

Secundário: Através de estudos bibliográficos, demonstrar que se trata de abordagem que visa à reintegração dos fluxos corporais e mentais.

1.1.1 Objetivo geral

Objetiva-se a partir deste artigo esclarecer sobre origem, significado e benefícios das práticas de meditação, mais

especificamente da atenção plena, também conhecida como mindfulness.

Esta apresenta recursos que contribuem com a ampliação de percepção e perspectiva do praticante a partir do exercício de ser observador de suas próprias circunstâncias, sem julgamento e com aceitação.

1.1.2 Objetivos específicos

- Conhecer origem, significado e benefícios das práticas de meditação, com ênfase na meditação da atenção plena/mindfulness.
- Compreender que a dinâmica mental humana nos leva para memórias do passado ou possibilidades no futuro. Para estar no momento presente é necessário exercitar.
- Esclarecer que o momento presente é único onde podemos de fato agir na vida, permitindo explorar e ampliar possibilidades.
- Entender que a percepção sobre algo ou alguém é advinda de cada indivíduo, um construto, da soma das vivências e experiências ao longo da vida e sua forma de internalização, mas que poderá ser ampliada a partir do "estado" do momento do agora sem julgamento e com aceitação sendo não mais limitada as próprias vivências.

1.2 Questão/Pergunta problematizadora

Apesar da busca da felicidade pela humanidade ser um desejo milenar, ainda nos deparamos com diferentes significados sobre o tema. Compreender que a vida é o caminho de um trajeto incerto com início, meio e fim, repleto de momentos esperados e inesperados que geram aos indivíduos uma infinidade de sentimentos poderia ser considerado o ponto de partida para falarmos sobre felicidade. Conseguir enxergar a vida com suas circunstâncias de forma imparcial permitirá percebermos a existência da compaixão, da gratidão e da tão desejada felicidade. A atenção sustentada no momento do agora imbuída dos sentidos e sem julgamento pode ser a ponte para esse acesso.

1.3 Justificativas

Como prática, a atenção plena proporciona inúmeras oportunidades do praticante desenvolver uma intimidade com a sua própria mente, uma forma de tomar consciência do que está acontecendo à superfície de sua atividade.

Acredita-se que quando o indivíduo está mais consciente sobre si mesmo e sobre o meio em que está inserido ampliam as chances de ser mais assertivo em suas escolhas e de desenvolver melhores relações interpessoais. Expandir esse benefício para um maior número de pessoas é uma forma de contribuir com o desenvolvimento da humanidade a partir do esforço individual.

2 METODOLOGIA

O método utilizado foi a estratégia de busca bibliográfica e identificação dos artigos elegíveis. A localização do material bibliográfico se delimitou nas bases: Pubmed e Scielo. Foram utilizados também para elaborar essa pesquisa livros, sites e artigos relacionados. Os trabalhos utilizados foram aqueles publicados nos últimos dez anos acrescidos dos artigos de frequente citação entre os primeiros.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O objetivo da presente pesquisa foi realizar uma revisão de literatura para elencar os efeitos da meditação de atenção plena, também conhecida como mindfulness na amplitude da percepção do indivíduo.

Apesar de numerosos estudos demonstrarem que a prática da meditação pode ter efeitos significativos sobre diversos processos afetivos e cognitivos, muitos ainda vêem a meditação como uma técnica destinada principalmente para relaxamento e redução de estresse. De fato, embora a meditação pareça reduzir o estresse e induzir um estado de relaxamento da mente, a sua prática também pode ter efeitos significativos sobre como as pessoas percebem e processam o mundo à sua volta e alteram a forma como elas regulam a atenção e a emoção. Lutz et al (2008) propõem que os resultados obtidos com a prática meditativa diferem de acordo com o tipo de meditação praticada.

Atualmente, os tipos mais pesquisados da meditação incluem a meditação de atenção focada (FA), e a meditação de monitoramento aberto ou perceptiva (OM). Infelizmente, no entanto, a diversidade metodológica entre os estudos disponíveis no que se refere às características da amostra, técnicas utilizadas, e desenho experimental, torna a comparação entre elas difícil.

Vago & Silbersweig (2012) apresentam que a estrutura proposta para compreender a atenção plena concentra-se no autoprocessoamento e nos sistemas neurais subjacentes envolvidos na autoconsciência, regulação e transcendência (S-ART). A estrutura S-ART, busca sintetizar e integrar o tradicional modelo budista e contemporâneo usando a premissa subjacente de que nossa percepção, cognições e emoções estão relacionadas às nossas experiências comuns e que podem ser distorcidas ou enviesadas em vários graus.

A prática da atenção plena pode contribuir com a redução de tais vieses por meio de formas específicas de treinamento que desenvolve meta-consciência de si mesmo (autoconsciência), uma capacidade de gerenciar ou alterar efetivamente as próprias respostas e impulsos (autorregulação) e o desenvolvimento de uma relação positiva entre si e o outro que transcende as necessidades autocentradas e aumenta as características pró-sociais (autotranscendência).

Seis mecanismos de componentes neurocognitivos (intenção e motivação, atenção e regulação da emoção, extinção e reconsolidação, pró-socialidade, não apego e descentralização) que são altamente integrados e fortalecidos juntos por meio de estratégias mentais intencionais subjacentes

à prática e cultivo de mindfulness são propostas para modular redes de autoprocessamento e reduzir preconceitos.

Assim, a atenção plena está descrita em um quadro mais amplo de trabalho perceptivo, fisiológico, cognitivo, emocional e processos de componentes comportamentais (VAGAS & SILBERZWEIG, 2012).

4 RESULTADOS E REFLEXÕES

Diferentes autores apresentam distintos descritivos para significar a atenção plena. (1) Um estado temporário de não julgamento, não reativo, centrado no presente com atenção e consciência que é cultivada durante a meditação prática; (2) Um traço duradouro que pode ser descrito como um padrão disposicional de cognição, emoção ou tendência comportamental; (3) Uma prática de meditação; (4) Uma intervenção.

A atenção plena é medida por pelo menos oito escalas de autorrelato que muitas vezes não estão correlacionadas entre si (GROSSMAN E VAN DAM, 2011). Essas diferenças semânticas são problemáticas para análise.

Há a tentativa de abordar este conceito problema no contexto de mecanismos neurobiológicos pelo qual a atenção plena funciona e que se concentra nos objetivos de prática de meditação baseada em atenção plena: para reduzir o sofrimento e criar uma mente saudável sustentável (VAGO & SILBERZWEIG, 2012).

Melhorias na seleção de atenção e controle foram percebidas a partir da prática de mindfulness. Parece que

conscientemente, focando as experiências somatossensoriais da respiração há uma melhoria específica nos processos centrais do controle da atenção, que são consideradas a parte central da prática da atenção plena.

Tais achados são um ponto de referência importante para o futuro da pesquisa que tem como objetivo investigar de forma mais avançada, ou prolongada os Programas de mindfulness. (Malinowski, 2013).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Faça tudo o que puder, com tudo o que tiver, no tempo de que dispuser, no lugar onde estiver” (Nkosi Johnson)

A partir da leitura dos artigos citados no trabalho, percebo que um dos principais pontos de dificuldade para comparar e agrupar os estudos sobre as benesses do exercício meditativo é a variedade da prática meditativa e do que realmente é classificado como meditação para que os resultados dos estudos possam ser efetivamente comparados uns com os outros. Se partimos de premissas diferentes, a análise sofre uma importante distorção.

É notável que o interesse pelo estudo dos efeitos e ganhos que a prática meditativa traz ao indivíduo tem crescido muito e com isso os métodos de estudo tem se aprimorado.

Ambos, cientistas ocidentais e estudiosos budistas reconhecem que a capacidade de se concentrar e manter a atenção requer habilidades envolvidas no acompanhamento do

foco de atenção e detecção de distração. Assim, podemos, com base nos trabalhos aqui citados, concluir que a experiência subjetiva da meditação se reflete de diversas formas, com predominância de benefícios cognitivos e emocionais, e que esta prática pode constituir uma ferramenta para o desenvolvimento psicológico saudável, incluindo uma melhor atenção e ampliação de percepção.

A atenção plena, também chamada de mindfulness, é um método para o indivíduo se tornar ciente e familiarizado com as condições que causam [e remover] distorções ou preconceitos na construção de sua experiência externa ou interna.

Por meio de treinamento, a mente pode ser apoiada de uma forma saudável e sustentável, reduzindo emoções e cognições mal-adaptativas comuns às experiências de vida, como desejo lascivo, ganância, raiva, ódio, preocupação etc., aumentando disposições pró-sociais (por exemplo, compaixão, empatia e perdão) em relação a si mesmo e aos outros, reduzindo os apegos a pensamentos e sentimentos, e removendo preconceitos inerentes às formas habituais de conhecimento.

Estudos utilizando tarefas comportamentais mostraram que o treino da meditação pode modular mecanismos atencionais e aumentar a capacidade do processamento de informação mediante um maior controle da distribuição dos recursos mentais. Apesar disso, fica claro que ainda assim, é necessário que a pesquisa continue empenhada em compreender cada vez mais o impacto que a prática da atenção plena gera ao praticante.

6 REFERÊNCIAS

BISHOP, S. R., LAU, M. A., SHAPIRO, S. L., CARLSON, L.E., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., et al. Mindfulness: a proposed operational definition. **Clin.Psychol. Sci.Pract.** 11, 230–242; 2004.

BHIKKHU, T. (2010). **Satipatthana Sutta**: Frames of reference (MN10). Retrieved from: <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>.

BROWN, K.W., RYAN, R.M., & CRESWELL, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**, 18, 211–237.

DAVIDSON, R. J., & GOLEMAN, D. J. (1977). The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. **International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, 25(4), 291–308.

EKMAN, P., DAVIDSON, R.J., RICARD, M., & WALLACE, A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. **Current Directions in Psychological Science**, 14, 59–63.

FRESCO, D.M., MOORE, M.T., VAN DULMEN, M.H., SEGAL, Z.V., MA, S.H., TEASDALE, J.D., & WILLIAMS, J.M. (2007). **Initial psychometric properties of the experiences questionnaire**: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234–246.

GOLEMAN, D.J., & SCHWARTZ, G.E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 44, 456–466.

GROSSMAN, P., and VAN DAM, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. **Contemp. Buddhism** 12, 219–239.

HOLZEL, B.K, LAZAR, S.W, GARD, T., SCHUMAN-OLIVIER, Z., VAGO, D.R., OTT, ULRICH. (2011) **How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective.** 6(6) 537–559

IRELAND, M. (2012) Meditation and Psychological Health and Functioning: A descriptive and Critical Review. **The Scientific Review of Mental Health Practice**. Vol. 9, No. 1, 4-19.

KABAT-ZINN, J. (1990). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. New York: Delta Publishing.

LUTZ, A. et al. (2008). Cognitive-emotional interactions—attention regulation and monitoring in meditation. **Trends Cogn. Sci.**12: 163–169, passim.

MALINOWSKI, P. (2013) Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. School of Natural Sciences and Psychology, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK. **Frontiers in Neuroscience**. Volume7|Article 8.

MILLER, J.J., FLETCHER, K., KABAT-ZINN, J. (1995) **Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders**. 17(3): 192-200. PMID: 7649463.

OLENDZKI, A. (2010). **Unlimiting mind: The radically experiential psychology of Buddhism**. Somerville, MA: Wisdom Publications.

SHAPIRO S.L., CARLSON L.E., ASTIN J.A.,(1981). Freedman B. Mechanisms of Mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**, Vol. 62(3), 373–386; 2006.

VAGO, D.R. & SILBERSWEIG, D.A. (2012). **Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness**. www.frontiersin.org | Volume 6 | Article 296.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun.

YARDI, N. (2001). Yoga for control of epilepsy. In: **Seizure**, 10, 7-12.

CAPÍTULO 6 | O ESTADO DE *FLOW* PARA O EQUILIBRO DA SAÚDE EMOCIONAL E AUMENTO DE POTENCIALIDADES

Paloma Ferreira Sacramento

RESUMO

Esse capítulo tem como **objetivo** explorar como o Estado de *Flow* se relaciona com equilíbrio da saúde emocional, em um **contexto** de drástico crescimento/aumento de estresse, depressão e ansiedade. Toda medida para auxiliar a diminuir estes é significativa, **justificando-se** a presente pesquisa deste modo eis que centrada na compreensão do que é saúde emocional, do reconhecimento do funcionamento do *Flow* no organismo (mente e corpo) e da descoberta das potencialidades existentes para aplicação diária em prol do equilíbrio da saúde mental e do desenvolvimento da autoconsciência e das habilidades em sua elevada potência. A **metodologia** é de referências teóricas e estudos aplicados na área da psicologia, com foco na psicologia positiva e nos estudos direcionados ao Estado de *Flow* e da psicologia de alto desempenho, sendo os principais autores de referência: Mihaly Csikszentmihalyi e Martin Seligman, tendo como objetivo primordial responder a seguinte **questão problematizadora**: como o Estado de *Flow* pode contribuir para a elevação das emoções positivas e do alto desempenho, equilibrando e reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e depressão? Compreendendo-se que ao reconhecer nossas potencialidades e utilizá-las de forma consciente e direcionada é possível alcançar o Estado de *Flow*, acreditando assim ser possível reduzir os prejuízos causados pelos transtornos mentais de forma a equilibrar a saúde emocional a fim de vivenciar o bem-estar. Apesar de poucas pesquisas na área, considerando o elevado impacto positivo que o Estado de *Flow* gera, proporcionando conexão consigo mesmo e possibilitando usufruir de dons e habilidades, experimentando uma ampla gama de emoções positivas **conclui-se** que ele contribui de forma assertiva e grandiosa na elevação das emoções positivas e do bem-estar e, conseqüentemente, na redução do estresse, depressão e ansiedade.

Palavras-chave: ESTADO DE FLOW. SAÚDE EMOCIONAL. POTENCIALIDADES. DESENVOLVIMENTO. TRANSTORNOS.

1. INTRODUÇÃO

A busca pela felicidade é uma constante para o ser humano. O desejo intrínseco pela sensação plena de envolvimento, absorvimento, concentração e prazer instantâneo – quase um Estado de transe -, é algo que muitos desejam alcançar. Mas, ao mesmo tempo, encontram-se distantes, absorvidos em uma rotina atribulada e estafada que, muitas vezes sem perceber, leva ao adoecimento mental e, conseqüentemente físico.

Estudos sobre a felicidade mostram que a mesma ocorre a partir de condições internas - ao contrário do que muitos acreditam - e, que a “busca” pela felicidade é utópica. Para Csikszentmihalyi, não encontramos a felicidade indo deliberadamente atrás dela, mas sim aprendendo a controlar a nossa experiência interior e sendo capaz de determinar a qualidade da nossa existência, isso quer dizer que a felicidade está conectada diretamente com a conquista do controle da nossa consciência (CSIKSZENTMIHALYI)

Neste contexto, quando falamos sobre saúde mental também estamos falando sobre o controle da nossa consciência, que exige o reconhecimento das nossas emoções e o direcionamento das nossas ações frente ao que desejamos. É importante ressaltar que saúde mental é muito mais que ausência de doença mental.

Neste trabalho abordaremos o significado de saúde mental compreendendo que o indivíduo que a possui é aquele que utiliza todo o seu potencial, conseguindo enfrentar e lidar com os fatores estressantes da vida, cultivando relacionamentos positivos e contribuindo com a sua família e comunidade. Desta forma, saúde mental é o equilíbrio entre o mundo interior e exterior, é a plenitude da nossa capacidade mental e emocional.

Contudo, partindo do princípio de que o equilíbrio da saúde emocional está além do não adoecimento, e que é necessário reconhecer e cultivar as potencialidades. E, conectando também, que o Estado de *Flow* é o resultado do alcance da profunda concentração e utilização das potencias em sua melhor forma, havendo um feedback/resposta imediata ao prazer e satisfação, compreendemos que o alcance desse Estado é um valioso aliado na elevação das emoções positivas em prol do equilíbrio da saúde emocional e do aumento de potencialidades.

Nesse sentido, o presente trabalho objetiva investigar como o Estado de *Flow* contribui para o equilíbrio da saúde emocional e quais são as estratégias que podem ser utilizadas visando reduzir o estresse, depressão e ansiedade e elevar as emoções positivas a partir do desenvolvimento de competências e reconhecimentos das potencias já existentes. Portanto, o estudo é composto por uma fundamentação teórica, baseada na Psicologia Positiva.

1.1. Objetivo geral

Esse capítulo tem como objetivo investigar como o Estado de *Flow* contribui para o equilíbrio da saúde emocional. Assim o faz a partir da compreensão do que é saúde emocional, do reconhecimento do funcionamento do Estado de *Flow* no organismo (mente e corpo) e da descoberta das potencialidades existentes para aplicação diária em prol do equilíbrio da saúde mental.

1.2. Objetivos específicos

- i. Reconhecer como o Estado de *Flow* contribui para o equilíbrio da saúde emocional.
- ii. Descrever o funcionamento do Estado de *Flow* na mente, cérebro e corpo.
- iii. Identificar como o Estado de *Flow* e suas alterações na mente e no corpo podem alterar as funções cognitivas e minimizar a ansiedade, depressão e o estresse.
- iv. Identificar e descrever estratégias de *coping* e de desenvolvimento de potencialidades visando e elevação de emoções positivas e equilíbrio a saúde mental.

1.3. Questão/Pergunta problematizadora

É possível que o Estado de *Flow* e o desenvolvimento de potencialidade contribuam no equilíbrio da saúde emocional, reduzindo níveis de estresse, ansiedade e depressão? Se sim,

quais estratégias podem ser utilizadas? Se não, quais são os impactos negativos? O que prejudica? Qual a influência?

1.3. Justificativas

A partir do crescente índice de pessoas diagnosticadas com depressão, ansiedade ou níveis de estresses elevados, compreende-se que esse estudo tem o propósito de contribuir socialmente, visando pesquisar como o Estado de *Flow* e o desenvolvimento das potencialidades podem contribuir na elevação de emoções positivas através das estratégias de *coping* (recursos utilizados pelos indivíduos em situações estressantes e que desafiam o nosso autocontrole e recursos pessoais), consequentemente reduzindo os níveis de adoecimento emocional e físico.

Lembre-se que o Brasil é o país mais ansioso segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS: 18,6 milhões de brasileiros convivem com o transtorno (9,3% da população) e apresenta a maior incidência de depressão da América Latina, impactando cerca de 12 milhões de pessoas.

Desta forma, compreender e disseminar estratégias e formas de lidar com as nossas emoções, à fim de elevar as emoções positivas, equilibrar a saúde emocional e incentivar o florescimento dos indivíduos é a proposta que esse trabalho possui.

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi pesquisa de referências bibliográficas sobre os seguintes temas: Psicologia positiva, felicidade, Estado de *Flow*, ansiedade, depressão e estresse, em sua grande maioria com análises qualitativas. Nota-se que é quase inexistente pesquisa que correlacionam o Estado de *Flow* com a saúde mental, estando o foco do conteúdo ainda nos principais expoentes do tema, Mihaly Csikszentmihalyi e Martin Seligman.

3. ASPECTOS TEÓRICO

Em primeiro lugar, é preciso compreender o que é o Estado de *Flow*, ou Teoria do Fluxo, e quais são as suas condições para que ele ocorra. Para compreender a Teoria do Fluxo, é necessário conhecer a perspectiva de Csikszentmihalyi em relação a consciência.

Ele acredita que a consciência funciona como uma central de processamentos para sensações, percepções, sentimentos e ideias, agindo com um curso próprio de ação independente – isso quer dizer que nem sempre ela é conectada e controlada pela programação biológica (CSIKSZENTMIHALYI).

Essa compreensão ocorre devido ao fato de não agirmos somente de forma reflexa e instintiva, e sim, conseguirmos agir deliberadamente de acordo com o que desejamos e criamos em nossas mentes. Pelo fato de a consciência ser autogerida, é possível criar informações que antes não existiam, como: elaborar histórias, mentiras, escrever poemas, devanear etc.

Contudo, quando falamos sobre estar consciente, significa estarmos atentos a eventos conscientes e específicos e conseguir direcionar o curso das ações. Desta forma, a consciência pode ser compreendida como uma informação intencionalmente ordenada. Outra forma de compreensão é, que ao controlarmos a interpretação que fazemos dos eventos geramos uma experiência consciente. Ao haver intencionalidade ordenada ativa temos maior probabilidade de experimentar o Estado de *Flow*.

Segundo Csikszentmihalyi, o Estado de *Flow* é o momento em que se está absorvido em uma atividade de forma tão profunda que se perde a noção de tempo, espaço e é como se nada mais importasse (CSIKSZENTMIHALYI). É uma experiência extremamente agradável, que somente o próprio ato de realizar da atividade já é uma recompensa positiva e satisfatória.

O ego desaparece. O tempo voa. Cada ação, movimento e pensamento segue inevitavelmente do anterior, como tocar jazz. Todo o seu ser está envolvido e você está usando suas habilidades ao máximo ((CSIKSZENTMIHALYI).

Vivenciar uma experiência desse nível eleva as emoções positivas e a satisfação, conseqüentemente gerando momentos de intenso prazer e plenitude, proporcionando também a possibilidade de experimentar mais significado e fortalecer a nossa percepção de quem somos.

No entanto, apesar do fluxo ser uma imersão completa em determinada atividade que é considerada agradável, ele

também deve desafiar em um grau que seja suficiente a utilizar as habilidades e competências possuídas.

Segundo Csikszentmihalyi, para que o fluxo ocorra, são necessárias as seguintes condições: 1) As metas serem claras e haver um *feedback* imediato; 2) Haver equilíbrio entre oportunidade de ação e capacidade: as habilidades e desafios percebidos são elevados e equivalentes (CSIKSZENTMIHALYI).

No quadro abaixo, é possível visualizar que quando ocorre um elevado desafio e conseqüentemente uma elevada habilidade alcançamos o Estado de *Flow*.



Fonte: on line.

Isso quer dizer que quando nossas habilidades e desafios estão acima da média o Estado de *Flow* ocorre. As áreas de excitação e controle são áreas complementares ao

Flow, pois elas nos mantêm em Estado de alerta, foco, com elevada confiança e felizes.

O Estado de excitação/empolgação nos mantém altamente desafiados e, apesar das habilidades não serem tão elevadas, é fácil ir ao Estado de fluidez de forma simples – desenvolvendo um pouco mais as habilidades necessárias. Essa área também é interessante, pois ela instiga o aprendizado e conduz as pessoas para além da zona de conforto.

A área de controle também deve ser considerada, pois é um local em que as habilidades estão mais elevadas, o que gera conforto. No entanto, por não haver muitos desafios pode se tornar pouco empolgante e motivadoras. Mas, para ir de encontro com o Estado de *Flow* basta ampliar os desafios.

Sendo assim, podemos compreender que ambas as áreas são complementares ao Estado de fluxo e que permitem um acesso ao Estado de forma fácil e fluida. Ao contrário das outras áreas que estão abaixo do ideal e demandam mais energia para a mudanças de Estado para se sentir bem ou desafiado. É importante ressaltar que alguns Estados, como o relaxamento, podem causar sentimentos positivos. Porém, outros Estados podem gerar sentimentos negativos, como no Estado de preocupação, apatia e ansiedade.

Conforme falado anteriormente, o Estado de *Flow* é um processo da nossa consciência direcionada a algo intencional. Importante ressaltar que essa explicação é extremamente simplificada frente a tudo que tudo que Csikszentmihalyi aborda em seus livros e pesquisas. No entanto, nosso objetivo neste trabalho é identificar de que forma esse fenômeno da

consciência impacta a parte neurológica e, conseqüentemente, contribui para o equilíbrio da saúde emocional e mental.

Ainda há poucos estudos na perspectiva da neuropsicologia que tenha investigado o Estado de fluxo, ainda é um campo a ser explorado e está se tornando foco de alguns pesquisadores. Assim, de acordo com Arne Dietrich, PhD em Neurociência Cognitiva e Professor de Psicologia na AUB, o Estado de fluxo está associado à diminuição da atividade no córtex pré-frontal (DIETRICH).

O córtex pré-frontal é uma área do cérebro responsável por funções cognitivas superiores, é uma área de extrema importância e muito interessante, pois é a partir dela que distinguimos o bem e o mal, avaliamos o ambiente ao nosso redor, realizamos escolhas e estratégias comportamentais e construímos nossos pensamentos abstratos e a nossa autoconsciência. É uma área extremamente sofisticada e que possibilita o controle do comportamento emocional.

Desta forma, acredita-se que essa área reduz sua ativação de forma temporária durante um Estado de fluxo, gerando a sensação de distorção do tempo, perda de autoconsciência e perda da crítica interna (processo conhecido também como hipofrontalidade transitória).

A inibição do lobo pré-frontal pode permitir que a mente implícita assuma o controle, permitindo a conexão livre por outras áreas do cérebro, gerando assim uma comunicação que envolve um processo criativo mais intenso.

Uma das principais características do Estado de *Flow* é o feedback/recompensa imediata ao realizar a atividade, desta forma, é possível levantar a hipótese de que o Estado de *Flow*

está relacionado com o circuito de recompensa de dopamina do cérebro, de forma a elevar o prazer, o humor e estar envolvida em algumas funções endócrinas, além de ser precursora de outros neurotransmissores: a norepinefrina (que ajuda na regulação do humor, concentração, atenção e memória) e a epinefrina/adrenalina.

Nos estudos de Martin Seligman (Felicidade Autêntica e Florescer) e de Mihaly Csikszentmihalyi que abordam o Estado de *Flow*, fica evidente que ao obter o fluxo (imersão no Estado de fluxo), a liberação de dopamina acontece e, conseqüentemente há uma melhora química/hormonal no corpo, evidenciando a elevação de emoções positivas e, conseqüentemente a melhora no humor. Csikszentmihalyi resume, por exemplo, a experiência de fluxo de todas as pessoas a partir de estudo empírico:

Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta. As experiências estão em harmonia. Quando cessa a sensação de fluir, nos sentimos mais 'integrados' do que antes, não apenas interiormente, mas também ao que se refere às outras pessoas e ao mundo em geral.
(CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 69)

Diante desses dados, é possível compreender que o fluxo pode servir como um antídoto para a depressão e ansiedade e, possivelmente, pode contribuir para pessoas diagnosticadas com depressão, transtornos de ansiedade e elevado níveis de estresse possam, a partir da experimentação do Estado de fluxo de forma regular, reverter as doenças e transtornos, ou minimamente minimizar os sintomas, vivendo de

forma equilibrada e com níveis adequados de bem-estar, reduzindo a dor e o sofrimento.

Porém todos vivenciamos ocasiões nas quais, em vez de sermos açoitados por forças anônimas, sentimo-nos realmente no controle das nossas emoções, donos do nosso próprio destino. Nas raras ocasiões que isso acontece, experimentamos uma satisfação e uma profunda sensação de prazer, lembrada por muito tempo, e que, em nossa memória, se tornam um ponto de referência de como deveria ser a vida. É isso que chamamos de experiência máxima. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 15).

A experiência máxima ou o Estado de *Flow* tem diversos benefícios e vantagens, como: melhor regulação emocional; maior prazer e realização; maior felicidade; aumento do engajamento; melhor desempenho; aprendizagem e desenvolvimento de habilidades; mais criatividade. Diante de tantos benefícios, se torna explícito que é alta a probabilidade de que o Estado de Fluxo contribua no equilíbrio da saúde emocional.

Quando melhoramos a regulação emocional, há um crescimento em direção à complexidade emocional, ajudando as pessoas a desenvolverem habilidades que lhes permitem controlar suas emoções de maneira mais eficaz. Ao obter mais prazer e realização, a atividade se torna mais agradável e gratificante.

Elevar os níveis de felicidade proporciona um Estado mental positivo, que aumenta motivação intrínseca – que envolve realizar coisa por recompensas internas. O aumento do engajamento faz com que as pessoas se sintam totalmente envolvidas na atividade em questão, conseqüentemente,

melhorando o seu desempenho. A aprendizagem e desenvolvimento de habilidades faz com que as pessoas busquem novos desafios e informações para manter esse Estado, que pode ser complementada por um maior nível de criatividade que ajuda na inspiração para novas soluções e respostas.

Csikszentmihalyi e outros pesquisadores, em determinado momento questionaram sobre os talentos de adolescentes e jovens adultos, pelo motivo do mau uso dos mesmos frente a suas carreiras e, conseqüentemente, diminuição do uso dos talentos:

O que torna possível, dada as condições ambientais similares, para alguns adolescentes continuar cultivando seus talentos, enquanto outros igualmente talentosos desistem e nunca mais desenvolvem suas habilidades? (CSIKSZENTMIHALYI; RATHUNDE; WHALEN, 1993, p. 1)

A conclusão da pergunta acima, após diversos estudos é: “O talento será desenvolvido se ele produzir experiências ótimas”. (CSIKSZENTMIHALYI; RATHUNDE; WHALEN, 1993, p. 252). Essa explicação se fundamenta na teoria do *Flow* e vai de encontro com os estudos de Martin Seligman e suas pesquisas apresentadas nos livros “A ciência da felicidade” e “Florescer” que tem como uma das suas bases o desenvolvimento de forças e virtudes para o alcance do bem-estar e da felicidade autêntica.

Ao reconhecermos e darmos foco na aplicação e vivência das nossas forças de caráter e virtudes, direcionamos nossa energia para a nossa essência, aquilo que realizamos e

fazemos de forma inata. A partir da consciência e do reconhecimento do nosso potencial, é possível a utilização do mesmo para alcançar o Estado de *Flow*, conseqüentemente diminuindo nossos níveis de estresse, ansiedade e preocupação.

Um ponto interessante que emerge das pesquisas realizadas é que há indicação de que as pessoas que experimentam o fluxo regularmente possuem níveis mais baixos de depressão e ansiedade. Sendo assim, a falta de fluxo na vida mantém os níveis ansiedade elevados, e por outro lado, a ansiedade impede o fluxo, o que se torna um empecilho no processo de alcance deste.

Sendo assim, desenvolver nossas habilidades, forças e virtudes é um dos caminhos para reconhecermos nosso potencial e, conseqüentemente, elevar nossa autoestima, lidar com os desafios diários, realizar atividades com significado e que gerem prazer, possibilitando a elevação das nossas emoções positivas e tendo como possível resultado o equilíbrio da nossa saúde emocional.

Outro ponto importante que deve ser considerado é o viés da negatividade. O viés da negatividade é um resultado da evolução humana, em que os nossos ancestrais aprenderam a tomar decisões inteligentes em situações de elevado risco, resultando na sobrevivência da nossa espécie.

Desta forma, desenvolvemos a habilidade de julgar de forma imediata as situações e, conseqüentemente, temos o viés de acreditar que as situações em sua grande maioria podem resultar em desfechos negativos, de maneira a nos preparar para as situações de risco. O viés da negatividade também

explica as razões pelas quais os eventos traumáticos e as experiências negativas permanecem por mais tempo em nossa memória e possuem um peso maior frente as experiências positivas.

Conseqüentemente, nossas mentes tendem a se inclinar para o negativo quando ociosas e tendem a prestar mais atenção às experiências e informações negativas, resultando em um peso maior em nossas tomadas de decisão do que as informações positivas ou neutras.

Frente a essa conscientização, a perspectiva de Csikszentmihalyi (1990), é que a ferramenta mais importante que podemos usar para controlar nossas experiências conscientes é a atenção. Ao prestarmos mais atenção no momento presente, nos nossos diálogos internos e em nossas ações, temos a tendência de sair do modo automático e, com isso, vivenciamos a consciência plena dos nossos pensamentos, atos e ações, de forma a direcioná-los com propriedade e sabedoria, conduzindo-os para o alcance do Estado de fluxo.

Isto posto, como alcançamos o fluxo? Partindo do conceito de Csikszentmihalyi, precisamos ter objetivos claros, *feedback* imediato e desafios ideais. Frente aos objetivos claros e o *feedback* imediato, Csikszentmihályi acredita que é mais provável que o fluxo ocorra frente a eles, pois ao ter clareza há também possibilidades de respostas específicas, como no jogo de xadrez em que os jogadores possuem metas claras e respostas extremamente específicas e imediatas, permitindo que a atenção seja totalmente focada durante o período da atividade.

Em relação aos desafios ideais, o fluxo acontece quando as habilidades do indivíduo estão tolamente envolvidas na superação de um desafio que ele considere “administrável”. Desta forma, os desafios ideais também atuam como uma maneira de utilizar as habilidades que se possui, gerando oportunidades de aprimorá-las para um nível mais elevado de desafio ou de adquirir novas habilidades.

Neste ponto, entramos na convergência das áreas que são completares ao Estado de *Flow* que vimos no quadrante mostrado anteriormente, que nos sugere que nos casos em que os desafios sejam muito baixos, pode-se atingir o fluxo aumentando-os, ou que caso contrário, se os desafios foram muito grandes, pode-se voltar ao Estado de fluxo aprendendo novas habilidades.

Outro ponto importante para alcançar o fluxo é eliminar as distrações, pois se houver competição pela sua atenção no ambiente, a probabilidade de concentração é muito baixa. E a completa imersão na atividade em questão é um fator de extrema importância para o alcance do Estado de *Flow*. E um ponto extremamente relevante também é, escolher uma atividade que goste e gere prazer, assim será mais fácil concentrar-se, dedicar-se e conseqüentemente fluir. Csikszentmihályi (1992, p. 114-115) afirma que:

Essa característica dinâmica que explica por que as atividades que fluem levam ao crescimento e à descoberta. Não se pode gostar de fazer a mesma coisa, no mesmo nível, durante muito tempo. Ficamos entediados ou frustrados; então, o desejo de nos sentirmos satisfeitos novamente nos leva a ampliar nossas aptidões, ou a descobrir novas oportunidades de utilizá-las.

Assim, é fundamental que os desafios e as habilidades estejam alinhados, pois esses são os pontos determinantes para posicionar o indivíduo na vivência do Estado de *Flow*. Csíkszentmihályi afirma que a condição ideal é uma fórmula simples em que: “o *Flow* ocorre sempre que o desafio e as habilidades são elevadas e equivalentes” (2004, p.40).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de poucas pesquisas direcionadas para o Estado do *Flow* que englobem a neuropsicologia, existem comprovações de que há mudanças na atividade cerebral durante o Estado de fluxo, havendo pesquisas que sugerem um aumento da neurotransmissão da dopamina (substância envolvida no prazer e na motivação).

A dopamina por influenciar as emoções, o humor, a atenção, o aprendizado, entre outros, torna possível afirmar que atingir o Estado de fluxo pode impactar a saúde mental e emocional dos indivíduos, atuando diretamente nos níveis de estresse, ansiedade e Estados deprimidos.

No entanto, existe um ponto de atenção quando nos baseamos no quadro de alcance do Estado de *Flow* que apresenta os desafios *versus* habilidades. Conforme concluído por Csíkszentmihályi, se os desafios forem extremamente elevados frente as habilidades, o nível de ansiedade, alerta e estresse podem se tornar um obstáculo no alcance do fluxo.

Em casos em que o estresse se apresenta de forma elevada e que existe o transtorno de ansiedade, podemos

compreender que o alcance do *Flow* será um desafio frente aos medos e ansiedades previamente aprendidos pelo indivíduo. Pode-se especular que indivíduos neuróticos são mais propensos à ansiedade e à autocrítica, que são condições que podem interromper o Estado de fluxo.

Em contrapartida, pressupondo o desenvolvimento contínuo dos indivíduos frente a sua ampliação de consciência e controle das emoções e, considerando a possibilidade de dessensibilização para situações que desencadeiam as crises de ansiedade e o elevado nível de estresse, é compreendido que o Estado de *Flow* pode ser alcançado gerando os mesmos benefícios de bem-estar.

Em relação aos Estados de apatia e tédio, que englobam tristeza e Estado deprimido, o alcance do fluxo pode tornar-se comprometido em casos graves da doença. A depressão em casos moderados à graves podem gerar dificuldades no indivíduo correlacionadas com a execução de atividades por conta do quadro clínico. No entanto, é compreendido que dependendo do grau de intensidade da depressão, ao executar atividades de prazer e realização, elas sejam extremamente positivas para o organismo e que ajudem no processo minimizando os sintomas da doença.

Tendo em vista que o alcance do fluxo gera sensação de euforia, autonomia sobre as nossas ações, tirando o foco de nós mesmos, proporcionando uma experiência atemporal e autotélica (que tem o seu fim em si mesmo) e que devido a esse Estado somos capazes de concentrar nosso todo o nosso esforço e atenção na tarefa, é possível afirmar que diante dessa experiência os níveis de estresse, ansiedade e depressão

podem ser reduzidos, contribuindo no equilíbrio da saúde emocional.

Existem também casos específicos que possuem dificuldades em alcançar o fluxo, como por exemplo: 1) Pessoas com transtornos psiquiátricos (esquizofrenia), por haver dificuldade em ignorar distrações e estímulos externos, não distinguindo entre informações relevantes e irrelevantes. 2) Pessoas egocêntricas podem ter escassez de motivação intrínseca para perseguir de maneira obstinada os desafios até a conclusão. 3) Pessoas que vivenciam um ambiente caótico em que as normas e regras não possuem clareza, podendo ficar confusas.

Há poucas pesquisas na área, o que gera oportunidades de investigação e exploração sobre o tema. Visando o elevado impacto positivo que gera nas pessoas ao se envolverem com algo que gostam de realizar, possibilitando conexão consigo mesmo e usufruir de seus dons e habilidades - ou aprendendo algo novo e que ama -, experimentando uma ampla gama de emoções positivas é quase certo dizer que o Estado de *Flow* contribui de forma assertiva e grandiosa, contribuindo também com a sociedade na redução das doenças mentais e na elevação das emoções positivas, gerando mais qualidade de vida e bem-estar aos indivíduos.

5. CONCLUSÕES

O presente capítulo teve como objetivo investigar como o Estado de *Flow* contribui para o equilíbrio da saúde emocional e quais são as estratégias que podem ser utilizadas visando

reduzir o estresse, depressão e ansiedade e elevar as emoções positivas a partir do desenvolvimento de competências e reconhecimentos das potencias já existentes.

Mesmo diante de poucas pesquisas direcionadas para o estudo do *Flow* englobando neuropsicologia, compreende-se que há comprovações de mudanças na atividade cerebral durante o Estado de fluxo, que impactam na saúde mental e emocional dos indivíduos, atuando diretamente nos níveis de estresse, ansiedade e Estados deprimidos.

No entanto, existem pontos de atenção quando falamos de transtornos e doenças mentais categorizados como moderadas à grave, pois diante de alguns casos o alcance do *Flow* poderá ser um desafio – o fluxo poderá ser interrompido ou mesmo não alcançado. Mas, em contrapartida, levando-se em conta as habilidades de adaptação e ampliação de consciência dos seres humanos é totalmente esperado que o controle das emoções possa ser realizado, indo de encontro ao Estado de *Flow* e seus benefícios.

Outro ponto de destaque é a influência do reconhecimento e uso das nossas potencias e habilidades. Ao desenvolvermos nossas habilidades de forma contínua – visando do alcance do Estado de fluxo -, é possível considerar que o desenvolvimento das potencialidades possui uma influência positiva quando compreendemos que essa ação é parte primordial para o alcance do Estado de *Flow*.

Desta forma, podemos considerar que estar em constante aprendizado visando aprimorar ou desenvolver novas habilidades para solucionar desafios de atividades que geram prazer, e conseqüentemente o Estado de fluxo, é uma estratégia

importante pois auxilia o processo como um todo, gerando novas possibilidades, situações de prazer e edificando o conhecimento.

Diante do elevado impacto positivo que surge ao realizar-se uma atividade prazerosa e frente a possibilidade de conexão consigo mesmo, o alcance do Estado de *Flow* pode ser considerado uma incrível estratégia para a elevação do bem-estar e a redução das doenças mentais e emocionais. Segundo Csikszentmihalyi (1992, p. 69):

Neste Estado de profunda concentração, a consciência está extraordinariamente bem-organizada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta. As experiências estão em harmonia.

6. REFERÊNCIAS

ABUHAMDEH, Sami. ***Investigating the “Flow” Experience: Key Conceptual and Operational Issues***. Department of Psychology, Istanbul Şehir University, Istanbul, Turkey, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00158/full>. Acesso: em 15 setembro. 2021.

BORCHARD, Therese J. ***Flow: An Antidote to Anxiety & The Secret to Happiness?*** Medically reviewed by Scientific Advisory Board, 2013.

CSIKSZENTMIHALYI, M. ***Beyond boredom and anxiety***. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1975.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, ***Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade***. Editora Objetiva, 2020.

CSIKSZENTMIHALYI, M. ***Flow: The psychology of happiness: The classic work on how to achieve happiness.*** London, UK: Rider, 2002.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; DONNER, E. ***Transforming stress to flow. Executive Excellence.*** v.9, n.2, 1992, p. 15, 69, 114 e 115.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S. ***Talented teenagers: the roots of success and failure.*** New York: Cambridge University Press, 1993, p. 01 e 252.

DIETRICH, A. ***Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis.*** *Consciousness and Cognition*, 2003. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810002000466>. Acesso: em 10 agosto, 2021.

DIETRICH, A. (2004). ***Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow.*** *Consciousness and Cognition*, 2004. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810004000583>. Acesso: em 10 agosto, 2021.

KAMEI, Helder. ***Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e alto desempenho.*** Editora IBC, 2016, p. 94.

SELIGMAN, Martin. ***Felicidade autêntica: usando a psicologia positiva para a realização permanente.*** Editora Objetiva, 2004.

SELIGMAN, Martin. ***Florescer: A nova ciência das emoções positivas, da compreensão da felicidade e do bem-estar.*** Editora Objetiva, 2011.

CAPÍTULO 7 | A IMPORTÂNCIA DA GRATIDÃO E DO PERDÃO PARA SER FELIZ

Anatif Smaili

RESUMO

O **objetivo geral** deste capítulo é demonstrar ao leitor e ao mundo científico, a importância, e a necessidade de maiores pesquisas, sobre a gratidão e o perdão, para evolução emocional, espiritual e intelectual do indivíduo, e da promoção do bem comum, em questão. A **questão central problematizadora** é, como consequência, qual a importância dos sentimentos da gratidão e do perdão, na realização e permanência do estado de felicidade? Este capítulo se **justifica** porque apesar de ser um novo campo científico, de reconhecimento acadêmico, ao longo da história da humanidade, pode-se observar a abordagem do tema, e da importância, na história, na ciência, na filosofia e nas religiões, a ponto de outras áreas do saber que se relacionam a natureza do comportamento humano, se interessarem pela abordagem da gratidão e do perdão. Como **trajetória metodológica**, este estudo foi produzido com uma abordagem exploratória, de essência qualitativa, focado na natureza humana, numa releitura dos conteúdos humanos sobre a capacidade de ser feliz, considerando a gratidão e o perdão, e foi escrito com base de dados científicos encontrados em livros, sites científicos, artigos científicos e Dissertações, publicados nos últimos 20 anos, de 2001 a 2021. Quanto aos **resultados** são temporários, a verdade é temporária, as pessoas mudam, os tempos mudam, a ciência evolui, assim experimentamos novos cursos e ciclos de vida, alcançamos novos conhecimentos e amadureceremos, assim a humanidade recria a sua própria história, por meio da evolução humana, e de novas descobertas científicas. Porém, para o momento presente, faz sentido pensar e estimular os estudos sobre gratidão e perdão, a exemplo do que vem sendo feito pela Psicologia, em especial pela abordagem da Psicologia Positiva que oportuniza novas percepções sobre os temas em comento. Há indícios de que gratidão e perdão são possíveis preditores de felicidade.

Palavras-chave: FELICIDADE. GRATIDÃO. PERDÃO.

1 INTRODUÇÃO

No decorrer da história dos seres humanos, na dinâmica psicossocial, pode ser observada como julgamento e condenação, havendo muito conteúdo de culpa. Mediante os escritos históricos encontra-se, em todos os tempos, culturas e religiões, devido às leis e regras, a disseminação das culpas, impostas e/ou as sentidas pela própria pessoa, por transgredir alguma lei ou regra.

Mas a busca humana é de alegria de viver, bem-estar, segurança e felicidade. Felizmente, atualmente o mundo científico atentou ao bem-estar e considera, o perdão, a gratidão, a felicidade, como ingredientes fundamentais ao bem-estar individual, interrelacional, no âmbito pessoal, social e coletivo.

1.1 Objetivo Geral

O **objetivo geral** deste capítulo é demonstrar ao leitor e ao mundo científico, a importância, e a necessidade de maiores pesquisas, sobre a gratidão e o perdão, para evolução emocional, espiritual e intelectual do indivíduo, e da promoção do bem comum, em questão.

1.2 Objetivo Específico

- 1.2.1 Mapear os estudos científicos sobre felicidade, perdão e gratidão, dos últimos 20 anos.

- 1.2.2 Proporcionar clareza à importância da saúde, na relação do perdão e da gratidão
- 1.2.3 Salientar a dinâmica do perdão e da gratidão para a felicidade.

1.3 Questão problematizadora

Qual a importância dos sentimentos da gratidão e do perdão, para a realização e permanência do estado de felicidade?

1.4 Justificativas

Apesar de ser um novo campo científico, de reconhecimento acadêmico, pode-se observar a abordagem do tema, e da importância, na história, na ciência, na filosofia e nas religiões, a ponto de outras áreas do saber que se relacionam a natureza do comportamento humano, se interessarem pelo tema.

Chama atenção pela seriedade das patologias relacionadas ao bem-estar, felicidade, perdão e gratidão, da atividade intrapsíquica e interrelacional, do ponto de vista emocional individual, íntimo, pessoal, profissional e social, por passar pelas estruturas e concepções psíquicas e relacionais, do consigo mesmo, com o outro, e com o público em geral.

Em todas as épocas, sempre se preocupou com o bem-estar e alegria de viver, mas sempre esteve imerso às culpas, daí os estudos sobre felicidade, perdão e gratidão se fazem necessários, como acima apontado e problematizado.

Trata-se de um recorte científico bastante específico e, ao que consta, de resultados de elevado impacto social.

2 METODOLOGIA

Este capítulo foi produzido com uma abordagem exploratória, de essência qualitativa, focada na natureza humana, numa releitura dos conteúdos humanos sobre a capacidade de ser feliz, considerando a gratidão e o perdão, com base de dados científicos encontrados em livros, sites científicos, artigos científicos e Dissertações, publicados nos últimos anos, de 2001 a 2021.

Produzido com uma abordagem exploratória, de essência qualitativa, numa releitura histórica dos conteúdos relacionados ao tema aqui proposto. É escrito com base de dados científicos encontrados em Livros, E-books, Artigos Científicos, e Dissertações, buscados através do Google Scholar e livrarias, com palavras-chaves: felicidade, perdão, gratidão.

3 RESGATE HISTÓRICO: A Culpa, na Espiritualidade, Religião e Ciência

Da Antiguidade aos tempos atuais a culpa esteve e está presente, pois sempre houve, e ainda há, a projeção, condenação e autocondenação, do indivíduo sob as penas imputadas a si mesmos, pelo grupo social a que pertence ou pela sociedade.

É de conhecimento notório que o perdão se torna conhecido a partir do Velho Testamento Bíblico, sendo expresso por Jesus Cristo, ao perdoar e pedir a Deus que perdoe, os que o perseguiram e o crucificaram.

Atualmente o mundo científico atesta que o perdão e a gratidão, como exercício de força de caráter, com liberação das mágoas, ressentimentos, aceitação e autoaceitação, e treinando da mudança de foco do olhar às coisas boas, promove saúde e bem-estar.

Os povos tribais, acreditavam que as tragédias, derrotas em batalhas ou fenômenos da natureza como os furacões, terremotos, temporais representavam a fúria dos deuses pela culpa de um dos indivíduos da tribo, por ter cometido um grande pecado, ao “identificá-lo” era penalizado, sacrificado e oferendado aos deuses, a fim de acalmá-los (FLOR et al, 2017).

Na Idade Média, entre outras práticas, comercializava-se a indulgência, a fim de se obter o perdão e a salvação na eternidade, além de se autoflagelarem-se, como forma de pagamentos de suas culpas. O budismo refere à lei do carma, como efeito da causa, buscam o aprendizado que os leva à iluminação, renunciando a certas práticas e dos desejos (FLOR et al, 2017).

A culpa é um sentimento universal, surge do interior da pessoa, de forma inata, e/ou é infundida a partir do meio social, religioso e cultural, devido às leis e regras que os regem, quanto maior for o número destas, maiores serão as culpas nas transgressões.

As experiências intrapsíquicas são diferentes entre as pessoas, nas mesmas ocorrências podem ser, para alguns,

divertidas, enquanto para outros, uma vergonha, de estar errado, sentimento de culpa, isto é relativo à cultura, religião, família, grupos sociais.

Segundo Gary Collins podem ser independentes dos sentimentos, são as impostas pelo meio, e as subjetivas são sentimento doloroso de autocondenação, proveniente do que pensa, sente e age, ou deixa de agir, mediante o acha que deve fazer, (COLLINS apud FLOR et al, 2017).

O psiquiatra Paul Tournier, enfatiza o pensamento dos homens “de que tudo deve ser pago” (1985, p 200), desde uma pequena falta de um namorado, pago com um buque de flores, punições religiosas mediante a culpa, privação de prazer, até longas jornadas pelas graças alcançadas, é a necessidade interna, de cumprir com as penas, como forma de pagamento (FLOR et al, 2017).

Após a II Guerra Mundial (1939 a 1945, internet) a Ciência Psicológica começa investigar as disfunções humanas, focadas nos estados depressivos, estressados, ansiosos, traumas, entre outros que mexem profundamente com o ser humano (GABLE; HAIDT, 2005; FREDRICKSON; KURTZ, 2011).

Em 2000 numa edição especial da revista Americana de Psicologia – APA (American Psychological Association), onde Martin Seligman era presidente, apresenta formalmente a Psicologia Positiva, que, diferente do movimento anterior da Psicologia em geral, focaliza em aspectos positivos e do ótimo funcionamento humano (RIVERO et al 2013).

No que está contido na história, alegria, saúde e felicidade sempre fizeram parte do propósito humano, no

propósito da qualidade de vida, e no autoconhecimento. Na atualidade, este é um tema considerado fundamental, na questão da saúde, longevidade e envelhecimento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera saúde como pleno estado de bem-estar social, físico e mental, além da ausência de doença (on line). Com o evento da pandemia, Covid-19, estão havendo perda social, próximos e distantes, então aparecem os medos e saltam as carências, pela falta do convívio, enfraquecendo ainda mais os grupos de risco, solicitando a superação de limites, por meio da possibilidade de novas experiências de bem-estar e ser feliz (OLIVEIRA, 2021).

Na tradição das religiões serem o papel totalmente importante, de muitas vidas, incluindo espiritualidade, Plante (2009) anota várias ferramentas em comum, para fins terapêuticos, a exemplo entre outros benefícios das orações, meditações, valores éticos, justiça social, propósitos, perdão, gratidão, significados, autoaceitação e aceitação dos outros, bondade, caridade, mesmo com suas deficiências etc., (Apud TARANU, 2011).

A espiritualidade é uma atividade subjetiva, com respeito ao sagrado, e o sentido existencial. Trata-se das questões sobre o transcendente e do sentido de vida, pressupõe que há vida além do que podemos saber ou compreender (ZINNBAUER *et al.*, 1997; HILL & PARGAMENT, 2003; Apud UNDERWOOD & TERESI, 2002). Transcendência espiritual é o estado ausente na relação do tempo e do espaço, das pessoas, verem a vida de maneira mais ampla, e objetiva. (PIEDMONT, 1999, apud

EMMONS & PALOUTZIAN, 2003, pag. 379), (Apud TARANU, 2011).

3.1 PERDÃO

Diante de sofrimento e discórdias, o perdão é significativa solução, pois cura e harmoniza as relações sociais, independentemente de haver a reconciliação. Rique (s.d.), Rique *et al* (2007) e Exline *et al* (2001) mostram que os relacionamentos de pessoas mais próximas, da rotina diária, como a família, colegas de escola e trabalho, na percepção do atingido, magoam ou injustizam, (Apud SANTANA *et al*, 2012).

Enright e Coyle (1998) afirmam ser necessário distinguir o termo perdão do termo absolvição, pois este último implica em questões de transgressões que envolvem o Judiciário. Perdoar é diferente de renunciar ao litígio pela justiça, em benefício da pessoa que cometeu uma injustiça (Apud SANTANA *et al*, 2012).

O perdão é um dos sentimentos mais nobres dentro da esfera humana; é o procedimento sublime da atitude humanitária, daquele que acata a sua falha e consegue pedir perdão, e daquele que aceita o pedido de perdão e perdoa. A palavra perdão remonta ao século XIII, do latim medieval *perdonare*, de per “total, completo”, mais *donare*, “dar, entregar, doar”, que significa remissão de pena ou de ofensa ou de dívida; desculpa; indulto (Houaiss, 2001: 2184), ou ainda, como verbo, perdoar, renunciar a punir, desculpar alguém de forma completa, verdadeira. Existem três vocábulos hebraicos para o perdão, (...) expressa um aspecto diferente: *Násá'*, *Saláh* e *Káppar*.⁴ (...) Estas três palavras mostram, em resumo, que o perdão vem de Deus, de um Deus perdoador, como é descrito no Antigo Testamento. Para *násá'*

o perdoador também pode ser um ser humano, (SENE-COSTA, 2011, p. 95).

Segundo Sene-Costa, dentro da Psicologia, há a linha do Psicodrama, que segundo sua pesquisa, é apontado como o “Teatro do Perdão” (2011). Por meio dele, dentro de uma prática estruturada, há o tratamento da culpa que se expressa no palco, com todas as emoções negativas, a raiva, a decepção, a vergonha, as amarguras, etc., considerando o estado depressivo e dos sintomas patológicos do organismo e da mente, trabalhando a aceitação e o perdão, a si mesmo, e ao outro consigo ou vice-versa, auxiliando o resgate do potencial criativo, conversando com as emoções, sentidas, no aqui e agora, aprende: o significado do verdadeiro humano, transcende o passado, e abre possibilidade de um futuro melhor (SENE-COSTA, 2011, p. 94).

A postura positiva do self com conhecimento e aceitação das variadas boas e más qualidades, pode originar autoaceitação. Além disso, perdão, nas relações com o Deus, interpessoais e intrapessoal, pode ser avaliado por três dimensões: o perdão de Deus, o perdoar a si mesmo e o perdoar a seu algoz (FLOR, 2017).

Para um indivíduo orgulhoso, assumir o erro e pedir perdão é uma ação que soa quase como uma violência a si mesmo, um sinal de fraqueza inadmissível. Já para um indivíduo com pouca confiança em Deus, aceitar o perdão gratuito de Cristo também é difícil. Porém, perdoar realmente aos que nos fizeram algum mal parece ser a mais árdua das tarefas. Não é à toa que se diz que “errar é humano e perdoar é divino” (Flor, 2017, p. 127).

Frederic Luskin criou, na Universidade de Stanford, o Projeto do Perdão, sendo que certifica que alimentar ressentimentos, culpar o próximo ou prender-se nas mágoas incita o organismo a soltar no sangue substâncias químicas, do stress, prejudiciais ao organismo. Também afirma que os que perdoam adoecem menos, tem menos cronicidade nos diagnósticos (Apud TARANTINO, 2003). Enfim, perdoar e solicitar o perdão impulsiona a saúde, nos campos emocionais, físicos e espirituais. Quanto mais profunda for a “ferida”, mais complexa se torna a cura (FLOR, 2017).

Na dimensão psíquica, o perdão ocorre no interior da pessoa, por decisão pessoal e íntima, razão pela qual o ato de perdoar e reconciliar são distintos entre si. Pois a reconciliação abrange a relação com quem feriu, o perdão é com o próprio eu. Portanto o perdão e a reconciliação são ocorrências independentes, e independente dos credos religiosos (FLOR, 2017).

Na temática dos conceitos de culpa e perdão, como questão existencial, da vida dos humanos no campo relacional, considerando as origens, interna e externa dos indivíduos, em seus aspectos positivos e negativos, no contexto individual e social, do ponto de vista religioso, culpa, pagamento e perdão são a tríade da maioria das religiões.

O Cristianismo, rompe com esta tradição religiosa e propõe o perdão divino gratuito por Deus, intermediado por Jesus Cristo, do qual foi acusado de blasfêmia por pregar ideias fundamentadas nas escrituras judaicas, despertou interesse numa parte do povo e provocou reação em outros, foi condenado e crucificado, incluindo em suas orações: “... perdoa

as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores” (Mateus 6.12); e, por exemplo, ainda, aos que o chicotearam e o crucificaram e ali o deixaram morrer: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lucas 23.34).

Perdoar os agressores tem um grande efeito terapêutico, mediante o adoecimento sob a consequência da culpa e da ausência do perdão (FLOR, 2017).

3.2 GRATIDÃO e PRAZER

O termo gratidão é considerado a nível senso-comum, como reconhecimento do valor do objeto de atenção merecida. Porém Pedro Calabrez, pesquisador das neurociências aplicadas, afirma que essa dinâmica é passiva. A ativa requer um esforço em reconhecer os objetos de valor que nos permeiam, é necessário exercitar de maneira motivada (Apud BERTOLLO, 2019).

Segundo Seligman o prazer é passageiro, e a gratidão leva o Self às questões mais complexas promovendo a evolução. Graziano (2008) cita HEWITT, (2002), BRIAN (1989) e (SELIGMAN (2004) como autores que apontam que a apreciação e a atenção ocorrem no aqui e agora. As mesmas causas do prazer, com consciência podem promover o sentimento de gratidão (BERTOLLO, 2019).

De acordo com Paludo e Koller (2007) pessoas com alta contagem de gratificação, experimentam alto nível de satisfação na vida e afeto positivo em esperança, vitalidade e felicidade, estas passam a ter alto nível de conduta pró-social,

religiosidade, espiritualidade, empatia e perdoam facilmente (Apud BERTOLLO, 2019).

Segundo Seligman, o exercício de gratidão diária, dada a tarefa de, anotar num diário três motivos sentidos como positivos, e escrever suas causas, resulta na possibilidade das pessoas mudarem os hábitos de como perceber a realidade, ampliando sua visão das facetas positivas, em contextos ruins, causado pelo aumento de dopamina cerebral e desviar o foco de atenção (BERTOLLO, 2019).

Através da apreciação pode-se aumentar o sentimento de gratidão e se tornar mais consciente do bem que existe na vida presente. Assim, se prestarmos atenção no que temos a nossa volta, ou no nosso caminho, bem como o que vivenciamos, apreciaremos, por exemplo, o gosto da comida que nos alimenta, o céu e as árvores, o sorriso das pessoas que convivemos, as nossas conquistas realizadas etc. (NIEMIEC, s.d.).

4 FELICIDADE, VIRTUDES, FORÇA DE CARÁTER, EMOÇÕES POSITIVAS e BEM-ESTAR

Maslow (1978) considera que a felicidade se constitui através da autorrealização do indivíduo, mas se faz necessário antes saciar suas necessidades, em primeiro lugar as fisiológicas, satisfazendo suas necessidades de segurança, seguida das necessidades sociais, por fim alcançar sua autoestima, só então se sentirá feliz (DUQUE, 2021).

As forças positivas são significadas pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos, ao serem desenvolvidos

tornam humanos virtuosos (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004); e (SILVA, 2020).

Ao praticarmos nossas forças, ativamos emoções positivas, por consequência nos energizamos e nos inspiramos, nos impelindo para frente. Há narrativas de que depois do episódio histórico do World Trade Center, em Nova Iorque, em 11 de setembro de 2001, a prática de bondade, espiritualidade, amor, liderança e o trabalho em grupo, passaram a ser uma constante na vida das pessoas, (PETERSON & SELIGMAN 2003); e (SILVA, 2020).

Segundo Vaillant (2010), as emoções positivas são promovidas pelas reuniões sociais, como a alegria, o perdão, o amor, a gratidão, a esperança, entre outras, abre a possibilidade de uma experiência íntima e subjetiva com o divino, de acordo com a fé de cada um. Ausência do sentido de vida e de bem-estar, evidencia ansiedade e depressão, além de baixo sentimento de pertencimento e, nos casos mais graves, é possível perderem a autonomia (Apud SOUZA, 2021).

Victor Frankl (1905 – 1997), neuropsiquiatra que passou parte da vida em um campo de concentração nazista, e experienciou e vivenciou a dor humana em situações extremas, seja física ou psicológica, relata em seu livro “Em busca de sentido”, que lidar com as adversidades e encontrar um sentido, um propósito de vida, é o caminho (OLIVEIRA, 2012, p. 64)

Em célebre afirmação de Victor Frankl: “Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar nós mesmos.” (FRANKL Apud OLIVEIRA, 2012, p. 64).

Seligman afirma que o bem-estar é constituído por cinco elementos: “emoção positiva, engajamento, relacionamentos,

sentido e realização”, (p. 37). O bem-estar não é nem felicidade e nem satisfação com a vida, porém afirma que as pessoas com o maior nível de emoções positivas, engajamento e sentido, são as mais satisfeitas com a vida e as mais felizes (2012).

As outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos. (...) nós, cientistas, descobrimos que praticar um ato de bondade produz um aumento momentâneo no bem-estar maior do que qualquer outro exercício que já tenhamos testado (SELIGMAN, 2012, p. 32).

Em seus estudos e do Instituto VIA Character foram compiladas seis principais virtudes em todas as religiões, filosofias, tradições, ao longo de três mil anos, na história da humanidade, que são: conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência, estas são definições abstratas e compreendem o bom caráter. Bondade, Perseverança, Humildade, Espiritualidade, Apreciação, Gratidão, Perdão, estão entre as 24 forças de caráter que conduzem às virtudes (SELIGMAN, 2009).

Seligman (2012), aponta o princípio da misericórdia, como perdão, ao invés da vingança, e distingue a predisposição (clemência) ao perdão, do perdão do qual refere às mudanças internas e benéficas ao perdoador, em relação a transgressões específicas ou ao próprio transgressor.

Quanto a apreciação, se intensa, causa espanto e admiração, no sentido emocional a gratidão é admiração e apreciação da própria vida, sendo assim podemos ser gratos, por um bem recebido, por Deus, pela simples existência da vida, dos animais, da natureza, de boas ações, bons indivíduos, e por

consciência notamos as oportunidades de manifestar o agradecimento. (SELIGMAN, 2012).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se a existência de significativa literatura, em mais de um campo de saber, sobre os temas gratidão e perdão, sendo que da análise do material levantando fica evidente a possibilidade de reconhecer a importância dos temas para a vida das pessoas e para o convívio social, bem como para o bem-estar e a própria felicidade.

Considerando o contexto científico da atualidade, a Psicologia Positiva, que data de 2000 em diante, há nova proposta de como alcançar o bem-estar e a alegria de viver. Com a mudança de foco do olhar, desenvolvimento das virtudes e forças de caráter, como o perdão e a gratidão, sinaliza-se que estas podem ser mais presentes no cotidiano das pessoas, tornando-as mais sadias, alegres e felizes. Assim ao exercitar o perdão e a gratidão, surgem novos cursos que podem mudar totalmente uma vida.

6 REFERÊNCIAS

BERTOLLO, Jean Alessandro. **UM MOVIMENTO CIENTÍFICO CHAMADO PSICOLOGIA POSITIVA: UMA VISÃO NECESSÁRIA?** 2019. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5687/Jean%20Alessandro%20Bertollo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: ago. 2021.

DUQUE, Eduardo et al. **Percepções de Felicidade na perspectiva de Mulheres Idosas. um estudo de caso a partir**

da cidade de Brasília – 2021. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/32787>. Acesso em: ago. 2021.

FLOR, Douglas et. al. **Cultura Religiosa.** 2017. Disponível em: https://www.academia.edu/37347972/Cultura_Religiosa. Acesso em: ago. 2021.

NIEMIEC, Ryan. Happiness. In **VIA Character.** Articles. Disponível em: <https://www.viacharacter.org/topics/happiness>. Acesso em: ago. 2021.

NIEMIEC, Ryan. Learn how to appreciate what you already have. In **VIA Character.** Articles. Disponível em: <https://www.viacharacter.org/topics/articles/learn-how-to-appreciate-what-you-already-have>. Acesso em: ago. 2021.

OLIVEIRA, Simone. Contribuições da Psicologia Positiva: bem-estar e promoção da saúde física e mental para pessoas com 50 + e idosos. In **Rev. Longeviver**, Ano III, n. 10, Abr/Maio/Jun. São Paulo, 2021: ISSN 2596-027X. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/893/956>. Acesso em: ago. 2021.

RIVERO, Catarina et al. Moral e Felicidade: Possibilidades para uma Sociedade Equifeliz. In **ECOS**. vol. 3. n. 2. 2013. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1268/883>. Acesso em: ago. 2021.

SANTANA, Rodrigo Gomes; LOPES, Renata Ferrarez Fernandes. Aspectos Conceituais do Perdão no Campo da Psicologia. In **PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO**, 2012, 32 (3), 618- 631. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/yXJPQJnLmgcWBzDXt8hXFtb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: ago. 2021.

SCHLÖSSER, Adriano. **Interface entre Saúde Mental e Relacionamento Amoroso: Um Olhar a Partir da Psicologia Positiva.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18n2/v18n2a03.pdf>. 2014. Acesso em: ago. 2021.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica** (Nova edição). Objetiva, Edição do Kindle, Amazon. 2009.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**. Rio de Janeiro, Objetiva, Edição do Kindle, Amazon. 2012.

SENE-COSTA, Elisabeth. **As emoções e os transtornos depressivos: o teatro do perdão como palco de resgates**. In Revista Brasileira de Psicodrama. vol. 19. n. 2. 2011. Disponível em:

<https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/250>. Acesso em: ago. 2021.

SILVA, Narbal et al. **Vidas que mudaram: contribuições da psicologia positiva para situações de isolamento e de distanciamento social**. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/210013>
Florianópolis: Editora da UFSC, 2020. Acesso em: ago. 2021.

SOUZA, Anna Luiza Silva Miranda Varella et. al. Felicidade: a espiritualidade como possível caminho. In **Revista Relegens Thréskeia**. v. 10. n. 1. 2021. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/relegens/article/view/79706/44>. Acesso em: ago. 2021.

TARANU, Olga. **Estudo da Relação entre Resiliência e Espiritualidade numa Amostra Portuguesa**. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4338/1/ulfpie039540_tm.pdf. 2011. Acesso em: ago. 2021.

CAPÍTULO 8 | LIDERANÇA APRECIATIVA: UM MODELO PARA GERAR MUDANÇAS POSITIVAS NO MUNDO

Heide Castro

RESUMO

O **contexto** revela que os avanços tecnológicos e a globalização estão provocando mudanças profundas e irreversíveis em nossa sociedade. O processo de transformação em todos os setores dá sinais de que o mundo está adotando novas regras de comportamento. E quem não se adaptar ao novo está fadado à estagnação ou à obsolescência. Tais transformações exigem um novo perfil de líder, sendo necessário que ele desenvolva atitudes diferentes das tradicionais. O **objetivo** desta pesquisa é o de incentivar líderes e pesquisadores interessados em se adaptar as novas necessidades do mercado e da sociedade a conhecer, estudar e aplicar a Liderança Apreciativa em uma tentativa de responder à **questão**: porque em meio a tanta disseminação de informação, os líderes continuam com problemas? Assim, este trabalho, apresenta o modelo da Liderança Apreciativa e formas objetivas para que qualquer pessoa, principalmente os líderes, possam mudar suas atitudes através deste método e se adequar às novas necessidades do mundo. Principalmente diante dos desafios crescentes que a pandemia e o afastamento social oferecem para todos. Esta **pesquisa exploratória** foi realizada através de **revisão bibliográfica**, referenciando os principais nomes da Liderança Apreciativa como: Peter Drucker, Peter Senge, Otto Scharmer, Margareth Whitley, Fred Kofman, Raj Sisodia, Bené Brown, Kevin Cashman e Stephen Covey. Para uma visão ampla e um início da prática da metodologia da Investigação Apreciativa, a qual, **conclui-se** que é força geradora de mudanças positivas no mundo através do diálogo e de uma autenticidade pessoal para ser um líder melhor.

Palavras-chave: INVESTIGAÇÃO APRECIATIVA.
LIDERANÇA APRECIATIVA, LIDERANÇA POSITIVA.
ESTRATÉGIA. FORÇAS.

1. INTRODUÇÃO

A História está repleta de grandes líderes: Winston Churchill, John Kennedy, Mahatma Gandhi, Martin Luther King e, mais recentemente, Angela Merckel, Bill Gates, entre muitos outros. Mas o que eles tinham ou têm em comum? Podem existir qualidades próprias bem diferentes, mas uma coisa é certa: todos eles possuem a habilidade de influenciar pessoas. E é esta capacidade que queremos “apreciar” e entender melhor para atingirmos uma visão abrangente de como liderar com eficiência.

Os avanços tecnológicos e a globalização estão provocando mudanças profundas e irreversíveis em nossa sociedade. O processo de transformação em todos os setores dá sinais de que o mundo está adotando novas regras de comportamento. E quem não se adaptar ao novo está fadado à estagnação ou à obsolescência.

Zygmunt Bauman, em sua teoria, demonstra que estamos vivendo em uma “Era Líquida”, das relações frágeis, com menos compromissos. Uma era mais dinâmica, porém, mais instável e cheia de incertezas. Uma sociedade que não quer pensar a longo prazo. Afinal, como ter um projeto de futuro quando, por exemplo, os antigos empregos para toda a vida já não existem mais? Como fazer um projeto de futuro se cortes acontecem frequentemente e se funcionários fixos são cada vez mais substituídos por terceirizados ou por contratos de pessoa jurídica? A liquidez da sociedade acontece pela sua incapacidade de adquirir forma fixa e se transforma diariamente,

toma as formas que o mercado a obriga tomar e não propicia a elaboração de planos. Segundo Bauman:

... o trabalho perdeu a centralidade que se lhe atribuía na galáxia dos valores dominantes na era da modernidade sólida e do capitalismo pesado. O trabalho não pode mais oferecer o eixo seguro em torno do qual envolver e fixar autodefinições, identidades e projetos de vida. (BAUMAN, 2001, p. 131)

É fundamental entender que vivemos em um novo cenário. Em um mundo globalizado, existe uma tendência cujo trabalhador de hoje caminha para ser o dono dos seus meios de produção e do produto do seu trabalho. Neste panorama, de um trabalhador autônomo, vemos que é ele quem faz os seus horários e quem controla a produção, sem estar subordinado a ninguém. É ele também que passa a estabelecer prioridades para a carreira e para o seu futuro. Assim, a maneira de conduzir uma empresa também deve se adaptar às novas condições, principalmente no que se refere à gestão de pessoas. Tais transformações exigem um novo perfil de líder, sendo necessário que ele desenvolva atitudes diferentes das tradicionais.

Este trabalho, apresenta o modelo da Liderança Apreciativa e formas objetivas para que qualquer pessoa, principalmente os líderes, possam mudar suas atitudes através deste método e se adequar às novas necessidades do mundo. Principalmente diante dos desafios crescentes que a pandemia e o afastamento social oferecem para todos.

1.1. Objetivos

- Apresentar os conceitos de Liderança Apreciativa;
- Disseminar o conhecimento sobre a Liderança Apreciativa;
- Incentivar o estudo, debate e conhecimento acerca da Liderança Apreciativa para profissionais da área e pesquisadores;

1.1.1. Objetivo geral

Incentivar líderes e pesquisadores interessados em se adaptar as novas necessidades do mercado e da sociedade a conhecer, estudar e aplicar a Liderança Apreciativa que, como sua prática em vários setores administrativos demonstram, auxilia de forma significativa nas mudanças e adaptações das instituições e empresas.

1.1.2. Objetivos específicos

- a) Tornar claro os conceitos de Liderança Apreciativa;
- b) Auxiliar líderes a colocar em prática os métodos da Liderança Apreciativa;

1.2. Pergunta problematizadora

Por que, mesmo com a disseminação de tanta informação acerca dos mais variados assuntos disponibilizados na internet, tantas empresas e líderes tendem a repetir os

mesmos padrões que, como suas próprias experiências demonstram (GALLUP, 2017), acabam incomodando e afastando as pessoas que trabalham em uma empresa?

1.2. Justificativas

Em tempos de pandemia e de afastamento social e com o crescente número de empresas abrindo falência (ALVARENGA, 2021), optou-se por desenvolver uma pesquisa sobre Liderança Apreciativa pela relevância do tema para a sociedade de forma geral e, especificamente, dos grupos específicos como empresas, líderes e gestores, que podem se beneficiar do modelo de Liderança Apreciativa para melhorar a administração e o atendimento, o que, conseqüentemente, deve auxiliar na recuperação econômica das empresas. Ou seja:

A questão é que, se não tivermos as habilidades para nos reerguer, talvez não consigamos nos arriscar a cair. E, se formos corajosos, definitivamente vamos cair. Os entrevistados da nossa pesquisa que apresentaram os maiores níveis de resiliência são capazes de se reerguer após uma decepção ou uma queda, e em consequência disso são mais corajosos e obstinados. Para isso, eles usam um processo que chamo de “Aprender a se levantar” [...]. (BROWN, 2019, p. 273)

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa exploratória foi realizada através de revisão bibliográfica. O principal objetivo de uma pesquisa, ao usar o método exploratório, é o de desenvolver, esclarecer e modificar ideias, trazendo conceitos e hipóteses para agregar

novos estudos no futuro. Com um menor nível de rigidez no planejamento, a pesquisa exploratória proporciona uma visão mais geral e abrangente sobre o assunto tratado. Assim, esta é uma pesquisa, de acordo com Gil, classificada como “Pesquisa Exploratória”:

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. Na maioria dos casos, essas pesquisas envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que "estimulem a compreensão". (GIL, 1994, p. 41)

Ou seja: “este tipo de pesquisa é realizado especialmente quando o tema escolhido é pouco explorado e torna-se difícil sobre ele formular hipóteses precisas e operacionalizáveis.” (GIL, 2008, p. 46).

3. A LIDERANÇA APRECIATIVA

Em 1987 nos Estados Unidos, em Cleveland na Case Western Reserve University, a Investigação Apreciativa, ou IA, começou a ser desenvolvida por David Coppersider e Ronald Fry. Seu objetivo era o de contrapor as metodologias tradicionais de mudança e, com foco na resolução de problemas

e não nos problemas em si. Ou seja, segundo Copperrider e Whitney:

Em IA, a intervenção abre caminho para a investigação, imaginação e inovação. Ao invés da negação, crítica e diagnóstico redundantes, 28 acontecem a descoberta, sonho e planejamento. A IA envolve a arte e a prática de fazer perguntas invariavelmente positivas que fortaleçam a capacidade do sistema para assimilar, prever e ressaltar o potencial positivo. Através da investigação mobilizada em massa, centenas e até milhares de pessoas podem estar envolvidas no planejamento conjunto do seu futuro coletivo. (COOPERRIDER e WHITNEY, 2006, p.10)

Peter Drucker, autor na área de gestão participativa, considerado “o pai da administração moderna”, alerta que liderança não significa ocupar cargos de status, usufruir de privilégios, angariar títulos ou ganhar muito dinheiro. Liderança é acima de tudo ter responsabilidade e prevê que: “a próxima sociedade será uma sociedade do conhecimento. O conhecimento será seu recurso chave e os trabalhadores de conhecimento constituirão o grupo dominante da força de trabalho” (DRUCKER, 2002, p. 170)

Assim temos a Teoria U, desenvolvida por Scharmer:

A Teoria U foi criada pelo alemão Otto Scharmer, atualmente professor do Massachusetts Institute of Technology (MIT), que a desenvolveu após 10 anos de pesquisas sobre aprendizagem e liderança, partindo de inspiração advinda de filósofos como Husserl, Heidegger e Goethe, com base no pensamento sistêmico e na teoria da complexidade. [...] Assim, a Teoria U é apresentada como uma caminhada em direção à liderança a partir de possibilidades futuras, tendo por base a iluminação de um

'ponto cego', fonte de origem de nossas atenção e ação. Trata-se da movimentação de uma força interior, singular, que produzirá resultados diferentes ainda que o contexto externo seja o mesmo. Essa tecnologia social trabalha com momentos chave que vão ocorrendo em formato de U, por isso o seu nome. Tais momentos são chamados de pontos de inflexão, sendo eles (1) receber, (2) ver, (3) perceber, (4) estar plenamente presente, (5) cristalizar, (6) prototipar e (7) atuar. (ÁSSIMOS, et. al., 2018, p. 83-84)

Segundo Peter Senge, na era do conhecimento, nós iremos finalmente abandonar o mito dos líderes como heróis isolados, comandando suas organizações a partir do topo, e completa:

As diretivas de cima para baixo, mesmo quando implementadas, reforçam um ambiente de medo, desconfiança e competitividade interna que reduz a colaboração e a cooperação. Eles promovem a conformidade em vez do compromisso, mas apenas o compromisso genuíno pode trazer a coragem, a imaginação, a paciência e a perseverança necessárias em uma organização que cria conhecimento. Por essas razões, a liderança no futuro será distribuída entre diversos indivíduos e equipes que compartilham a responsabilidade de criar o futuro da organização. (SENGE, 1997, s/p [tradução livre nossa])

A partir de estudos realizados por Diana Whitney, Amanda Trosten-Bloom e Kae Rader, alguns dos precursores da Investigação Apreciativa e instrutores de executivos, existem o que eles chamam de Cinco Estratégias Centrais da Liderança Apreciativa: Investigação, Iluminação, Inclusão, Inspiração e Integridade. Cada uma destas cinco estratégias atende a uma

necessidade diferente do indivíduo para o alto desempenho, que se correlacionam com a visão de Senge. Juntas, elas permitem mobilizar potencial criativo, colocando em movimento ondas positivas de confiança, energia e entusiasmo. Assim, afirmam que fazer perguntas positivas faz desabrochar novas formas de pensar:

Liderança apreciativa é a capacidade relacional de mobilizar potencial criativo e transformá-lo em poder positivo – pôr em movimento ondas positivas de confiança, energia, entusiasmo e desempenho – para fazer uma diferença positiva no mundo (WHITNEY; TROSTEN-BLOOM; RADER, 2011, p. 3)

Essa nova forma de ver a liderança dentro das empresas, é uma oportunidade para elas exercerem o chamado Capitalismo Consciente ou CC, para que possam tê-lo como base organizacional, criando valor, além de para si, mas para toda a rede de relacionamentos e stakeholders. Essa inovação busca a prosperidade de uma forma mais humanizada, equilibrando resultados financeiros com a sustentabilidade (MACKEY e SISODIA, 2013).

4. LIDERANÇA APRECIATIVA EM PRÁTICA

Uma das tendências atuais é a de que a liderança, de forma gradual e constante, continue a evoluir para uma liderança colaborativa até atingir o seu ápice e evoluir outra vez para um novo estágio. Contudo, para isso, é preciso que o estágio atual chegue ao seu máximo e, para tanto, é preciso

colocar a parte teórica em prática, ou seja, é preciso aplicar a Liderança Apreciativa.

Raelin, um dos responsáveis pela compreensão mais atualizada e moderna de liderança, cunhou a frase “prática de liderança” como uma abordagem distinta das visões convencionais de liderança. Assim ele reformulou a liderança como um processo coletivo, simultâneo, colaborativo e compassivo. Como enfatiza o mesmo autor, a prática de liderança exige a participação na própria liderança e na tomada de decisões em todos os níveis e em múltiplos processos de decisão (RAELIN, 2004)

Essa conceituação, mais coletiva da liderança, é aprimorada e ampliada pela noção de liderança apreciativa. Desde o pioneirismo de Whitney, Trosten-Bloom e Rader para articular um novo quadro de liderança construído sobre os princípios e práticas da liderança apreciativa oferece uma abordagem que aborda os desafios do nosso complexo mundo.

Nas palavras de David Cooperrider: "Liderar mudanças é tudo sobre pontos fortes. Isso é tudo, sabe? Não tem nada a ver com fraquezas." Uma frase que resume o pensamento positivo e, com Cooperrider cita Peter Drucker logo em seguida no mesmo vídeo: “O papel da liderança é elevar as forças para que as fraquezas se tornem irrelevantes. [...] O propósito de uma organização é habilitar o homem comum a fazer coisas incomuns.” (COOPERRIDER, 2011)

Em suma, a prática da liderança apreciativa, embora possa ser auxiliada pela compreensão da Investigação Apreciativa e de questionários para auxiliar no posicionamento e compreensão dos colegas de trabalho dentro de uma

empresa, não pode ser posta em simples e fixas regras ou normas a serem seguidas. Isso porque ela ainda é uma prática em construção e, muitos, estão andando por “águas não mapeadas”.

Os princípios apresentados aqui e em várias literaturas acerca da Liderança Apreciativa, podem levar o líder até uma parte do caminho, mas é ele quem deve continuar a desenvolver e descobrir qual é o melhor curso de ação dentro dos princípios positivos, da Investigação e da Liderança Apreciativa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar as principais diferenças entre a liderança tradicional e a nova liderança, os líderes assumiam uma postura de autoridade única e eram vistos como detentores de verdades absolutas. Porém, não cabe mais impor aos grupos que compõe o corpo corporativo a visão exclusiva do líder como sabedor inquestionável, o que afasta seus colaboradores do engajamento necessário para atingirem suas melhores performances profissionais.

Hoje, o líder deve possuir o papel de facilitador do conhecimento, ao invés de ser o cobrador de regras a serem obedecidas. Além disso, é importante mudar outros conceitos, como, por exemplo, os do chefe que não erra nunca ou daquele que sempre tem as melhores ideias. Afinal, o novo ambiente institucional exige a coragem do líder de se expor diante de sua equipe, de modo a torná-lo próximo e mais humano. Para tanto, ele não deve achar que mostrar seus medos e suas inseguranças a todos seja sinal de fraqueza. Ao contrário,

evidenciar os próprios sentimentos faz parte da construção de um novo paradigma sobre liderança.

O hábito de comandar pessoas, de impor ordens e de ser autoritário revela um estilo centralizador de poder, com foco nos resultados e nos lucros. Mas resultados e lucros não deveriam nunca ser a meta, eles devem ser a consequência do esforço e de um trabalho bem feito. Chefes que são temidos não são necessariamente respeitados. Simplesmente, seus funcionários sentem-se constrangidos e evitam se relacionar. Eles podem esconder problemas ou até mesmo desistir de pedir conselhos quando têm dúvidas.

Ainda hoje, muitos profissionais lidam com chefes que nunca incentivam porque acreditam que realizar um trabalho excelente é dever do funcionário e, quando isso não acontece, ele faz questão de apontar os erros, jogando a responsabilidade das falhas em cima de sua equipe, como se ele próprio não fizesse parte do contexto na realização das tarefas, o que a Liderança Apreciativa pode mudar quando posta em prática.

6. REFERÊNCIAS

ÁSSIMOS, Bruno Medeiros, et. al., O Uso das Tecnologias Sociais Como Método de Pesquisa em estudos transformativos do consumidor, **Revista ADM.MADE**, Rio de Janeiro, ano 18, v.22, n.2, p.80-89, maio/agosto, 2018.

ALVARENGA, Darlan, **Pedidos de recuperação judicial e falência crescem mais de 50% em maio, aponta Seras**. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2021/06/09/pedidos-de-recuperacao-judicial-e-falencia-crescem-mais-de-50percent-em-maio-aponta-serasa.ghtml>, acessado dia: 27 de julho de 2021.

BAUMAN, Zygmunt, **Modernidade Líquida**, Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2001.

BROWN, Brené, **A coragem para liderar**, Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

GALLUP, **State of the Global Workplace**, New York: Gallup Press, 2017.

CASHMAN, K. **Liderança autêntica de dentro de si para fora: como liderar a partir de seus valores pessoais**. São Paulo: M.Books do Brasil Editora Ltda, 2011

COOPERRIDER, D. L.; WHITNEY, D. **Investigação Apreciativa: uma abordagem positiva para a gestão de mudanças**, Rio de Janeiro: Quality Mark, 2006.

COOPERRIDER, D. L, **Appreciative Inquiry A Conversation with David Cooperrider**, 22 de novembro de 2011, 1 vídeo (3:53), publicado pelo canal Conform Scar|Video. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TCpnqkJtU-k&ab_channel=ConformScar|Video acessado dia: 06 de agosto de 2021.

COVEY, Stephen M. R., **A velocidade da confiança**, Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

GIL, Antônio Carlos, **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Editora Atla, 1994.

GIL, Antônio Carlos, **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª Edição, São Paulo: Editora Atlas, 2008.

KOFMAN, Fredy, **Liderança e Propósito: o novo líder e o real significado do sucesso**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.

MACKEY, J.; SISODIA, R. **Capitalismo consciente: como liberar o espírito heroico dos negócios**. São Paulo: HSM, 2013.

RAELIN, Joseph A., **Preparing for leaderful practice: learn to let go**, T+D, março de 2004, Boston: Northeastern University, 2004.

SENGE, Peter M., Communities of Leaders and Learners, Magazine de Setembro-Outubro, 1997, *in* DRUCKER, Peter, et. al., **Looking ahead: implications of the present**, Harvard Business Review, 1997. Disponível em: <https://hbr.org/1997/09/looking-ahead-implications-of-the-present>, acessado dia 27 de julho de 2021.

WHITNEY, Diana, TROSTEN-BLOOM, Amanda, RADER, Kae. **Liderança apreciativa: concentre-se no que funciona para impulsionar um desempenho vencedor e construir uma empresa próspera**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

CAPÍTULO 9 | SER FELIZ NO TRABALHO, É POSSÍVEL?

Larissa Modesto Flora Sanches

Vanessa Tiemi Bertoluzzi Brandani

RESUMO

“Ser feliz no trabalho, é possível?” é a **questão problematizadora** do presente capítulo. Assim, esse tem por **objetivo** despertar o seu olhar para a possibilidade de realização profissional através da ênfase no que você tem de melhor, isto é, a influência das forças de caráter e virtudes na vida das pessoas, em busca da felicidade. A exploração das forças de caráter no mundo organizacional vem em busca do florescimento do indivíduo, que atualmente convive com um cenário complexo, atravessando grandes mudanças sociais, econômicas e tecnológicas, sendo esse o **contexto** do estudo. **A relevância dessa temática é justificada** exatamente pelo grande desafio da sociedade atual, sobretudo, num mundo pandêmico e pós pandêmico, onde identificar e trabalhar suas habilidades e seu caráter positivo trará benefícios para você, para sua organização, para as comunidades locais e, conseqüentemente, para o país, e o planeta como um todo. O trabalho com forças de caráter visa primeiramente o bem-estar individual que se expande para o coletivo, propiciando no universo organizacional maior engajamento, senso de propósito e flow, atuando também na redução de absenteísmo e na gestão de conflitos. Temos a intenção de explorar e apresentar, além das forças e virtudes, a transformação na vida das pessoas, a partir de relacionamentos positivos, identificação de propósito e resiliência para lidar com os obstáculos da vida. A **metodologia** utilizada foi a pesquisa bibliográfica, em livros,

artigos e outras publicações da última década, para comprovações dos benefícios das virtudes, que se manifestam através das forças de caráter, no âmbito organizacional. Assim, **conclui-se** que, a resposta àquela questão é positiva dentro das possibilidades exploradas na pesquisa, isto é, propósito e forças de caráter.

Palavras-chave: ENGAJAMENTO. LIDERANÇA POSITIVA. FORÇAS DE CARÁTER. VIRTUDES. REALIZAÇÃO PROFSSIONAL.

1 INTRODUÇÃO

Com o presente capítulo visamos explorar o uso das forças de caráter e virtudes no mundo organizacional, que continuamente, passa por mudanças significativas, em razão das transformações sociais, econômicas e tecnológicas.

Elas constituem uma das bases da psicologia positiva, que se refere à uma nova dimensão da psicologia, e segundo os autores do livro “Avaliação em psicologia positiva” (HUTZ, 2014), foi proposta por Martin Seligman, então presidente da Associação Americana de Psicologia e Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo e professor da Universidade de Chicago, em um artigo publicado no ano 2000, em que apresentavam um outro olhar para o estudo do ser humano, focando suas emoções positivas e potencialidades.

As forças de caráter são o que chamamos de traços positivos, atributos positivos ou capacidades do ser humano, universais e presentes em todas as culturas. Podemos

mensurá-las através do Assessment VIA, que abordaremos mais para a frente.

Cabe ressaltar que, segundo estudo realizado para validar a utilização do VIA no Brasil, ele oferece um escore válido e confiável de avaliação global de potencialidades dos indivíduos, mas requer cautela para avaliação de forças específicas ou agrupamentos delas no processo de interpretação dos resultados.

Dessa forma, podemos dizer que a escala é válida para complementar informações sobre potencialidades da pessoa. Em contexto clínico, nenhuma avaliação psicológica para investigar as potencialidades dos indivíduos deve se restringir ao uso de um único instrumento.

Nesse contexto, é necessário complementar os dados oferecidos pelo VIA-IS com dados provenientes de outras fontes, como entrevistas clínicas ou outros instrumentos psicológicos validados para uso no Brasil (SEIBEL, DE SOUSA & KOLLER, 2015).

1.1 Objetivo Geral

A contribuição central de nosso capítulo está na ênfase em características individuais que podem ser desenvolvidas pelas organizações como forças e virtudes humanas, já que compreender como e por que as emoções, as características pessoais e as instituições se relacionam de forma positiva com variáveis como bem-estar e saúde mental foi um dos propósitos da psicologia positiva (VAZQUEZ; HUTZ, 2018).

Demonstrar que é possível ser feliz no trabalho, através do estabelecimento de propósito, descobrindo o que se tem de melhor, o que se sabe fazer bem e trará bem-estar a si e às pessoas ao redor. Assim, pretende-se explorar as seis virtudes mapeadas por Seligman e Christopher Peterson, através de pesquisas em diferentes culturas, religiões e filosofias: sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança, transcendência. A partir daí, foram definidas vinte e quatro forças de caráter, que consistem na manifestação das virtudes supracitadas e serão descritas ao longo do capítulo.

É preciso deixar claro que a orientação positiva da terapia reconhece que os traços positivos e os comportamentos adaptativos servem como fatores protetores contra os estressores e as dificuldades futuras. Dessa forma, ao tomar conhecimento dos aspectos positivos, as pessoas possuem melhor capacidade para lidar com eventos difíceis, tornando-se, assim, agentes ativos na superação da vulnerabilidade e do risco (PALUDO & KOLLER, 2007). Portanto, as virtudes e forças de caráter também são artefatos de prevenção às desordens que afetam a saúde mental no ambiente organizacional.

1.2 Objetivos específicos

- a) Demonstrar os benefícios das forças de caráter no mundo organizacional;

- b) Analisar a relevância da liderança positiva no estabelecimento do clima organizacional;

- c) Encontrar a felicidade no desempenho de suas atividades laborais;

1.3 Questão problematizadora

Ser feliz no trabalho, é possível?

1.4 Justificativa

Os seres humanos possuem todas as forças de caráter, e algumas se destacam sendo consideradas nossas forças de assinaturas. São a nossa essência (PETERSON & SELIGMAN, 2004). Quando identificadas e aplicadas nas atividades cotidianas, aumenta-se o entusiasmo, a produtividade, satisfação e bem-estar nas tarefas que nos propomos a fazer.

Além disso, proporcionam níveis elevados de autoeficácia e felicidade, aumento no engajamento, menos incidência de quadros depressivos, relacionamentos mais positivos e saudáveis e maiores chances de sucesso e realização tanto no âmbito individual quanto profissional (SELIGMAN, 2011).

O engajamento e o uso das forças estimulam contribuições significativas e proveitosas. Além disso, ao reconhecer o que há de positivo em si, você passa a reconhecer as forças das pessoas com quem você convive.

Assim, passa a agir de maneira mais positiva em relação ao ambiente em que você se encontra. Segundo Asplund et al. (2007), Clifton e Harter, (2003), Hodges e Clifton (2004), quando

a liderança de uma organização não foca nas forças do indivíduo, as chances de o colaborador estar engajado são de 9%; no entanto, quando a liderança foca nas forças do colaborador essas chances aumentam para 73% (NIEMIEC, 2019, p. 77).

Objetiva-se trazer à tona a importância da utilização das forças de caráter nas organizações, tendo em vista todos os benefícios já elencados.

2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica. Embasadas em livros, artigos e outras publicações da última década, conseguimos encontrar comprovações dos benefícios das virtudes, que se manifestam através das forças de caráter, no âmbito organizacional.

A psicologia tradicional tem seu foco no tratamento das doenças, enquanto a Psicologia Positiva vem para identificar e enfatizar o lado bom do ser humano, o seu florescimento, baseado em emoção positiva, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização (SELIGMAN, 2011).

Optamos pela abordagem da psicologia positiva aplicada ao contexto organizacional que se propõe a estudar como os fatores, os processos e a organização do trabalho são influenciados por aspectos positivos como bem-estar, realização e prazer (PACICO; BASTIANELLO, 2014, VAZQUEZ, FERREIRA & MENDONÇA, 2017).

Entretanto, a relevância do trabalho com forças de caráter extrapola muito os limites das organizações, já que as

forças são catalisadoras de ações e narrativas positivas, que podem ser utilizadas em qualquer situação da vida.

3 ASPECTOS TEÓRICOS E CONCEITUAIS

Para identificar as forças e virtudes utiliza-se o VIA Survey Of Character, ferramenta conhecida mundialmente, que significa Values in Action, ou seja, Valores em Ação. Os valores estão dentro de nós e consistem em pensamentos e sentimentos, sendo que o caráter consiste em pensamentos, sentimentos e comportamentos. As forças e virtudes do caráter colocam nossos valores em ação. Nossas forças só terão relevância para nós e para o meio em que vivemos se as colocarmos em prática (PETERSON & SELIGMAN, 2004).

“Conhece-te a ti mesmo. Esse mantra é o ponto de partida no trabalho com as forças de caráter” (NIEMIEC, 2019, p. 105).

Responder o questionário VIA é um primeiro passo para isso, pois permite a conscientização sobre as 24 forças de caráter ordenadas de forma decrescente, ou seja, das mais utilizadas às menos presentes no dia a dia. Não menos importante é explorar cada força, para na sequência agir.

As forças de caráter são expressas em graus, sendo que podemos utilizá-las de forma eficiente, equilibrada, ou sub utilizá-la ou super utilizá-la. Elas também podem ser utilizadas de acordo com o contexto em que estamos inseridos (MILLER, 2013).

O trabalho com as forças baseia-se em ser e fazer. Ser porque tem a ver com a nossa identidade, compreender quem somos e ser

nós mesmos. Fazer, porque trata de expressar essas 24 forças no mundo, praticar ações e fazer o bem que precisa ser feito, ou seja, colocar nossos valores em ação (NIEMIEC, 2019, p. 61).

4 ANÁLISES E REFLEXÕES

Conforme Will Durant (1926), “somos o que fazemos repetidamente.” O perfil das forças de caráter de um indivíduo pode ser utilizado como um guia para facilitar o alinhamento com o trabalho. As pesquisas têm apoiado isso, revelando uma conexão entre os perfis das forças de caráter e o papel do ambiente de trabalho ou a função que o indivíduo considera mais engajadora e satisfatória.

Mayerson (2015) conceituou as seguintes sete categorias ou papéis comuns para as equipes de trabalho, e Ruch, Gander, Platt e Hofmann (2016) encontraram apoio empírico para essas categorias, além de terem elaborado o algoritmo das forças de caráter subjacente a cada uma:

1. Criar ideias;
2. Reunir informação;
3. Analisar a informação para tomada de decisão;
4. Implementar ideias/programas no trabalho;
5. Influenciar outros, internamente ou externamente, à organização sobre os méritos do trabalho;
6. Gerir relacionamentos com os colegas de trabalho;

7. Energizar a equipe de trabalho e o próprio trabalho durante os momentos de desafio.

Ruch et al. (2016) constataram, por exemplo, que pessoas com alta criatividade e perspectiva tendiam a engajar-se por meio de ideias criativas, enquanto as pessoas com alto entusiasmo, esperança e bravura combinavam mais com o papel de influenciar os outros. O conhecimento do perfil único das forças de caráter de cada funcionário pode ser utilizado para prever quais papéis um colaborador pode considerar mais energizantes e satisfatórios. A atribuição de trabalho pode, então, ser feita para alinhar-se aos papéis do colaborador considerando seu perfil de forças de caráter, isso ajuda a colocar cada colaborador em seu melhor e mais alto uso, e otimiza seu desempenho (NIEMIEC, 2019, p.120).

Reforçando tal ideia temos que as taxas de desengajamento dos trabalhadores estão acima de 79%, segundo a Organização Gallup, e há um desalinhamento entre as forças de caráter exigidas dos indivíduos e as forças de caráter que são naturais deles (MONEY, HILLENBRAND, & CAMARA, 2008).

Uma análise de três anos do engajamento dos funcionários mostrou que as forças de assinatura eram um dos motivadores mais cruciais (CRABB, 2011). A Organização Gallup constatou que os funcionários que têm a oportunidade de utilizar suas forças são seis vezes mais propensos a se engajar em seu trabalho (SORENSEN, 2014).

Autorrealização refere-se a “tornar-se suas potencialidades”, ter a “realização completa dos próprios

potenciais” e “expressar seu verdadeiro eu”, e todas essas são frases comuns utilizadas no trabalho com as forças” (NIEMIEC, 2019, p. 135).

Outra contribuição relevante para o ambiente organizacional é que as forças de caráter também podem ser associadas à definição de metas (HALVORSON, 2011; MILLER, & FRISCH, 2009).

Com relação às forças de caráter específicas e à construção de metas pessoais e profissionais, [...] podemos empregar a esperança na concepção da meta, a prudência no planejamento e a perseverança na execução (NIEMIEC, 2019, p. 143).

Um estudo exploratório com psicoterapeutas experientes examinou a percepção deles sobre como as forças de caráter melhoram seu trabalho, e surgiram três temas: as forças de caráter contribuíram para o trabalho do significado, níveis mais altos de energia e condições favoráveis do ambiente de trabalho (ATKINSON, 2007).

As forças de caráter não apenas acentuam o que há de melhor, mas o que é utilizado para se enfrentar, gerir e superar problemas. As pesquisas mostram que as forças de caráter ajudam a amortecer os problemas (por exemplo, Huta & Hawley, 2010), ao diminuir os problemas (por exemplo, Gander et al., 2013), e contribuir para a resiliência (por ex., Martinez-Marti & Ruch, 2016; Shoshani & Slone, 2016). (NIEMIEC, 2019, p. 170)

Neal Mayerson (2015) apresentou o conceito de “zona do potencial” para referir-se ao alinhamento bem-sucedido dos talentos, das forças de caráter, dos recursos e dos interesses.

Se as nossas forças podem ser alinhadas com o que fazemos bem e com o que é de nosso interesse, então podemos ser bem-sucedidos com realização e significado. Em outras palavras, é possível sim, ser feliz no trabalho!

Considerando a diversidade de benefícios já citadas, recomenda-se, portanto, que as organizações encontrem formas de ajudar seus colaboradores a utilizar suas forças mais frequentemente no trabalho, pois a utilização das forças, em geral, têm sido associada a níveis de autoeficácia e comportamento proativo dos colaboradores (VAN WOERKOM, OERLEMANS, & BAKKER, 2016), a afeto positivo e capital psicológico (MEYERS & VAN WOERKOM, 2016), e ao absenteísmo reduzido (VAN WOERKOM, BAKKER & NISHII, 2016).

Um outro estudo relevante, conduzido por Garcia (2017), associa as forças de caráter aos estilos de lideranças (voltado ao Relacionamento, à Tarefa e à Situação), a partir da relação entre a Escala de Forças de Caráter (NORONHA & BARBOSA, 2016) e a Escala de Avaliação do Estilo Gerencial (MELO, 2014).

Dentre os resultados, foi verificada correlação com 19 forças de caráter no estilo de liderança voltado aos Relacionamentos, com destaque para Bondade, Inteligência Social/Emocional, Criatividade e Curiosidade. No estilo de liderança voltado à Situação tivemos apenas 3 coeficientes significativos, com as forças Criatividade, Bondade e Curiosidade. Por fim, o estilo de liderança voltado à tarefa exibiu correlações com 11 forças, com coeficientes mais expressivos em Perseverança, Prudência e Liderança.

Peterson e Seligman (2004) definem a força Liderança como atributos cognitivos e comportamentais de uma pessoa com vistas a influenciar e ajudar os outros na busca de direcionamento e motivação de suas ações para o sucesso coletivo.

Neste sentido é possível afirmar que um líder curioso pode possibilitar a abertura aos seus liderados de novas experiências ou mesmo de novas aprendizagens, e que se aliado a força Bondade, este líder terá seu olhar mais voltado ao liderado, dedicando atenção, cuidado e generosidade. Dessa forma, ressaltamos a importância do estudo supracitado, bem como a possibilidade de identificação das forças de caráter nos processos seletivos de líderes e nos treinamentos de desenvolvimento da liderança.

Conforme Cameron (2013) a liderança positiva valoriza as forças de caráter, o apoio e entendimento mútuo, ao invés das fraquezas, do conflito e da crítica constante, auxiliando pessoas e organizações a alcançarem resultados extraordinários e buscando o bem-estar e o engajamento no trabalho.

Em outras palavras, uma liderança bem exercida, é capaz de influenciar pessoas e fazer a gestão adequada dos processos para o sucesso coletivo, endossando que as forças de caráter produzem boas consequências no contexto organizacional (SELIGMAN, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de toda argumentação vista, comprovamos a relevância e o impacto social da utilização das forças de caráter nas organizações.

Embora as forças de caráter residam internamente, uma característica das forças de caráter é sua natureza social. As forças de caráter são comunais.

Expressamos nossas forças de caráter consciente e inconscientemente, em situações com outra pessoa e em grupos; em casa, no trabalho e na sala de aula; em público e em espaços privados; em momentos de pico e em situações extremas.

Nosso conhecimento e práticas sobre forças de caráter podem ser vistos como um bem comum que possuímos para contribuir com os outros (FOWERS, 2005).

A relevância da utilização das forças de caráter no ambiente organizacional está intimamente ligada à promoção do autoconhecimento, florescimento individual dos colaboradores, elevação do engajamento e redução do absenteísmo, além da redução de custos com empregados afastados e em tratamento de doença a partir da identificação do que as pessoas têm de melhor e de intervenções para aprimoramento das forças e virtudes.

Acredite, é possível ser feliz no trabalho! Use as suas forças.

6 REFERÊNCIAS

ADMINISTRADORES.COM. **Cultivando suas Forças de Caráter.** São Paulo, 22 jan. 2020. Disponível

em:<https://administradores.com.br/artigos/cultivando-suas-for%C3%A7as-de-car%C3%A1ter>. Acesso em: 12 jan. 2021

ATKINSON, K. E. (2007). **Psychotherapists' view of using signature strengths in the workplace: An exploratory study** (masters's dissertation). University of Lethbridge, Alberta, CA. Retrieved from https://www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/959/Atkinson_Katherine_E.pdf?sequence=1. Acesso em: 16 mar. 2021

CRABB, S. (2011). **The use of coaching principles to foster employee engagement**. *The Coaching Psychologist*, 7 (1), 27-34.

DUHHIG, C. (2012). **The power of habit: Why we do what we do in life and business**. New York, NY: Random House.

FOWERS, B. J. (2005). **Virtue and psychology: Pursuing excellence in ordinary practices**. Washington, DC: American Psychological Association. <http://doi.org/10.1037/11219-000>. Acesso em: 11 mar. 2021

FV. **Forças de Caráter: entenda como elas contribuem para o bem-estar e a felicidade**. São Paulo, 10 maio 2019. Disponível em: <https://www.floravictoria.com.br/forcas-de-carater-entenda-como-elas-contribuem-para-o-bem-estar-e-a-felicidade/>. Acesso em: 18 jan 2021

GARCIA, Juliana Taglhare. **Evidências de validade para a escala de Forças de Caráter: relação com a liderança**. 14/11/2017 89 f. Mestrado em PSICOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO, Campinas Biblioteca Depositária: Biblioteca Campinas Swift Halvorson, H.G. (2011). **Succeed: How we can reach our goals**. New York, NY: Penguin.

HSM MANAGEMENT. **O que são forças de caráter?** São Paulo, 30 abr. 2019. Disponível em: <https://www.revistahsm.com.br/post/o-que-sao-forcas-de-carater>. Acesso em: 15 jan. 2021.

MAIA, Júlia (2020-11-17T22:58:59). **Psicologia Positiva: Como aplicar em seu dia-a-dia**. Edição do Kindle.

MAYERSON, N. M. (2015). **“Characterizing” the workplace:** Using character strengths to create sustained success. *Kognition & Paedagogik*, 96, 14-27.

MCQUAID, M., & LAWN, E. (2014). **Your strengths blueprint:** How to be engaged, energized, and happy at work. Abert Park, Australia: McQuaid Pty. Ltd.

MCQUAID, M., & VIA Institute on Character (2015). **VIA character strengths at work** [Web log post]. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/blog/category/via-character-strengths-in-use/> . Acesso em: 18 mar. 2021

MILLER, C. A., & Frisch, M. B. (2009). **Creating your best life:** The ultimate life list guide. New York, NY: Sterling.

MILLER, C. B. (2013). **Moral character: An empirical theory.** Oxford, UK: Oxford University Press. <http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199674350.001.0001>
Acesso em: 18 mar. 2021

MONEY, K., HILLENBRAND, C., & CAMARA, N. D. (2008). **Putting positive psychology to work in organizations.** *Journal of General Management*, 34(2), 21-26.

NIEMIC, Ryan M. Intervenções com forças de caráter, **Um guia de campo para praticantes.** 2 ed. São Paulo: Editora Vida Hogrefe, 2019.

NORONHA, Ana Paula Porto; RODRIGUES, Miriam. **Baralho das Forças de Caráter: psicologia positiva para o desenvolvimento das potencialidades de adolescentes e adultos.** Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2020.

TEAM BUILDING BRASIL. **Conheça as 24 forças de caráter saiba como descobri-las suas principais!** São Paulo, 22 mar. 2019.

Disponível em:
<https://www.teambuildingbrasil.com.br/blog/conheca-as-24-forcas-de-carater-e-saiba-como-descobrir-as-suas-principais/>.
Acesso em: 15 jan. 2021

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 17, p. 9-20, 2007.

PETERSON, C., RUCH, W., BEERMANN, U., PARK, N., & SELIGMAN, M. E. P. (2007). **Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction.** *Journal of positive Psychology*, 2, 149-156. <http://doi.org/10.1080/17439760701228938>. Acesso em: 20 mar. 2021

PETERSON, C., & SELIGMAN, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification.** New York, NY: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.

RUCH, W., GANDER, F., PLATT, T., & HOFMANN, J. (2016). **Team roles: Their relationship to character strengths and job satisfaction.** *Journal of Positive Psychology*. Advanced online publication.

SEIBEL, B. L., DE SOUSA, D. & KOLLER, S. H. **Adaptação Brasileira e Estrutura Fatorial da Escala 240-item VIA Inventory of Strengths.** *Psico-USF* [online]. 2015, v. 20, n. 3 [Acessado 29 Agosto 2021] , pp. 371-383. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200301>>. ISSN 2175-3563. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200301>.

SELIGMAN, M. E. P. (2011). **Flourish.** New York, NY: Free Press.

SORENSEN, S. (2014, February). **Hoe employees' strengths make your company stronger.** *Gallup Business Journal*. Retrieved from <https://www.gallup.com/businessjournal/167462/employees-strengths-company-stronger.aspx>. Acesso em: 07 mar. 2021

van WOERKOM, M., BAKKER, A. B., & NISHII, L. H. (2016). **Accumulative job demands and support for strengths use: Fine-tuning, the job demands-resources model using conservation of resources theory: Journal of Applied Psychology**, 101(1), 141-150. <http://doi.org/10.1037/apl0000033>. Acesso em: 23 mar. 2021

van WOERKOM, M., & MEYERS, M. C. (2014). **My strengths count! Effects of a strengths-based psychological climate on positive affect and job performance.** Human Resource Management, 54(1), 81-103. <http://doi.org/10.1002/hrm.21623>. Acesso em: 23 mar. 2021

VAN WOERKOM, M., OERLEMANS, W., & BAKKER, A. B. (2016). **Strengths use and work engagement:** A weekly diary study. European Journal of Work and Organizational Psychology, 25, 384-397. <http://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1089862>. Acesso em 25 mar. 2021

VAZQUEZ, Ana Claudia Souza; HUTZ, Claudio Simon. **Aplicações da Psicologia Positiva:** Trabalho e Organizações. 1 ed. São Paulo: Editora Hogrefe, 2018.

CAPÍTULO 10 | AS VIVÊNCIAS TEATRAIS NA PRODUÇÃO DE FELICIDADE

Gisele Porto Barros

José Eduardo das Neves

Michelle Bittencourt Braga

RESUMO

Arte, teatro e felicidade apresentam inúmeros significados. Aliás, a tentativa de definição desses termos é uma questão antiga: filósofos, psicanalistas e intelectuais cuidaram de estudá-los e correlacioná-los às experiências humanas. O teatro como uma das formas de expressão da arte, **parece produzir alguma satisfação** tanto para quem atua ou ensina, quanto para aqueles que assistem ou estudam. **Objetiva-se** com este artigo – a partir da análise da experiência de 35 anos de trabalho enquanto estudante, ator, professor e diretor, em intersecção com o despertar artístico de duas alunas e hoje atrizes – **relacionar o teatro com a arte na produção da felicidade**. Trata-se de **pesquisa qualitativa e bibliográfica**, com adoção de relato de experiência. A título de resultados, **concluiu-se** que os efeitos do teatro não se encerram imediatamente quando a cortina se fecha, na medida em que o espetáculo é retroalimentado por um conjunto de acontecimentos entrelaçados na realidade e na subjetividade.

PALAVRAS-CHAVE: TEATRO. ARTE. DESAFIO. VIVÊNCIA. FELICIDADE.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é desenvolver uma intersecção entre Arte-Teatro-Felicidade. Uma tarefa, aliás, por demais subjetiva, uma vez que a palavra felicidade admite múltiplas interpretações enquanto fenômeno de estonteante

complexidade, tornando-se difícil qualquer intento de formalização (DEMO, 2001).

A mesma situação verifica-se em relação ao vocábulo arte, que ao longo do tempo tem sido redefinido, descontextualizado e cuja (in)definição, assim, pode ser hoje questionada. E nesse texto adota-se um caminho para a definição da arte na medida em que “conhecer a nós mesmos é a fundação de toda a vida que se desenvolve além do nível de experiência meramente físico. Uma consciência verdadeira dá ao intelecto uma fundação firme” (COLLINGWOOD, 1938, p. 284).

O termo teatro, por fim, que nesse pequeno intróito é posicionado como elo entre felicidade e arte, seria meio, ferramenta, amálgama dessa união?

A realização deste trabalho tornou possível a reunião de três pessoas que há muito tempo convivem sob o teto do teatro de forma contínua, porém, não principal. Estão unidas desde 2003, enquanto alunas, atrizes, professor, diretor e amigos num grupo teatral, cuja interação transcendeu o universo artístico e aninhou-se no conjunto das vivências pessoais e trocas de apoio e afeto. Decorrências dessa aliança, o aprendizado, as descobertas e muitos momentos felizes.

A iniciativa de discorrer sobre essa relação Arte-Teatro-Felicidade deu-se em virtude da trajetória deste coletivo autoral e das constantes experiências transformadoras vividas com e no teatro.

Procura-se apontar, em suma, ser o teatro forma pela qual as pessoas se expressam artisticamente e que, no seu fazer, de algum modo, seja nas trocas diárias, nos conflitos, nos

gozos, na exposição, nos aprendizados ou no abrir e fechar das cortinas a felicidade é produzida e experimentada.

Dito de outro modo, por meio deste capítulo, intenciona-se estender a vivência teatral para além dela e, conseqüentemente, adentrar no espaço do subjetivo: da arte, do teatro e, principalmente, da produção da felicidade.

1. Objetivos

1.1. Objetivo geral

Analisar a partir das vivências do coletivo autoral, a intersecção entre o teatro com a arte na produção da felicidade.

1.2. Objetivos específicos

- a) Relatar vivências enquanto profissionais e acadêmicas de teatro em ação;

- b) Apontar o teatro enquanto facilitador da felicidade.

1.3. Questão problematizadora

Dado que o teatro pode estabelecer ligações entre a arte e a felicidade, questiona-se: ao nos debruçarmos sobre a vivência experimentada com o teatro, é possível encontrar momentos de satisfação (felicidade, bem-estar) extensíveis à vida?

1.4. Justificativas

Falar sobre teatro é atemporal e não é diferente em relação à arte, na medida em que ampliamos experiências e compreendemo-nos como seres em nossa integralidade.

O teatro nos perpassa como potência transformadora e produz várias sensações, dentre elas, uma possível noção de felicidade: antecede a abertura das cortinas, atua no seu durante e continua depois que ela se fecha. Uma dialética própria do teatro que se quer demonstrar e justifica o presente capítulo.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e bibliográfica, com adoção de relato de experiência de coletivo autoral composto por diretor, ator e orientador teatral e alunas e atrizes.

3. TEATRO, HISTÓRIA E SEUS DESDOBRAMENTOS

O teatro é político e comporta conceitos múltiplos e não lineares. Não evolui como “coisa em si”, mas se transforma, adapta e reconstitui de acordo com momentos históricos que, igualmente, não são estanques e monolíticos, mas dinâmicos, dialéticos, mutantes e sobrepostos (BOAL, 1980).

Foi na Grécia antiga que o teatro ocidental encontrou seu berço, representado por um Deus (Dionísio) e pelo que conhecemos como Tragédia Grega (BULFINCH, 2013). Embora seja possível estabelecer em ordem cronológica uma conexão

de fatos e acontecimentos históricos desde essa origem, enquanto acontecia e acontece, o teatro estabelece profunda conexão com a sociedade, tentando entendê-la, indagá-la, transformá-la e, também, satirizá-la através dos gêneros cômicos desenvolvidos ao longo dos séculos.

Nessa relação social que se estabelece, e à medida que avança no tempo, o teatro traz em si espaço de abrigo para todo tipo de cidadão e, paulatinamente, aglutina uma extensa e diversa comunidade de pessoas.

De forma privada, nobre, popular ou estatal, o teatro manteve-se como manifestação cultural intrínseca ao “entretenimento” do povo, seja na Comédia Dell’Arte, na reflexão dialética da luta de classes via Bertolt Brecht (PEIXOTO,1981), no drama moderno ou em tantos outros gêneros teatrais.

Em quaisquer dos formatos, os atores transformavam o cidadão político ao lhe dar voz, independentemente de cor, raça, gênero ou credo. Essa abrangência é um dos possíveis reflexos da felicidade que o teatro produz nas pessoas que com ele se encontram e que por ele se transformam.

Sob outro prisma, teatro é ação em aberto que permite fluxo infinito e se baseia na apresentação e na resolução, ou não, de conflitos. Possui métodos e sistemas que o desenvolvem, mas que não são capazes de dar conta, em sua totalidade, do seu fluxo intrínseco, das transformações que provoca, das interações que fornece nas relações de aprendizado e prática entre seus agentes (atores), como também não limitam as múltiplas reflexões, sensações e vivências que produz.

Segundo Stanislávski, os atores geralmente são uma comunidade feliz, já que têm, em poucos metros cúbicos do espaço teatral, todo o ilimitado mundo, no qual criam a própria experiência artística (1994).

Outrossim, o teatro é dialético em si, pois possibilita o embate entre sentimentos, como sofrimento e felicidade, e adiciona impressões que nos constroem e modificam. Trata-se de uma experiência profunda, intensa e subjetiva, uma vez que o que se faz nele não é concreto, mas resultado da criação de cada indivíduo no corpo do coletivo; são representações da realidade que tomam forma num espaço-tempo da ação que, por sua vez, sofre contínuas modificações a cada nova circunstância dada. O que é belo pode tornar-se feio e vice e versa, num momento fugaz, assim como discorre Stanislávski:

Também não se esqueça de que há coisas positivas ocultas entre fenômenos negativos, que há um elemento de beleza naquilo que é mais feio, assim como o belo tem coisas que não são tão bonitas. Mas o que realmente é belo não teme o que é feio. Muitas vezes, este só serve para desencadear a beleza daquele (2017, p.).

Nessa toada, cogita-se que até mesmo os grandes nomes do teatro, dramaturgos como Sófocles e Eurípedes, diretores como Stanislávski, Brecht, Brook e Grotovsky, embora com suas formas específicas de escrever, dirigir, fazer teatro, agem sob o domínio de algo maior que os abraça como uma mãe de seios fartos cujo leite é doce e amargo, ou seja, do conflito à reflexão. Isso porque, considerada essa dialética própria, a arte teatral produz nos seus agentes a capacidade de verticalizar sentimentos, aprofundando-os nos porões da alma

em que está contida a ciência, habitada a inconsistência e o inconsciente do qual não se pode garantir resultados, mas se pode produzir estados psicofísicos, emoções, compreensões diversas, perceptíveis ou não, mas, de todo modo, propiciando transformações (DEMO, 2001).

A felicidade, então, aparecerá onde menos se espera e, assim como aparece, sumirá, porque na resolução de cada conflito ou contradição se apresenta a semente para o próximo drama, a exemplo da cortina ao se fechar e a abertura de uma nova etapa na sucessão dos acontecimentos. É que:

Todos nós, seres humanos, somos atores de um drama cujo enredo nos escapa e cujo autor desconhecemos. Nossos roteiros são escritos e representados na Outra Cena, primeiro nome que Freud deu a nosso inconsciente (QUINET, 2021, p.17).

Nesse sentido, ainda:

Quando se diz feliz, não é porque tenha resolvido os problemas, mas porque os sabe administrar, ou porque os tem tornado mais interessantes. Afinal, a criatividade só pode surgir de ambiente problemático. Onde não há problema, também não há o que fazer de novo e interessante. [...] A felicidade não escapará de ser a arte de administrar o sofrimento (DEMO, 2001, p. 11 e 27).

Sob uma terceira ótica, o teatro é emoção (ainda que não lhe seja exclusiva) que pode ser expressa entre outros exemplos, pelo calafrio sentido com o abrir das cortinas diante do público em um dia de estreia de espetáculo, pelas mãos suadas, pelos corações acelerados, pelo embrulho no estômago, pela ansiedade ou pelo medo de errar falas, cenas ou coreografias.

É importante ressaltar que “um ator sempre colocará algo de si nos papéis aos quais se presta, por mais diferentes que sejam – esse “de si” é seu estilo, que permitirá a variedade dos personagens, ou semblantes, a que ele dará corpo.” (QUINET, 2021, p. 47). Há quem consiga administrar essas sensações, mas, em geral, são elas próprias de tudo que é dado por quem muito trabalhou para num curto espaço de tempo exibir o resultado e experimentar com ele a satisfação, a felicidade: ah, humano, demasiadamente humano (NIETZSCHE, 2005).

Ao final do espetáculo, breve silêncio entre cena e plateia e, enfim, aplauso (ou, quiçá, vaia, o que não se espera, mas é uma possibilidade). O teatro, de todo modo, não acaba aí, pois o espetáculo é retroalimentado por um conjunto de acontecimentos entrelaçados na realidade e na subjetividade que podem ser representados pela seguinte frase dramalhona de que “um palco vazio me faz sentir que a vida foi ontem” (NUNES, 1988, p. 26).

4. A VIVÊNCIA TEATRAL DESTE COLETIVO AUTORAL E A FELICIDADE A PARTIR DELA EXPERIMENTADA

O teatro propicia a transformação pessoal daqueles que com ele trabalham ou que estudam e com ele aprendem. Independente dos respectivos gêneros: tragédia, comédia, drama, circo-teatro, teatro contemporâneo, de bonecos ou outros, há uma pedagogia intrínseca ao teatro que está além dos seus desenvolvedores.

Trata-se de arte que consegue, ao mesmo tempo, ser e vir-a-ser, criar e ensinar, encantar, potencializar e transformar. Essas contraposições podem proporcionar a quem faz, estuda, pratica ou assiste teatro uma real transformação interna capaz de produzir estados de felicidade e/ou sensações potentes de bem-estar na sua vida como um todo.

Na essência do teatro há o texto ou não-texto (pantomima, mímica), ações, atores, diálogos ou monólogos (externos ou internos), representação, caracterização, indumentárias (figurinos), espaço (cenário e palcos), gêneros e público inerentes ao fazer teatral e que, por sua vez, remete às próprias características de nossas vidas, que nos impõe conflitos e criatividade, ação e solução.

Vivemos uma sucessão de apresentações, representações e interações entre o eu e o outro em cujo processo a felicidade é produzida e experimentada. As possíveis histórias narradas dentro do espetáculo teatral fazem do teatro uma arte, um sistema aberto que traz em si uma felicidade dialética intrínseca.

A felicidade foi experimentada em razão da vivência teatral por este coletivo autoral. Entre o abrir e fechar das cortinas, a coxia, embora solitária, nunca foi um lugar para se estar sozinho.

Destaca-se aqui um caminho traçado por duas alunas, hoje atrizes reconhecidas pelo Ministério do Trabalho, cada qual com sua profissão, biografia e singularidade, desde traumas significativos, lutos, desamparos e amadurecimento, até o debruçar com o desafio de cada personagem, peça e

apresentação, retornando como potência de felicidade nessa posição de transmissão.

Ressalta-se, ainda, o trilhar de trinta e cinco anos de carreira como orientador teatral, professor, diretor, ator que permitiu experimentar contínua transformação, natural à humanidade que se desenvolve ao longo da vida, que trabalha em *looping* entre o conflito e o prazer. Vivência que possibilitou entender o teatro como alimento, combustível ou força propulsora de estado de êxtase ou felicidade, como noção de pertencimento a algo que nos move numa constante dialética de sensações e estados psíquicos.

O fazer teatral e suas vivências trazem em si as pulsões de realidade e prazer em Freud, de anima e animus de Jung e de yin/yang orientais, como de tantas outras leituras.

Exemplificando, sobre perspectiva do funcionamento mental Freud (1996), notável psicanalista, conceitua dois princípios que dão base aos acontecimentos psíquicos inconscientes. O princípio do prazer que representa o desejo instintivo pela satisfação, pela busca do prazer a qualquer custo, e ao mesmo tempo evitamento de dor, sofrimento e tensão. E o princípio da realidade, mecanismo que direciona à adaptação e à realidade pelas solicitações do mundo exterior. Dessa forma:

felicidade é um estado constante de ausência de excitabilidade, o que nos conduz a ideia de que é *incompatível com a vida*, na medida em que esta é mantida através da introdução de tensão no organismo (INADA, 2011).

Inada (2011) faz uma análise, a partir da leitura de Freud sobre a felicidade como “satisfação, desvio e domínio pulsional”,

de que pelo ponto de vista da cultura, por um lado há limites para alcançar a felicidade por meio da imposição dos esforços pulsionais da ordem do desejo, no entanto, propicia infelicidade com tais imposições.

Desse modo, a cultura atua em dois sentidos: limita a possibilidade de ser feliz e proporciona sofrimento ao homem. Freud, então, tem razão ao afirmar que “A vida, tal como nos é imposta, é muito dura; traz muitas dores, decepções, tarefas impossíveis (INADA, 2011).

Afinal, o que atores, diretores, professores de teatro, alunos, pesquisadores e todos os envolvidos com essa arte querem com a finalidade de seu trabalho? O reconhecimento público? De alguma forma contribuir para o processo do outro? Ou para o crescimento pessoal? Uma troca potente de comunicação e experiências que transforme a si e ou à sociedade?

Pode-se dizer que da vivência desse coletivo autoral com o teatro foram experimentados acontecimentos que produziram uma sensação de felicidade que não se mede, mas preenche o vazio e costura leituras novas diante do desprazer, mal-estar e frustrações que a vida também nos confere.

Desdobramento disso, o teatro deveria ser oferecido como base na educação primeira e poderia contribuir expressivamente com o desenvolvimento dos que o praticam, agregando-lhes uma potente ferramenta na produção de felicidade para viver e lidar com as ações de nossas vidas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A engrandecedora experiência de poder atuar e, dessa forma, “ser” outros em cena, traz uma reflexão fundamental, principalmente sobre desafios diante das marcas da vida, ou seja, em quais condições internas está um ator para se doar, criar e inventar. Tem algo de uma entrega que inaugura um espaço profundo com o teatro na sua forma mais ampla: do respeito ao texto, ao diretor, aos colegas de cena e, especialmente, ao palco.

O caminho formativo se dá pela disponibilidade e a responsabilidade cênica, satisfações que são atreladas à descoberta de cada personagem, na construção do espetáculo e transmissão na apresentação. É nesse lugar que se dá o encontro com a felicidade possível, tanto na suspensão dos conflitos externos (da vida) para dar vida, dar conta do conflito dos personagens e da trama.

Nesse processo de felicidade, para além da construção de um saber inerente ao ator, o olhar do diretor, principalmente como aposta, traz a criatividade e a potência do laço cênico no centro do cuidado. E é essa posição - do olhar daquele que tem um quebra cabeça em mente, quando inaugura um trabalho - que produz vivências teatrais diversas na produção de felicidade e permite que a satisfação possa estar em cena.

Buscou-se neste capítulo demonstrar que o teatro, nas suas várias facetas, enquanto político, ação em aberto, dialético e emoção, permite àqueles que com ele cruzam gozar experiências únicas. O aprendizado que se extrai dessa arte, como vivenciado por este coletivo autoral, pode dialogar com os

mais variados saberes e possibilita, além de releituras multidisciplinares, conferir um colorido a áreas de atuação nas quais, muitas vezes, há poucos matizes.

Com efeito, para além dos gêneros que lhe são próprios, o teatro pode produzir felicidade na atuação, no ensino, no aprendizado, alcançando produtores, diretores, atores e espectadores na medida em que é potente instrumento de inclusão social que comunica ideias e promove reflexões e transformações.

Há que se ressaltar, de todo modo, que, embora neste capítulo alguns apontamentos tenham sido baseados em conceitos psicológicos, o teatro em si não deve ser pensado como prática terapêutica, pois para isso o psicólogo Jose Moreno elaborou o psicodrama – método específico cujo teatro é ferramenta principal para análise pessoal de grupos e pacientes.

O teatro em si também tem seus próprios sistemas de ensino e aprendizagem, dentre eles, destaca-se o de Konstantín Stanislávski – mas são sistemas, métodos que se abastecem da potência última que é o teatro. Alunos, atores, professores não são psicólogos nessa tarefa, embora em dados momentos o trabalho cotidiano conduza esses agentes para regiões próximas. Mas, antes de tudo, o teatro, com princípios e códigos éticos, organiza naquele que o faz uma trajetória que, como já foi dito aqui, inclui a produção da felicidade, a realização de ações positivas e os exercícios de práticas libertadoras, inclusivas e motivadoras. Como aponta Michelle Almeida Zaltron:

Os ensinamentos de Stanislávski são guiados por princípios éticos e artísticos muito definidos, que são passados de geração a geração, de mestres a discípulos. Esses princípios carregam um senso muito forte de coletividade, enquanto permitem (Pode-se mesmo dizer, exigem) que os herdeiros busquem seus próprios caminhos e realizem sua travessia artística com liberdade e uma harmonia com suas particularidades.

Assim, desfrutando de todas as liberdades que o teatro proporciona, um ator, uma psicóloga e uma jurista estiveram aqui para expor de forma acadêmica que o teatro de forma subjetiva transformou suas vidas definitivamente para melhor e com mais felicidade.

6 REFERÊNCIAS

BOAL, Augusto. **Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 1980.

BULFINCH, Thomas. **O livro da mitologia: a idade da fábula**. Tradução de Luciano Alves Meira. São Paulo: Martin Claret, 2013.

COLLINGWOOD, R. G. **The principles of art**. Oxford University Press, 1938.

DEMO, PEDRO. **Dialética da felicidade**. Vozes, 2001.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol. XXI. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

INADA, Jaqueline Feltrin. **Felicidade e mal-estar na civilização**. Disponível em: http://www.psicanaliseefilosofia.com.br/adverbium/vol6_1/06_01_06felicidademalestarciviliz.pdf. Acesso: em 28 Ago. 2021.

NIETZSCHE, Friedrich. **Humano, demasiado humano**. Companhia de bolso, 2005.

NUNES, Anamaria. Geração Trianon. In: **Cadernos de Teatro**. Rio de Janeiro, 1988. v. 117. p. 25-46.

PEIXOTO, Fernando. **Uma introdução do teatro dialético**. Paz e terra, 1981.

QUINET, Antonio. **O Inconsciente teatral**. Rio de Janeiro: Atos & Divas Edições, 2021.

STANISLÁVSKI, Konstantín. **Ética y disciplina: metodo de acciones fisicas**. Gaceta, 1994.

STANISLÁVSKI, Konstantín. **O trabalho do ator: diário de um aluno**. Martins Fontes, 2017.

ZALTRON, Michele Almeida. **Stanislávski e o trabalho do ator sobre si mesmo**. São Paulo: Perspectiva: Claps – Centro Latino-Americano de Pesquisa Stanislávski, 2021.

CAPÍTULO 11 | OS CONTOS DE FADAS & A MORADA DA FELICIDADE-ALMA

Juliana Ruda

RESUMO

É com o “era uma vez...” que novos caminhos são (re)descobertos. As heroínas e os heróis existem há muito, muito, muito tempo. Joseph Campbell já dizia que a jornada da vida se torna ainda mais possível, por sabermos que esses personagens viveram antes de nós. Nas linhas mágicas dos Contos de Fadas encontram-se segredos ancestrais e, dentre eles, quem sabe, o elixir da felicidade, sendo este o **cenário** do presente estudo. Será, possível, com isso, alegar que nessas narrativas da alma encontram-se as trilhas para a felicidade? Como esses enredos, pelo olhar da Psicologia Analítica (Junguiana), são o espelho da psique humana, nada mais justo do que aprofundar reflexões a respeito da Felicidade e dos Contos de Fadas. Afinal, muitas dessas histórias terminam com a famosa frase-símbolo “e viveram felizes para sempre”; não há melhor **justificativa**. Essa frase-mantra aguça a nossa curiosidade. O que os Contos de Fadas nos ensinam é que a felicidade pode ser alcançada e depois disso nada mais acontece? Este artigo **visa** elucidar algumas dessas pistas-objetivos para a construção de um mapa simbólico, **por meio de estudos bibliográficos**. Há vários **ensinamentos...** é que talvez a Felicidade não seja viver feliz para sempre, mas sim, vivenciar diversos finais felizes ao longo de nossos contos de vida. Talvez, ainda, a felicidade esteja na busca, tal como descreve a analista junguiana Jette Bonaventure. Para desvendar esses enigmas e mais, siga o Coelho Branco e adentre aos Reinos de Magia e Transformações, nas próximas páginas. Boa aventura-busca!

Palavras-chave: CONTOS DE FADAS. FELICIDADE. PSICOLOGIA ANALÍTICA (JUNGUIANA). NARRATIVAS DA ALMA.

1.INTRODUÇÃO

Era uma vez...e não era uma vez, há muito tempo atrás, em terras distantes, mas não tão distantes assim, você escutava, lia e/ou assistia Contos de Fadas. Seus olhos atentos, e ouvidos mais atentos ainda, buscavam gravar cada detalhe e sentir cada parte da história. Ah! Que sensação maravilhosa, poder acompanhar a heroína e o herói em suas jornadas-contos-de-vida, não é mesmo? Adentrar em novos reinos, desbravar florestas e bosques, escalar montanhas, navegar pelos lagos, rios e mares, encontrar cavernas escondidas, atravessar portais mágicos, subir no alto de uma torre, provar dos alimentos mais curiosos e deliciosos, descobrir objetos mágicos, poções encantadas e feitiços-maldições misteriosos, se deparar com animais falantes, velhas sábias, magos, bruxas, feiticeiras, reis, rainhas, príncipes e princesas.

Esses são alguns dos vastos elementos que pulsam pelas linhas dos Contos de Fadas e dão vida a nossa imaginação e a nossa criatividade. No entanto, se engana quem pensa que os contos são apenas meras histórias para crianças. C.S. Lewis, autor de As Crônicas de Nárnia, certa vez disse que um dia seríamos velhos o bastante para voltarmos a ler contos de fadas. E como ele tinha razão! As reinvenções dessas histórias, na atualidade, comprovam isso. As salas de cinema e/ou os streamings têm atraído muitos adultos, os quais desejam acompanhar as jornadas, via live action, de Malévola, Cruella, Simba (O Rei Leão), Cinderela, Alladin, A Bela e a Fera, o seriado Once Upon a Time (Era uma vez), dentre tantos outros

personagens que fazem parte de nosso imaginário e nossa memória afetiva.

Esse compartilhar de C.S. Lewis age em nós como uma bênção de fada madrinha, com sua varinha mágica, indicando que essas histórias que transitam no tempo são para as crianças de todas idades. Os Contos de Fadas são, na realidade, narrativas da alma, as quais dialogam com o ser mais profundo que nos habita, o nosso mago-bruxo, o qual é mais conhecido pelos “trouxas” - àqueles que não são bruxos(as), tal como diz a autora J.K. Rowling, da saga Harry Potter -, pelo nome de inconsciente.

Para a abordagem da Psicologia Analítica (Junguiana), desenvolvida por Carl Gustav Jung, os contos de fadas são compreendidos como o esqueleto da psique (FRANZ, 2012). Ou seja, possuem uma anatomia simbólica, que está presente em todas as culturas, espelhando temas universais e que todos nós enfrentamos ao longo de nossas tramas da vida, como: desafios, obstáculos, crises, dificuldades, ansiedade, realizações, conquistas, sonhos, amor, nascimento, morte, perseverança, fé, esperança, sucesso, fracasso, e, claro, felicidade. Junto disso, um dos tesouros dos contos é que, semelhante a um deserto que esconde um poço em algum lugar, esses enredos também “escondem”, em algum lugar, as soluções para as provações que ali são propostas à heroína e ao herói, ou melhor, propostas a nós mesmos.

A heroína e o herói são espelhos de cada ser humano, nos convidando a mergulhar em suas aventuras e a nos reconhecermos um pouco em suas posturas, comportamentos, dúvidas, escolhas, decisões, pensamentos, sentimentos e

emoções. A identificação não ocorre somente com os personagens considerados “bons”, mas também com os “maus”. Afinal, na contemporaneidade, temos sido apresentados às histórias das vilãs e dos vilões, e é ao conhecer os impasses que estes vivenciaram, que pausamos, respiramos fundo e percebemos que, por vezes, estivemos em situações muito similares a deles, desejando ser vistos, ouvidos, reconhecidos e com o direito de um ou mais finais felizes.

Sendo assim, tem-se como objetivo geral olhar para a felicidade como símbolo-metáfora, que se apresenta nos contos. E, como objetivos específicos, explicar a ideia da famosa frase “e viveram felizes para sempre”, e em quais contextos dessas narrativas a felicidade aparece. Junto disso, a questão principal levantada é: será que nessas narrativas da alma encontram-se as trilhas para a felicidade? É este enigma-charada que se propõe a ser investigado e desvendado nas migalhas de pão, deixadas por João e Maria, e que mais abaixo se seguem. Os Contos de Fadas, com sua linguagem simples e metafórica, são um excelente fio condutor para explicar essa pergunta-reflexão, nos convidando a mais um chamado à aventura, ao chamado de (re)encontro com a nossa felicidade. Portanto, prepare a sua bagagem e inicie sua caminhada!

2. METODOLOGIA

O mapa-guia para essa jornada será por meio de materiais bibliográficos, como livros, artigos científicos, teses, matérias de revistas, filmes, séries e contos de fadas originais e contemporâneos. Tendo em vista os estudos de autores como

Carl Gustav Jung, Marie-Louise von Franz (2012), Verena Kast (2013), Jette Bonaventure (2008), Joseph Campbell, Hans Dieckmann (1986), bem como os compiladores mais conhecidos dessas narrativas Charles Perrault, Irmãos Grimm e Hans Christian Andersen.

3. ADENTRANDO AOS REINOS MÁGICOS

Os Contos de Fadas são histórias muito antigas que perpassam gerações, não havendo uma data específica que aponte a sua origem; apenas sabe-se que esses contos eram relatados de forma oral na Antiguidade. Estudiosos descrevem que o primeiro conto de fada que se tem conhecimento é um conto egípcio datado de 1.200 a.C. chamado “Irmãos” (DIECKMANN, 1986). De acordo com Von Franz (2012), até o século XVIII esses enredos eram contados tanto para adultos como para crianças. Essas histórias, muitas vezes, eram compartilhadas durante o trabalho agrícola, em volta da fogueira e enquanto as mulheres fiavam em seus teares. Contar um conto “tornou-se uma espécie de ocupação espiritual essencial” (FRANZ, 2012, p.12).

Embora muitas pessoas acreditem que quem “criou” os contos foram os Irmãos Grimm, a resposta mais correta é dizer que esses enredos ganharam vida por causa do povo. Em meio aos meus estudos, nos últimos anos, cheguei ao destino-ideia de que as histórias de fadas pertencem a todos nós e, ao mesmo tempo, não são de ninguém. Eles apenas são o que são, são o todo e o nada, o vazio e a vastidão, a luz e a sombra, a superfície e a profundidade, a razão e a intuição. Junto disso, saliento que um dos primeiros a compilar essas tramas por

escrito e contá-las, as popularizando ainda mais, foi o francês Charles Perrault, em meados do século XVII (PEROZIM, 2010). Os contos de Perrault mantinham os elementos principais dos contos originais, mas, em contrapartida, apresentavam versões mais amenas, com detalhes referentes à corte francesa e finais moralizantes. Isso porque, os contos, em sua origem, eram sombrios, macabros e bastante assustadores, com temas como canibalismo, incesto, adultério, mutilações, entre outros.

Após este autor colecionador de contos, foi a vez dos irmãos alemães Jacob e Wilhelm Grimm aventurarem-se no mundo dos contos, coletando-os e documentando-os. A intenção dos irmãos Grimm, era, primeiramente, estudar e aprofundar nesses contos a língua alemã e suas variações. Porém, com o tempo este propósito fora sendo deixado de lado, dando lugar à coletânea de contos. Diferente de Perrault, Jacob e Wilhelm Grimm mantiveram o lado obscuro dos contos, apenas adaptando-os para a época em que viviam, a qual abarcava o Cristianismo.

Mais tarde, o dinamarquês Hans Christian Andersen também adentrou neste universo. Assim como os irmãos Grimm, Andersen baseou seus contos na fé cristã, a diferença, no entanto, estava na conclusão de seus escritos, os quais eram mais negativistas e sem um final feliz. Suas literaturas infantis exploravam as suas próprias experiências pessoais e, conseqüentemente, sua estrutura psíquica. A história do Patinho Feio, por exemplo, cogita-se ser um relato de si próprio.

Somente a partir do século XVIII que o interesse científico por esses enredos foi despertado, e a busca pela origem dos contos de fadas se intensificou. Nomes como Aarne-

Thompson e Vladimir Propp são bastante associados a essas descobertas quando se diz respeito ao sistema de classificação dos temas que podem ser encontrados nas histórias de fadas (MEREGE, 2010). Um pouco mais adiante, no início do século XX, os contos passaram a ter interesse psicológico, surgindo em pesquisas e estudos de Sigmund Freud e Carl Gustav Jung. Outros nomes importantíssimos são Joseph Campbell e seu conceito da Jornada do Herói explanado especialmente em seu livro *O Herói de Mil Faces*, e, na atualidade, Clarissa Pinkola Estés destaca-se quando as temáticas englobam o feminino, mais precisamente o Arquétipo da Mulher Selvagem, em sua obra primorosa *Mulheres que Correm com os Lobos*.

Para Merege (2010, p.84), “contar histórias não é um ato apenas intelectual, mas espiritual e afetivo. Por isso, as melhores histórias são as que contamos espontaneamente, a partir do que carregamos em nossa bagagem de cultura e de experiência de vida”. Anos atrás, escutei uma frase que me emocionou profundamente, e muito tem a ver com esse dizer de Ana Merege. No início de uma adaptação, através de uma apresentação de balé, do conto *A Bela e a Fera*, o narrador mencionou: “Somos todos, em essência, contadores de histórias”. Pois bem, se contar histórias é um ato, acima de tudo, espiritual e afetivo, aqui a felicidade começa a apresentar os seus primeiros contornos em meio ao pó de fada. Qual é a história-conto que você tem contado? Ou melhor, como você tem contado a sua história, a história da sua felicidade?

4. RUMO AO CASTELO-MORADA DA FELICIDADE

Certa vez, escutei uma pessoa sábia dizer que quando uma história-conto é contada, imediatamente se faz noite. Esse compartilhar ressoou em mim. De fato, quando uma história é compartilhada, a noite simbólica se instala, isso porque, a noite sempre nos convida ao descanso, à pausa, ao silêncio, à introspecção, ao contato com aquilo que vive bem lá no fundo de nosso ser. Segundo Estés (1996, p.13), uma história sempre chama outra história, e assim por diante, “até que a resposta a uma única pergunta se estenda por diversas histórias”.

Por mais que os estudos científicos, psicológicos, filosóficos, sociológicos, a respeito dos Contos de Fadas, esteja ganhando mais e mais força nos últimos anos, ainda se tem a ideia de que essas narrativas abarcam apenas aventuras de heróis que resgatam princesas indefesas, concluindo-se com um final feliz. Caso você, querido(a) leitor(a), em algum momento tivera esse pensamento, te convido a ressignificá-lo, através das reflexões-caminhos que serão propostas a seguir.

A analista junguiana Jette Bonaventure (2008, p. 21), faz-nos uma provocação:

Se os contos acabam amiúde com o “ficaram felizes para sempre”, temos no entanto a impressão de que tudo pode começar de novo, pois o príncipe e a princesa que se casavam vão ter filhos que, provavelmente, terão as mesmas lutas a enfrentar. Assim, esse *final feliz* não significa, com certeza, que agora chegaram *lá* e que não vai haver nunca mais nenhum conflito. Bem que gostaríamos que fosse assim! Mas, quem sabe se quem é feliz para sempre não é precisamente aquele que aprendeu que a felicidade está na busca, e se encontra

somente através de muitos percalços e sofrimentos?

O que esse trecho-pista-do-mapa-do-tesouro propõe, nada mais é do que o conceito Processo de Individuação, desenvolvido por Jung. Como o nome já diz, é um processo, logo, é algo infinito, que não tem fim. Individualizar-se não tem nada a ver com individualidade ou egocentrismo. Esse processo, é um ciclo que ocorre de forma espiral, semelhante, de certo modo, a Jornada do Herói e da Heroína. Estes iniciam sua aventura, geralmente, no “mundo comum”, no “nosso mundo”, e, em seguida, adentram a um lugar mágico, peculiar, misterioso. Após (re)aprenderem o que precisavam e necessitavam nesse reino encantado de provações e desafios, eles retornam ao lugar de onde iniciaram sua jornada. Entretanto, já não são mais os mesmos, a aventura os transformou, tanto externa como internamente - muito mais interiormente, na realidade!

Kast (2013, p.9) destaca um aspecto importantíssimo desse ciclo: “o objetivo do processo de individuação é que nos tornemos quem realmente somos”. Desse modo, uma das grandes jornadas que nós, seres humanos, vivenciamos ao longo de nosso conto de vida, é a busca por quem somos e quais caminhos desejamos seguir. Através desses questionamentos, notas de uma melodia é tocada ao fundo, nos embalando. Essa melodia chama-se Felicidade.

A Felicidade se faz presente nos Contos de Fadas, por meio de imagens-símbolos. Não lemos e/ou escutamos claramente sobre o que é a felicidade nesses enredos, mas sim,

somos apresentados às metáforas que nos inspiram a refletir o que é felicidade para nós e qual é a sua morada.

Talvez, para Cachinhos Dourados, a felicidade seja sentar na cadeira e deitar na cama que são exatamente do seu tamanho, e beber do mingau que não é nem muito quente e nem muito frio. Quem sabe, para Alice no País das Maravilhas, felicidade é se posicionar perante a Rainha de Copas, e, assim, (re)encontrar a sua medida exata. Para Dorothy, em O Mágico de Oz, felicidade é (re)descobrir que ela já tinha o “poder” de voltar para casa desde o início, que os sapatinhos de rubi (ou de prata, no conto original), eram mágicos e a levariam para o seu destino, bastava bater o calcanhar três vezes, e mentalizar o que desejava. Para Ron Weasley, em Harry Potter e o Enigma do Príncipe, felicidade não era beber da poção da sorte líquida, mas sim, acreditar em si mesmo. Samwise Gamgee, de O Senhor dos Anéis, sente e vive a felicidade ao cuidar dos jardins no Condado, e, acima de tudo, ao confiar que Frodo conseguirá cumprir a missão de destruir o anel. Esses são apenas alguns exemplos. Quais mais você se lembra?

Os Contos de Fadas são tesouros interiores que nos guiam para o nosso castelo-morada-interno. Bonaventure (2008, p.20) descreve que “é possível chegarmos a descobrir “quem somos, de onde viemos e para onde vamos”, se tivermos coragem de começar a busca pelos nossos próprios meios. E isso ninguém poderá responder por nós”. Essas histórias, portanto, nos ensinam que Felicidade não é olhar para fora, mas é olhar para dentro!

5. E VIVERAM FELIZES PARA SEMPRE, E DE NOVO E DE NOVO E DE NOVO...

A trilha mágica que nos leva a Felicidade não é construída somente no mundo externo, mas sim, nos exige muito cultivo interno. Por vezes, as migalhas de pão, são comidas pelos passarinhos, algum outro animal ou, até mesmo, pelos monstros que criamos. Com isso, o chamado à aventura nos é feito.

Ao aceitarmos, damos às mãos ao nosso herói e a nossa heroína interiores, seguindo rumo à Floresta da Alma. A cada passo uma pedra-tesouro é (re)encontrada, e, assim, nosso mapa-guia torna-se mais e mais claro. Damo-nos conta que aquilo que tanto buscávamos já se encontrava bem perto de nós. A Felicidade não é eterna e, nem sempre, é uma constante. A Felicidade é, a cada nascer e pôr do sol, uma oportunidade para escrever mais algumas linhas na nossa história-conto de vida. A Felicidade é ter histórias-memórias para contar.

A Felicidade é... continue a completar essa frase, com os símbolos, imagens, metáforas e sentires que você intuir após a leitura desse artigo. Pois, como mencionou Clarissa Estés, uma história leva a outra, e depois, outra e depois mais outra, nos convidando, assim, a responder uma única pergunta por meio da imensidão das histórias. Desejo a você muitos finais felizes!

6. REFERÊNCIAS

BONAVENTURE, Jette. **O que conta o conto?** São Paulo, Paulus, 2008. 5 ed.

DIECKMANN, Hans. **Contos de fada vividos.** São Paulo: Paulinas, 1986. 166 p.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **O jardineiro que tinha fé:** uma fábula sobre o que não pode morrer nunca. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.

FRANZ, Marie-Louise von. **A interpretação dos contos de fada.** 8.ed. São Paulo: Paulinas, 2012. 240 p.

KAST, Verena. **A dinâmica dos símbolos:** fundamentos da psicoterapia junguiana. Petrópolis: Vozes, 2013.

MEREGE, Ana Lúcia. **Os contos de fadas:** origens, histórias e permanência no mundo moderno. São Paulo: Claridade, 2010. 88 p.

PEROZIM, Livia. A história dos contos de fada. **Carta Capital.** 17 de agosto, 2008. Seção Carta Fundamental. Disponível em: <<http://www.cartacapital.com.br/carta-fundamental-arquivo/a-historia-dos-contos-de-fada>>.

CAPÍTULO 12 | FELICIDADE: UMA REAL PARTITURA PARA A MÚSICA DO BEM-ESTAR PSÍQUICO

Ana Carolina Ribeiro Santos

Carlos Correia Santos

RESUMO

O presente trabalho tem como **objetivo** discorrer sobre a Felicidade como partitura para a música do bem-estar psíquico e utiliza a linguagem da Psicanálise como fio condutor de seu exame. No **contexto** atual não somente temos evidências científicas do poder da música, como sua aplicação na prática terapêutica, vem ganhando espaço e, estamos em vias, de sua regulamentação como é o caso da Musicoterapia. A **problemática** dessa discussão se apresenta na parte final deste trabalho, pois a ideia de Felicidade ainda é uma questão que nem mesmo, o mais antigo campo do Saber, a Filosofia, ainda não conseguiu responder completamente. A **justificativa** está no fato de que, nos dias atuais, tendo em vista a Pandemia, e como consequência o aumento nos casos de transtornos mentais, é necessário pensar formas viáveis de realizar e informar sobre ações que possam impulsionar o bem-estar psíquico. A coleta de dados é feita a partir de obras que tratam sobre o tálamo entre música e psique; felicidade; bem-estar psíquico e, psicanálise, ou seja, a metodologia tange a **pesquisa bibliográfica**. O **resultado** desse trabalho poderá ancorar reflexões acerca de como a música e sua prática incita a Felicidade. Ademais poderemos reconhecer a música como ferramenta de promoção de bem-estar psíquico, mas também como instrumento que vocaliza o subjetivo. **Por fim, consideramos** que esse capítulo poderá contribuir para reforço no pleito de políticas públicas e/ou ações que visem à oferta de práticas musicais como instrumento de bem-estar psíquico.

Palavras-chave: BEM-ESTAR PSÍQUICO. FELICIDADE. MÚSICA. SAÚDE MENTAL. PSICANÁLISE.

1 INTRODUÇÃO

Na história humana Felicidade e a Música são unanimidades. Acredita-se que não há sequer um ser humano que diga que não quer ser feliz, ou que não goste de música. Entretanto, sabemos que tudo o que toca a subjetividade, tem lá seus percalços, não lineares e, às vezes, até estranhos frente a uma “normalidade” social. Nesse capítulo tivemos a audácia de discutir as unânimes, considerando a interseção, o ponto onde elas se tocam. Foi uma tarefa árdua, mas, incrivelmente, feliz, diga-se de passagem.

A Música merece destaque porque dentro do contexto das Belas Artes, comprovadamente, como será documentado, é a que mais estimula o cérebro a exercer funções complexas, o tornando mais saudável, mais forte e capaz. Com a neurociência conseguimos entender as inúmeras alterações benéficas que o cérebro passa a ter quando o sujeito começa a aprender a cantar ou a tocar algum instrumento. Mas, antes mesmo da ciência evidenciar tais benesses, sabe-se que a Música já produzia fascínio e promovia o Bem-estar, a Saúde Mental.

Foi com base na observação da relação entre Música e Saúde Mental que se consolidou a linguagem musical como ferramenta para a promoção do Bem-estar – a Musicoterapia. A Música quando aplicada com direcionamento metodológico-terapêutico, em situações de alguma dificuldade mental, é capaz intervir para o estanque e elaboração do sofrimento, enfim, gera o restabelecimento do Bem-estar e, por que não dizer, a Felicidade.

A linguagem musical é uma importante forma de expressão e comunicação de experiências subjetivas e de coletivos no mundo. A Felicidade, por sua vez, se circunscreve em meio a Música, como reação daquilo que conseguiu ser colocado para fora. Nesse sentido estamos falando de uma forma de existir no mundo, de raiz *ex* (fora), *síto* (local).

A Música nos inspira; acalma; ajuda a manter a performance do dia a dia; agrega pessoas; diz do grupo/coletivo; transcendem o indivíduo e alcançam a política; além de modificar espaços e tempos. No Brasil, segundo Martín-Barbero (2009), a música permitiu expressar de modo, especialmente, forte a conexão secreta entre *ethos* integrador com *pathos*, o universo do sentir. Para ele, foi graças a essa integração que os muitos escravos sobreviveram ao trabalho extenuante e indecente que eram submetidos. O ritmo frenético era uma espécie de embriaguez para suportar o cansaço e o trabalho (BARBERO, 2009).

A reação diante da Música, entendida como Felicidade nos levou a problematizar esse termo. O que é Felicidade? Conseguimos ser felizes, mesmo sendo movidos por pulsões de ordem inconsciente? Visto essas questões, nos pareceu bastante oportuno trazer, na segunda parte desse capítulo, a problematização filosófica e psicanalítica, a respeito do tema, uma vez que devemos sempre circunscrever as discussões em bases epistemológicas para dar consistência e ser produtor sob o ponto de vista teórico.

Por fim, esta discussão sobre Felicidade e Música poderá se somar a outras produções e reiterar sobre a importância de termos, em espaços públicos, ações implementadas, via

políticas públicas, que promovam a Saúde Mental, utilizando da linguagem musical, principalmente pelo fato de atual Pandemia ter aguçado os problemas desde subjetivos a econômicos.

1.1 Objetivo Geral

Investigar se é possível entender, psicometaforicamente, a Felicidade como partitura para a música do bem-estar psíquico.

1.2 Objetivos Específicos

1.2.1 Elucidar como o funcionamento da psique poder ser aproximado da linguagem musical.

1.2.2 Refletir acerca do constructo - Felicidade.

1.3 Questão problematizadora

A partir de linguagem da psicanálise, podemos ser felizes obedecendo às pulsões do Inconsciente? Em outras palavras, pode a felicidade ser partitura da música do bem-estar psíquico?

1.4 Justificativa

A atual Pandemia trouxe não apenas a contaminação viral, mas o significativo aumento do adoecimento psíquico, que, por sua vez, é fato notório, evidenciou a importância da Saúde

Mental. A partir disso, é urgente voltarmos a tratar tudo o que toca o tema e, entre eles está a Felicidade.

Porém, esse não é um conceito, mas sim um constructo e, pelo fato da cultura ocidental considerar o consumo como a maior expressão de subjetividade, a própria Felicidade tornou-se um bem de consumo. Então, não somente temos que explorar o tema, como favorecer as ações que podem gerar bem-estar psíquico e saúde mental.

Frente ao exposto a Felicidade sai do campo do consumo e passa para o campo da metáfora, pois poderá ser ela a partitura para a música da psique.

2 METODOLOGIA

A trilha metodológica desse capítulo foi a partir da revisão bibliográfica de estudos relacionados ao tema proposto, considerando livros e artigos, com especial suporte da Psicanálise e da Música.

3 A MUSICALIDADE DO SER FELIZ: UMA PROPOSTA DE ENTENDIMENTO

O primeiro acorde do presente capítulo será a reverberação de uma pergunta: é possível pensar na Felicidade como uma estrutura humoral que encontra similaridades com a Música? Nesses tempos em que a angústia “desafina” os eixos psíquicos, em que a depressão “silencia” tantos sons da alma, em que a ansiedade “acelera” o andamento de tantas vidas, em que neuroses “desinstrumentalizam” tantos cotidianos, em que

psicoses tornam “diminutas” tantas existências e em que perversões tanto “desorquestram” estruturas sociais, entender questões psíquicas a partir de elementos da essência musical pode ser um exercício não apenas poético, mas elucidativo.

De acordo com Farias (2016), a Música é uma criação única e específica da espécie humana, sua significância extrapola o aspecto do entretenimento e da estética artística. O pesquisador explica ainda que quando se fala de música referencia-se um mecanismo de comunicação complexo que envolve não só quesitos técnicos, uma vez que a música representa uma expressão de questões próprias do sujeito: a música vocaliza a subjetividade.

O patamar da Felicidade é, de certo, um dos terrenos de subjetividade que mais mobilizam os sons do psiquismo humano. Ser Feliz é estar no palco do êxito. Já diria Vinícius de Moraes: “é melhor ser alegre do que triste, a alegria é a melhor coisa que existe.” Disso tudo, a presente pesquisa infere, então, que os elementos a serem tocados para se alcançar o Ser Feliz seguem uma certa partitura.

Ser Feliz exige como que uma escala de notas a serem entoadas e mesmo organizadas em acordes. As notas são as estruturas mínimas do musicar. A Felicidade tem também suas estruturas mínimas, primazes, suas notas. Não sentir dó de si mesmo. Não fazer a ré nas conquistas. Sempre se portar como que iluminado pelo sol da positividade. Alimentar o Si Mesmo com constante hedonismo.

Camaliente e Boccalandro (2017) explicam que as estruturas mínimas do bem-estar subjetivo se referem ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas. Revelam

também que na prática, bem-estar subjetivo é apenas um termo que soa mais científico para o que as pessoas geralmente referenciam como sendo a Felicidade.

Harmonia é outro conceito musical que também se afina com o substrato do Ser Feliz. Na Música, harmonia indica a concordância ou combinação de vários sons simultâneos ou de acordes que são agradáveis ao ouvido. O estudo da harmonia é essencial para o estudo da composição e, por isso, a harmonia também é a arte de compor os sons simultaneamente.

O ideal de Felicidade exige a combinação de fatores plurais que necessitam soar equilibrados. A manutenção do estado de felicidade exige uma constante mediação de dicotomias. O querer próprio precisa se harmonizar com as condições e contradições socioculturais em que se vive. Interesses particulares precisam se harmonizar com os interesses do outro (ou do Grande Outro, numa visão lacaniana). Harmonizar as exigências da libido é um grande desafio para que se chegue à boa música da Felicidade. Micheli (2001) afirma que juntos, Eros e Psique permitem as bodas internas, a harmonia dos opostos que, integrados, projetam o ser humano numa vivência amadurecida, consciente, plena.

Seguindo nessa preleção psicometafórica, é possível indagar: a Felicidade conta (ou canta) também com uma melodia? Para que se entenda: dentro dos preceitos musicais, melodia é um elemento de protagonismo sonoro em que os sons e silêncios se encadeiam de modo a ofertar uma linha de execução que se sustenta e destaca a partir de uma base harmônica. É uma estrutura regrada pelo ritmo. A harmonia é a

cama geral. A melodia é o adorno sonoro específico, que conduz a escuta com maior impacto. Assim, é possível dizer que o condão melódico do Ser Feliz reside nas ações que emanam do bem-estar, nas atitudes bem sequenciadas que o psiquismo consegue protagonizar por estar num status de bem ser. Numa proposta comparativa, as chamadas emoções de fundo do aparelho psíquico seriam a base harmônica da Felicidade. E as experiências mentais ativas, reforçadoras do sentir, seriam a melodia. Araújo (2003) salienta que o termo sentimento se refere a uma experiência mental privada de emoção, o que leva a entender que em organismos superiores, como o humano, a consciência permita que tais emoções sejam plenamente sentidas.

Entre outras proposições comparativas possíveis, não seria cabível deixar de esmiuçar um elemento musical já citado acima e que pode fazer um interessante duo metafórico com a Felicidade: o ritmo. Segundo a teoria musical, esse elemento se refere à sucessão regular dos tempos fortes e fracos em uma frase musical, indicando o valor das notas, conforme o tempo e a intensidade intentados. Cadência é um sinônimo para a rítmica musical.

A Felicidade não apenas tem seu ritmo, como é resultado de ritmos impostos pela coletividade, pela orquestração ética e moral que rege cada época. A não imersão nos ritmos impostos pelo Ser Feliz é o que, em muito, adoece a psique. Não seguir ritmo de Felicidade imposto pela sociedade pode compor ansiedades, depressões, fobias, traumas. Os processamentos dos rítmicos psíquicos, portanto, são algo que precisa ser lido com atenção na partitura da vida. De acordo

com Flach e outros (2020) cada indivíduo tem um ritmo psíquico próprio, que enxerga e responde às situações que o acometem de um modo singular. Nesse sentido, é possível que cada indivíduo em algum momento da vida, apresente fragilidades no tocante ao enfrentamento de situações-limites, o que, necessariamente, infere nos status de Felicidade

Por fim - porém, talvez, por primazia - impossível não lembrar que, para a Psicanálise, o Id pulsa. O pulso é também um componente musical. Se não o mais basilar de todos, um dos mais imperiosos. Assim, as pulsões - de vida e de morte - são como que unidades fundantes para o Ser Feliz. Que pulsação há de se seguir essa ou aquela psique? A do construir ou a do destruir? A Felicidade se afina com a pulsão de vida apenas? Ou também com a de morte? E como essas questões impactam na rítmica do bem viver? Morais (2008) propõe, como arremate reflexivo plausível, que o sujeito mudaria o ritmo da dança da vida, de um repetitivo tango argentino ou dos dolorosos lamentos de um fado português para uma bossa-nova. A pesquisadora, inclusive, afirma que esse é um dos objetivos da análise. E complementa que, nesta dimensão trágica da existência, o chiste, o humor e o riso aparecem como formas efetivas de se lidar com o mal-estar. A autora conclui que o humor é ético porque é a afirmação do desejo ante a pulsão de morte

A verdade é que são muitas as indagações que o presente artigo almeja suscitar a partir da provocativa associação entre os elementos da Música e o entendimento de Felicidade.

3.1 Musicoterapia e psiquismo

Se, após as proposições referenciais até aqui apresentadas, a proposta de alinhar elementos musicais ao terreno do psiquismo humano em que se situa o Ser Feliz parece viável, talvez seja também interessante esquadrihar nesse artigo a aplicação da música como ferramenta clínica junto aos desalinhos emocionais que se tornam obstáculos para a Felicidade. Nesse sentido, é oportuno pensar no universo da Musicoterapia. Afinal, os estímulos musico-orgânicos afetam o ser humano desde a gestação.

Lelis e Romera (2021) esclarecem que é perfeitamente possível afirmar que o psiquismo humano se estrutura tendo como estímulos nascituros elementos do som e do ritmo, uma vez que estes são uma constante na vida intra-uterina, por conta dos batimentos rítmicos do coração materno. Referendam ainda que tudo à nossa volta tem ritmo, os fenômenos da natureza, o passar de um dia, a dança ou uma mera gestualidade.

Em paralelo e segundo uma ótica abrangente, tácito é concordar que o Ser Feliz é uma contingência da boa saúde mental. E a Musicoterapia tem se mostrado recurso exitoso nas tratativas nesse campo. Pesquisadoras dessa feição, Câmara & Campos (2013) concluem que, enquanto intervenção de baixo custo, não invasiva, não medicamentosa e seguindo a premissa não asilar da Reforma Psiquiátrica, a vivência musicoterapêutica representa recurso promotor de redução do estresse, no instante em que esta prática terapêutica alivia dores psíquicas a partir do espaço lúdico de valorização da fala de pacientes por ela tratados e que igualmente oferta suas

escolhas interventivas dinâmica e divertida. O que possibilita entender que a prática musicoterápica propicia arcabouços que ensejam Felicidade.

Oportuno, outrossim, pontuar que o entrecruzar da Musicoterapia com a Psicanálise tem sido experiência cada dia mais comum nos settings. Isso se atesta porque, segundo Ulkowski et al (2019), a musicoterapia tem como uma de suas características a interlocução e até mesmo a sustentação em outras correntes teóricas, que não são específicas desta prática profissional. E a psicanálise é uma delas, sendo sua influência notada com o uso sistemático ou não de conceitos e noções próprios desta teoria por musicoterapeutas, e na presença de autores reconhecidos que se apresentam como musicoterapeutas e psicanalistas. Os autores ilustram que, na França, investigações científicas vêm aplicando a musicoterapia orientada pela teoria psicanalítica desde a década de 1970 (ULKOWSKI et al, 2019).

Também em sua pesquisa, os articulistas debatem se a musicoterapia é psicanalítica e apontam que tem sido um grande ponto de discussão dentro dos círculos psicoterapêuticos se a musicoterapia pode ou não ser caracterizada como psicanálise ou análise, quando interpretação e insight deixam de ser os fatores curativos centrais e quando as estruturas mentais deixam de ser entendidas através da Teoria da Libido de Freud, que não será objetivo de explicações no presente estudo.

Tudo isso, portanto, configura um campo teórico fascinante, instigante e suscitador de acordes interessantes para que se entenda as variantes psíquicas do Ser Feliz.

3.2 Problematizamos até a felicidade?

Todos querem ser felizes e gozar de uma vida plena. Eis a questão e ela não é nova. Desde Aristóteles o pensamento está voltado para decifrar, o maior enigma da Era Humana, a Felicidade.

Muitas letras de músicas foram escritas para tentar definir o termo; colocá-lo à mão e estabelecer uma relação direta com a realidade; servir para todos, indiscriminadamente. A música de Chico Buarque de Hollanda, lançada em 1976, parece reconhecer que o exercício de delimitar, definir a Felicidade, é uma luta vã:

“...O que será que será
Que vive nas ideias desses amantes
Que cantam os poetas mais delirantes
Que juram os profetas embriagados
Que está na romaria dos mutilados
Que está na fantasia dos infelizes
Que está no dia-a-dia das meretrizes
No plano dos bandidos, dos desvalidos
Em todos os sentidos, será que será
O que não tem decência nem nunca terá
O que não tem censura nem nunca terá
O que não faz sentido...”

Diante dessa mensagem entendemos que não podemos definir Felicidade, mas nada nos impede de problematizar sobre o termo, constructo até porque, absolutamente, todos nós vamos em direção a Felicidade, mesmo não sabendo em que direção ela está.

Voltando a Aristóteles (1973) em a “Ética a Nicômaco”, toda ação humana almeja e tem como finalidade a Felicidade. Essa obra de cunho teológico (em grego, telos significa fim) identifica a finalidade como “bem”, portanto, toda ação do

homem, é destinada ao bem, logo toda ação humana tem como bem a Felicidade.

Esse “bem” poderá ser intrínseco ou de superior poder, como por exemplo: o fim da arte médica é a saúde, bem intrínseco; o fim da política é o Sumo Bem, objeto de Saber supremo, a Ciência superior às ciências e destinada ao coletivo. Porém, até o filósofo grego sabia que não existia um consenso sobre a definição de Felicidade, pois para uns poderia ser o que lhe faltava: dinheiro, saúde, filhos, comida. E por vai. Já para outros poderiam ser as honrarias ou, simplesmente, o tempo de apreciar uma paisagem (ARISTÓTELES, 1973).

Muitos séculos se passaram e o pensamento aristotélico é mais atual do que a última versão de Iphone, lançado em 2020, visto que a problemática ainda se mantém, mesmo que tenhamos mais ciências, mais teorias e mais pensamentos acerca do assunto. Em pleno século XXI a questão da Felicidade se soma a questão do individualismo que nos é peculiar. Temos mais do que nunca a noção do Eu tão valorizado e posto acima de qualquer bem-estar social. A lógica do Eu se sobrepõe a lógica do - Sumo Bem - de Aristóteles.

Dito isso, colocando uma lupa sobre a dimensão mais íntima de todas as dimensões, a subjetividade, o Eu, voltamos à referência da autora Flach et al (2020), citada acima, onde aponta a singularidade do ritmo psíquico que cada subjetividade apresenta e, essa sabemos desde Freud (1967), que obedece à pulsão de origem Inconsciente. Trabalhamos aqui com o conceito de Pulsão de acordo com Laplanche e Pontalis (2001) sendo uma pressão ou força psíquica, constrangedora, que tem uma meta específica e busca por satisfação por meio de um

objeto intercambiável e/ou substituível. Então, será que conseguimos a comunhão sagrada para a Felicidade, uma vez que a parte mais íntima da nossa psique obedece a uma força do inconsciente e está dirigida a um objeto?

A psicanálise traz outro ponto interessante que também é a pedra no nosso caminho para conseguir a Felicidade. Isso se dá por conta de que nosso desejo é por natureza, conflituoso, uma vez que o supracitado objeto do nosso desejo é proibido. Em outras palavras, nós, humanos, atravessados de linguagem, temos uma insatisfação eterna e que sempre buscará pela sua inversão. Algumas vezes, por meio de estudos acadêmicos e pensamentos altos, outras por relacionamentos abusivos, e às vezes, até pelo consumo, segundo Bauman (2001).

Como diz o ditado popular “não há nada que não possa piorar”. Como se já não bastasse a singularidade subjetiva; a pulsão; o Inconsciente; o desejo conflituoso e, a busca pela satisfação, Segundo Forbes (2012) o Inconsciente do séc. XX, bem marcado no Complexo de Édipo, impeditivo de nossa Felicidade, já que o objeto do desejo é inacessível, também é dado as mudanças seculares. Ou seja, não são somente os Iphones que pipocam com revisões de sistemas, mas o Inconsciente também atualiza.

O autor diz que um dos reflexos da sociedade globalizada é o complexo edipiano não mais se orientar pela verticalidade, mas pela horizontalidade (FORBES, 2012). Isso significa que antes o Nome do Pai, funcionava em submissão a ordem simbólica da Lei hierarquizada, como por exemplo: o professor, o chefe, a punição por “matar a aula” (o mesmo que matar a lei do Pai), enfim, hoje temos novas subjetividades e

multiplicidades pulsionais, dadas pelo novo laço social. Então, nesses novos tempos a pulsão não se destina a um objeto, mas deseja (multi) objetos parciais.

Sim, se sua angústia aumentou por causa desse capítulo, é porque o seu entendimento sobre a Felicidade se aprofunda. Mas seremos felizes com tantas pedras?

O saber popular responde, antes mesmo que Lacan, a esse paradigma: “para tudo tem remédio”. Talvez, aqui caiba um trocadilho, “para tudo tem uma neurose”. Em termos analíticos, essa é a única estrutura psíquica que negocia com a lei. As outras ou a subvertem ou perguntam: “que lei?” (LACAN, 1966/1998, p. 889).

À luz deste referencial entende-se que a angústia pode ser má ou boa. Tudo vai depender de como iremos relacionarmo-nos com ela. Forbes (2012) aponta que a angústia pode servir para criar possibilidades surpreendentes que motivem a própria experiência da vida, ao invés de servir somente como fonte de incômodo e paralisia.

No livro intitulado *Cartas a um jovem terapeuta*, Calligaris (2019) nos ajuda a entender a angústia como algo que nos move em direção a uma vida qualificada quando, em dado momento reflete sobre a cura e, se a Psicanálise, cura. Para isso fala do conceito tradicional da cura que, resumidamente, pode ser entendido como restabelecer a normalidade funcional, ou seja, leva o sujeito ao estado anterior à doença.

Veja bem, aqui está um ponto nevrálgico de todo o pensamento analítico e de qualquer psicoterapia. Não há noção preestabelecida de normalidade, portanto, não há de fazer o sujeito retroceder a um estado anterior. Em última análise o

sujeito se desenvolve quando usa a angústia como mola propulsora para criar e recriar possibilidades satisfatórias e que permitam realizar suas potencialidades de acordo com os limites impostos por sua história e sua constituição.

Tem um ponto, brevemente, mencionado até agora que precisa destaque. O novo laço social. E para demonstrar sua engendramentos, voltemos o pensamento sobre a música. O que dirigiu a cena cultural brasileira na década de 60-70-80? Temos na música a amostra do que era o laço social a partir do Nome do Pai verticalizado. A Bossa Nova, o Tropicalismo, as irreverentes críticas ao sistema político, à classe social elitista com seus dogmas e condutas. Existia uma lei que deveríamos subverter ou questionar, criticar, atacar. O invólucro desse momento era o sentimento de união, o uno entre as subjetividades, em prol de algo maior, nesse caso o levante ao significativo mestre, Nome do Pai.

Forbes (2012) fala do homem “desbussolado” numa tentativa de dar nome a esse homem que reinventa o laço social, não mais ancorado no Nome do Pai, tal como no século XX. O psicanalista afirma que o trauma, no século XXI, provém da língua e circunscreve o homem, numa trama de responsabilidade frente às diversas opções do presente e o convoca a inventar um futuro. Esse novo laço social é feito pelo homem desbussolado que, por sua vez, tem novos sintomas, expressões mais diretas da pulsão. Concluindo, os sintomas contemporâneos não se servem necessariamente da metáfora paterna para o gozo.

Mais uma vez, voltemos para a cena cultural, mais especificamente a música, como expressão que vocaliza a

subjetividade e exprime a cultura contemporânea, além de prover bem-estar psíquico. Antes dentro da normatividade da década de 60, tínhamos a Bossa Nova, agora temos o techo trace, juntando milhões de pessoas, dançantes, numa potente batida eletrônica durante 3 a 5 dias. A mensagem da música dá-se sem letra, mas num pulsar, na vibração. Há milhões de subjetividades alicerçadas, juntas, submergidas no mundo individual, buscando a satisfação do desejo. Ou seja, hoje a expressão do Eu está fortemente ligada aos novos sintomas do homem desbussolado, cabe a nós entender qual é o novo laço social.

4 REFLEXÕES

Diante de tantos desafios para enfrentamento da Pandemia do Novo Coronavírus, o ser humano, muitas vezes renegado ao posto de consumidor, voltou a ocupar o lugar central nas discussões dos campos do Saber.

É notório que hoje temos a missão de entender a psique não somente para criar e/ou avançar com teorias; mas, sobretudo, para buscar respostas que conduzam um grande contingente de pessoas ao bem-estar psíquico. Muitas vezes essas pessoas nem sabem o que isso significa.

Todos os esforços são necessários, e para caminhar, precisamos considerar a contemporaneidade subjetiva, que mesmo frente à horizontalidade do laço social e sendo regida por pulsões, ainda faz da Música, o invólucro para a integração de ethos e pathos, sendo a Felicidade a partitura do bem-estar psíquico.

Dispor da linguagem musical para unir as subjetividades frente ao laço social nos conecta, na busca pelo bem-estar psíquico; pela Felicidade, não como um bem de consumo, mas como identidade coletiva e de enfrentamento ao caos instaurado pelo hegemônico contexto pandêmico.

A Música por sua capacidade de tocar n'alma nos ajuda a entender que podemos ser agentes de transformação social e podemos, sim, produzir novas respostas para novos sintomas forjados pela atualização do Inconsciente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Caminhar para o categórico futuro sustenta-se mal ou bem pelas responsabilidades individual e coletiva. No que tange o coletivo o Público, como esfera de gestão, tem como dever e é capaz de alicerçar suas políticas em estudos substanciais o suficiente para promoção da Saúde Mental, o bem-estar psíquico.

Nesse sentido as Artes, todas elas, sempre foram as melhores ferramentas, porque tem sua base de conhecimento sólida, potente, sistematizada e, claro, transgressora, justamente por ser a expressão que vocaliza a subjetividade; dialoga e transforma o todo, dando a ele forma, corpo, cor, voz, unidade de força.

No campo das Artes a Música é a mestra Arte, aquela que toca n'alma (psique), que consegue expurgar a tristeza e, de tão sábia, conhece a exata dose de tristeza que somos capazes de suportar para alívio da dor – sofrimento psíquico.

Se de um lado a Felicidade é problematizável, enquanto constructo, do outro lado, está a Música, com seu poder, ao nosso ver, incontestável. Cabe a nós, portanto, o exercício de orquestrar, via linguagem simbólica da Música, a Felicidade como partitura para o bem-estar psíquico.

6 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ulisses F. A Dimensão afetiva da psique humana e a educação em valores. *In: VASCONCELOS, Mário Sérgio. Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas.* São Paulo: Summus Editorial, 2003.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco.** Poética. São Paulo: Abril Cultural, 1973. (Os pensadores, 4).

BAUMAN, Z. **A modernidade líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CÂMARA, Yzy Maria Rabelo; CAMPOS, Maria dos Remédios. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v.5, n.12, p. 94 -117, 2013

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, 2017.

FARIAS, Elvis Barcellos. **A Música e a psiqué: um estudo sobre a relação entre a música e aspectos do psiquismo humano.** Santa Rosa: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2016. Disponível em:<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/4312/Elvis%20Dei%20Ricardi%20Barcellos%20Farias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 jul. 2021.

FLACH, Flávia *et al.* Condição Psíquica dos Profissionais da Saúde em Meio à Pandemia de Covid 19. **Revista do Salão do Conhecimento**, Unijuí, 2020.

FREUD, S. (1886). “**Report on my Studies in Paris and Berlin**”. In: Freud, S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume I. Londres: Hogarth Press, 1978.

_____ (1915). “**Pulsions et destins des pulsions**”. In: Métapsychologie. Paris: Gallimard, 1968.

FORBES, Jorge. **Inconsciente e responsabilidade: psicanálise do século XXI**. Barueri, SP: Manoele, 2012.

MARTÍN-BARBERO, Jesús. “**Dos Meios às Mediações: comunicação, cultura e hegemonia** / Jesús Martín-Barbero; Prefácio de Néstor García Canclín; Tradução de Ronald Polito e Sérgio Alcide. 6. ed. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2009

LACAN, Jacques. **O Seminário: as formações do inconsciente (1957-580)** – Livro 5. Texto estabelecido por Jaques-Alain Miller. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999. 53 p.

LACAN, Jacques. **A ciência e a verdade (1966b): escritos**. Versão brasileira: Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998. p. 869-92.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. **Vocabulário de psicanálise**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

LELIS, Claudia; ROMERA, M. Lúcia. Musicoterapia nas oficinas terapêuticas: trilhando e recriando horizontes. **Revista Brasileira de Musicoterapia (UBAM)**, Rio de Janeiro, 2021

MICHELI, Regina. **O Silenciar de Eros e Psique em Mago e Madalena, de Miguel Torga**. Rio de Janeiro: Departamento de Letras da UERJ, 2001.

MORAIS, Marília Brandão Lemos. Humor e psicanálise. **Revista de Estudos de Psicanálise**, Belo Horizonte, n. 31, 2008.

ULKOWSKI, Iara Del Padre *et al.* Da Musicoterapia à musicoterapia orientada pela teoria psicanalítica: fundamentos epistemológicos. **Revista InCantare**, Faculdade de Artes do Paraná, v. 10, n. 1, 2019.

CAPÍTULO 13 | O LABORATÓRIO DE MEDIAÇÃO E A SOCIABILIDADE NA CIBERCULTURA

Flavia Campos Sardinha

Mayra Lúcia Araújo Jacchieri

RESUMO

O presente artigo tem por **objetivo** analisar os impactos do isolamento social na vida das pessoas, a partir do contexto da crise sanitária global desencadeada pela pandemia do covid-19. A análise se inspira na célebre parábola do porco-espinho, escrita pelo filósofo Arthur Schopenhauer em sua obra *Parerga und Paralipomena* (1851). Esta parábola pode ser lida como uma metáfora da dinâmica relacional das pessoas, em uma esfera existencial marcada pelo risco, medo e isolamento social motivados pela pandemia, sendo esse o **contexto**. O sofrimento gerado pelo isolamento viria confirmar as teses de que os indivíduos são seres gregários por natureza? O que este contexto, risco de morte sempre iminente, provocou nas formas de ser, pensar e agir das pessoas, que a cada final de dia confirmavam a sua identidade de “sobreviventes ao vírus”? Os indivíduos necessitam irrevogavelmente estabelecer vínculos, se não corporais, ao menos virtuais? Optou-se por analisar tais **questões** a partir da experiência do Laboratório de Mediação, espaço de interação virtual que conta com participantes de diversos estados do Brasil, e é coordenado por dois professores do campo da mediação de conflitos. A análise se baseou em **obras** de autores clássicos e contemporâneos da filosofia e das ciências sociais. Utilizou-se como **metodologia** a análise qualitativa dos discursos produzidos por estes integrantes sobre suas experiências de pertencimento a este grupo. Comparando-se as espécies de discursos produzidos, **concluiu-se** que a interação e as trocas ocorridas naquele ambiente virtual (representaram um ganho) ou (não influíram no ganho) de bem-estar para aquelas pessoas durante a pandemia.

Palavras-chave: PANDEMIA. SOCIABILIDADE.
TECNOLOGIA. LABORATÓRIO DE MEDIAÇÃO. BEM-ESTAR.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo tem por objetivo analisar os impactos do isolamento social na vida das pessoas no contexto da crise sanitária global desencadeada pela pandemia do covid-19. Busca compreender quais foram os impactos gerados sobre as vidas dos seres humanos, que se viram obrigados a aderir a uma nova forma de existir: o viver em isolamento, em um contexto marcado pelo risco de vida e pelo medo da contaminação e da morte, realidade que vem afetando milhares de pessoas em todo o mundo.

Os impactos que esta nova realidade gerou sobre as vidas dos indivíduos e sobre o funcionamento da sociedade foram inúmeros, razão pela qual optou-se por tratar, neste artigo, do aspecto da sociabilidade humana em um novo contexto de vida, marcado pela imposição do isolamento social e pela ocupação em massa de novos espaços de interação.

O uso das tecnologias da informação e a ocupação do *ciberespaço*, que já era significativamente grande no Brasil, acabou se tornando de adesão quase que obrigatória em diversos campos, do comércio à educação, isto é, as atividades presenciais foram convertidas em *online*, à distância, não-presenciais, de forma a respeitar a nova dinâmica de segurança da saúde mundial.

Diante dessa nova realidade, a convivência humana presencial e corpórea a que todos estavam acostumados teve que dar lugar a novas formas de convivência e interação a ocorrer no *ciberespaço*, processo marcado por dificuldades,

como a do acesso aos recursos tecnológicos e a resistência a um novo modo de viver.

Diversos autores da filosofia e das ciências sociais já haviam escrito sobre a essência do ser humano e constatado que este seria um ser gregário, isto é, que naturalmente se agregaria para interagir, conviver, produzir e se reproduzir.

Pensando nestes escritos e teses, optou-se por empreender uma investigação neste trabalho, a saber: o que esta mudança na forma de existir, que passou do presencial e corpóreo para o virtual e incorpóreo, poderia revelar a mais sobre a essência do ser humano e a sua dinâmica relacional? Os indivíduos necessitam irrevogavelmente estabelecer vínculos, se não presenciais, ao menos virtuais?

Optou-se por analisar tais questões a partir da experiência do Laboratório de Mediação, espaço de interação virtual que conta com participantes de diversos estados do Brasil e é coordenado por dois professores do campo da mediação de conflitos, Adolfo Braga Neto e Carla Boin.

Uma das fontes de inspiração para a análise que se pretende realizar aqui foi a célebre parábola do porco-espinho, escrita pelo filósofo Arthur Schopenhauer em sua obra *Parerga und Paralipomena* (1851). Esta parábola poderia ser lida como uma metáfora da dinâmica relacional das pessoas em diversos contextos existenciais?

A metodologia de pesquisa utilizada para escrita deste artigo se valeu de três técnicas: a revisão bibliográfica, realizada a partir de obras de autores clássicos e contemporâneos da filosofia e das ciências sociais; um estudo de caso, em que se escolheu o *Laboratório de Mediação*, curso *online* iniciado

durante período de isolamento social, e, por fim, aplicação de questionários, via internet, de modo a empreender uma análise qualitativa do discurso dos participantes do *Laboratório*, ambiente eleito como objeto de estudo.

Assim, este artigo tem como objetivo principal analisar os sentidos produzidos pelos integrantes dos Laboratório de Mediação sobre as suas experiências de pertencimento ao grupo, buscando-se compreender os vínculos estabelecidos naquele microcosmos cibernético, e, ainda, *em que medida* a interação naquele ambiente teria representado um ganho de bem-estar e felicidade a cada um deles.

Buscaremos verificar se a sociabilidade se confirma como uma necessidade humana, e quais limites foram impostos à sua realização nova forma de existir, isto é, de uma sociedade contemporânea que passa a interagir predominantemente em meio digital.

2. IMPACTOS DA PANDEMIA NA SOCIABILIDADE

A crise sanitária global desencadeada pela pandemia do covid-19 trouxe impactos não apenas para a saúde da população mundial, mas também para as relações sociais, na medida em que afetou os esquemas de sociabilidade das pessoas em geral.

No Brasil, este quadro foi inclusive objeto de pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em parceria com a Fiocruz Minas, um estudo que não deixou dúvidas quanto aos impactos da crise sanitária:

A pandemia de Covid-19 tem implicações que vão além das questões de ordem biomédica e epidemiológica, provocando efeitos, também, nos campos social, econômico, político, cultural e histórico (on line)

O projeto, intitulado “A Covid-19 no Brasil: análise e resposta aos impactos sociais da pandemia entre profissionais de saúde e população em isolamento”, adotou duas frentes de pesquisa, conforme destacou Jean Segata, um dos coordenadores da pesquisa:

Uma delas estará voltada para os profissionais de saúde, tendo por objetivo verificar os efeitos da pandemia em diferentes contextos de atuação e níveis de exposição à doença. (...) A outra frente está voltada para os grupos vulneráveis, que inclui idosos, motoristas de aplicativos, entregadores em domicílio e profissionais do meio artístico. No caso dos idosos, o estudo pretende focar naqueles que tinham uma vida social ativa e que, diante da pandemia, estão com a rotina alterada devido ao isolamento social. Em relação aos motoristas de aplicativos e entregadores em domicílio, a intenção é jogar luz sob este grupo que já vivia em uma situação de precariedade do trabalho mesmo antes da pandemia, com rotinas produtivas que duram até 15 horas. Já no que se refere aos artistas, o objetivo é avaliar os impactos da pandemia entre os que ficaram sem trabalho, os que estão precisando se reinventar e também entre os que já têm uma carreira consolidada e estão desenvolvendo ações para aliviar as tensões, por meio de *lives*.

Como bem ressaltado por Segata, embora a pandemia tenha repercussões em escala global, isso não significa que ela tenha sido vivenciada de forma igual ou homogênea entre as

peessoas. O pesquisador explica que “a despeito de a Covid-19 ser uma doença com uma mecânica biológica padronizada, a maneira como a doença se revela socialmente é diferente”, a depender de uma série de questões. Assim, Segata adiantou para a matéria que o estudo traria a oportunidade de entender as diferentes experiências da população em relação à doença.

O fato é que, embora vivenciada de formas distintas pelos diferentes grupos sociais, em maior ou menor medida, a pandemia alterou os esquemas de vida e sociabilidade de todas as pessoas do globo, em razão não apenas dos riscos nela por si só implicados, mas também das consequências dela decorrentes.

3. A PARÁBOLA DO “DILEMA DO PORCO-ESPINHO” DE ARTHUR SCHOPENHAUER COMO METÁFORA

O dilema do porco-espinho é uma metáfora criada pelo filósofo alemão Arthur Schopenhauer (1788-1860) para ilustrar o problema da convivência humana. O pensador abordou a questão em um texto escrito em estilo de parábola em sua obra *Parerga und Paralipomena*, publicada em 1851, onde reuniu várias de suas polêmicas anotações filosóficas. A parábola do porco-espinho dizia mais ou menos assim:

Durante uma era glacial, quando o Globo terrestre esteve coberto por densas camadas de gelo, muitos animais não resistiram ao frio intenso e morreram indefesos, por não se adaptarem às condições do clima. Foi então que uma grande manada de porcos-espinhos, numa tentativa de se proteger e sobreviver, começou a se unir, a juntar-se mais e mais. Assim cada um podia sentir o calor do corpo

do outro. E todos juntos, bem unidos, aqueciam-se, enfrentando por mais tempo aquele inverno tenebroso. Porém, vida ingrata, os espinhos de cada um começaram a ferir os companheiros mais próximos, justamente aqueles que lhes forneciam mais calor, aquele calor vital que era questão de vida ou morte. E então, afastaram-se, feridos, magoados, sofridos. Dispersaram-se por não suportarem mais tempo os espinhos dos seus semelhantes, pois doía muito. Mas essa não foi a melhor solução: afastados, separados, logo começaram a morrer congelados. Os que não morreram, voltaram a se aproximar, pouco a pouco, com jeito, com precauções, de tal forma que, unidos, cada qual conservava uma certa distância do outro, mínima, mas suficiente para conviver sem ferir, para sobreviver sem magoar, sem causar danos recíprocos. Assim, aprendendo a amar, resistiram à longa era glacial. Sobreviveram.

A parábola de Schopenhauer pode ser vista como uma metáfora dos movimentos realizados pelas pessoas durante a pandemia quando se viram diante da ameaça de contaminação pelo coronavírus.

As pessoas viviam livres desse risco até que, em determinado momento, foram oficialmente informadas da necessidade da adoção de medidas de prevenção à contaminação, como o uso de máscaras, restrições a saídas às ruas, que variaram desde o isolamento até o distanciamento social.

A expressão no imperativo “Fica em casa!” se tornou umas das mais utilizadas pelas pessoas no Brasil no primeiro ano de pandemia. Se, por um lado, não houve uma regra oficial determinando o completo isolamento, por outro, pairava uma

expectativa, no campo da moral, de que todos se mantivessem em isolamento, evitando encontros, tanto quanto possível.

Algumas pessoas passaram a pandemia sozinhas em suas casas. Outras, perderam empregos e suas moradias. Outras, ainda, perderam as suas redes de convivência. Os esquemas de sociabilidade foram, em praticamente todos os casos, profundamente alterados em função das medidas de prevenção à contaminação.

E foi pensando neste contexto fático, de sentimentos e narrativas, que se optou por investigar o caso do Laboratório de Mediação, como será exposto a seguir.

4. ESTUDO DE CASO: A EXPERIÊNCIA DO LABORATÓRIO DE MEDIAÇÃO

O objeto da pesquisa trata de como os integrantes do Laboratório de Mediação interagem entre si e como se sentem durante os encontros e como significam a sua participação no grupo.

O Laboratório de Mediação possui uma dinâmica própria: os encontros ocorrem uma vez na semana, por duas horas, podendo haver quatro ou cinco encontros por mês. Os integrantes possuem participação rotativa.

Os questionários, de preenchimento voluntário, foram aplicados durante a 6ª edição, momento em que o Laboratório já contava com uma média vinte e quatro encontros realizados, totalizando até aquele momento quarenta e oito horas de convivência.

Optou-se por realizar pesquisa qualitativa, razão pela qual aplicaram-se questionários pela internet (Google Forms), que constituíam de quatro questões abertas e discursivas. Esse formulário foi enviado para o grupo de WhatsApp do Laboratório de Mediação e foi conferido aos participantes um prazo de vinte dias para resposta.

Dos vinte e nove integrantes, seis pessoas responderam aos questionários voluntariamente. Avaliou-se o conteúdo das respostas, e verificou-se que a maior parte trazia discursos de afeto, enquanto apenas uma menor parte trazia discursos mais voltados para interesses profissionais. As conclusões serão apresentadas ao final do trabalho.

4.1. Laboratório de Mediação: um exemplo típico do que serão as comunidades / os espaços de sociabilidade dos novos tempos?

Ferdinand Tönnies, um dos pioneiros da ciência social alemã, da última metade do século XIX e início do XX, deixou valiosas contribuições para a sociologia moderna, ao propor uma distinção conceitual entre comunidade e sociedade.

Brancaleone lembra para Tönnies, as categorias de comunidade e sociedade representariam arranjos de sociabilidade distintos.

Para Tönnies, uma teoria da comunidade teria que adensar fundamentalmente sua raiz nas disposições gregárias estimuladas pelos laços de consanguinidade e afinidade (sejam relações “verticais”, entre pais e filhos, ou “horizontais”, entre irmãos e vizinhos), se caracterizando pela inclinação emocional recíproca, comum e unitária; pelo

consenso e o mútuo conhecimento íntimo. Postulou, assim, o que seriam suas “leis principais”: a) parentes, cônjuges, vizinhos e amigos se gostam reciprocamente; b) entre os que se gostam, há consenso; c) os que se gostam, se entendem, convivem e permanecem juntos, ordenam sua vida em comum (TÖNNIES, 1947: 41 *apud* BRANCALEONE, p.39).

Ressalta Brancaleone que Tönnies, partindo destes princípios de convivialidade, registrou a existência de

três padrões de sociabilidade comunitária: os laços de consanguinidade, de coabitação territorial e de afinidade espiritual, cada qual convergindo para um respectivo ordenamento interativo, como comunidade de sangue (parentesco), lugar (vizinhança) e espírito (“amizade”) (TÖNNIES, 1947: 41 *apud* BRANCALEONE, p.39).

Na obra de Tönnies, a comunidade representaria um modo de união afetivo, enquanto a sociedade representaria um modo de união objetivo-contratual.

No entanto, esta é uma comunidade que tem uma característica especial, que tende a se tornar cada vez mais comum nos dias atuais, que é o fato de a interação ocorrer em plataforma no “*world wide web*”, ou simplesmente “*na web*”. Os integrantes estão espalhados em diferentes regiões do Brasil e a interação depende da internet para se realizar.

Neste sentido, o Laboratório de Mediação apresenta-se como uma comunidade que depende da tecnologia para viabilizar a interação de seus membros, funcionando em uma plataforma de encontros síncronos (Zoom).

Seria este um exemplo a indicar como serão das comunidades dos novos tempos? Quais as implicações deste

tipo de sociabilidade para o nosso tecido social? Estas perguntas levam às necessárias reflexões trazidas a seguir.

5. AS COMUNIDADES NO CIBERESPAÇO: COMO COMPREENDER E O QUE ESPERAR DO FUTURO?

Desde os anos 90, percebeu-se uma aceleração das mudanças na forma de interagir das comunidades, que passariam a apresentar, cada vez mais, três elos, o da comunicação, o da linguagem e o uso do espaço cibernético.

A lógica do ciberespaço evidencia o apagamento das fronteiras entre público e o privado, local e global, próximo e distante, visível e invisível, interioridade e exterioridade, conhecido e desconhecido, real e virtual.

O termo ciberespaço foi cunhado por Willian Gibson, segundo o qual seria

(...) um novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores. O termo especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo (2000, p. 17).

Embora não seja tarefa simples, é importante buscar uma melhor definição do que seriam os ciberespaços. Para Jungblut (2004) e Guimarães Jr. (1999),

ciberespaço é um espaço existente no mundo de comunicação em que não é necessária a presença física do homem para constituir a comunicação como fonte de relacionamento, dando ênfase ao ato da imaginação, necessária para a criação de uma imagem anônima, que terá comunhão

com os demais. É o espaço virtual para a comunicação que surge da interconexão das redes de dispositivos digitais interligados no planeta, incluindo seus documentos, programas e dados, portanto não se refere apenas à infraestrutura material da comunicação digital, mas também ao universo de informações que ela abriga. O ciberespaço representa a capacidade dos indivíduos de se relacionar criando redes que estão cada vez mais conectadas a um número maior de pontos, tornando-se as fontes de informação mais acessíveis. Porém, o ciberespaço se compreende não só como um ambiente de divulgação de informação, mas também de entretenimento e cultura, no qual os indivíduos podem expressar suas singularidades e, ao mesmo tempo, se relacionar criando novas e diversas pluralidades (Apud LÉVI, 2000, p. 216).

O ciberespaço representa a capacidade dos indivíduos de se relacionar criando redes que estão cada vez mais conectadas a um número maior de pontos, tornando-se as fontes de informação mais acessíveis e ainda configura como um meio de socialização do homem, que, por meio de relações dialéticas, apropria-se, age sobre este espaço, sendo os instrumentos aplicados a essa rede, novos meios de o homem conhecer e interagir com diversos contextos globais.

Esse intercâmbio de experiências proporcionado pelas novas tecnologias oferece ao indivíduo um espaço múltiplo de interação e conhecimento, onde ocorre a cibercultura (conteúdo-informação), isto é, as nossas práticas e hábitos que ocorrem dentro do espaço *ciber*.

O processo de comunicação continua em plena transformação. Se para os clássicos, como Sócrates, o pensamento seria livre, não cabendo lugar para a escrita, e

Platão via a importância de registrar os diálogos falados, enquanto Aristóteles já utilizaria as descrições dos pensamentos, isto é, o seu registro por escrito, para o pensador contemporâneo Pierre Levy estaríamos atualmente vivendo a era da cibercultura, com as características já mencionadas.

Neste cenário, a pandemia acelerou e ampliou o uso do ciberespaço, impactando a vida das pessoas de forma significativa e desenvolvendo cada vez mais a cibercultura.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do Laboratório de Mediação pode ser interpretada como uma comunidade destacada do corpo da sociedade, em que é o elemento afetivo que mantém os vínculos, embora a experiência em si tenha sido criada a partir de uma racionalidade baseada em interesses que é tipicamente predominante na sociedade.

Em outras palavras, os participantes teriam chegado no Laboratório mobilizados pelo interesse no aprendizado da mediação de conflitos; entretanto, a maior parte deles teria permanecido no grupo em razão dos vínculos afetivos criados naquela convivência.

7. REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Os Pensadores**. São Paulo: Editora: Abril Cultural, 1980.

BRANCALEONE, CASSIO. Comunidade, Sociedade e Sociabilidade: Revisitando Ferdinand Tönnies. **Revista de Ciências Sociais**, v. 39, n. 1, 2008. pp. 98-104.

FIOCRUZ MINAS. "**Pesquisa vai avaliar impactos sociais da pandemia**". Matéria publicada em 09.07.2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-vai-avaliar-impactos-sociais-da-pandemia>, acesso em 11.09.2021.

GUIMARÃES Jr., Mário J.L. **O ciberespaço como cenário para as Ciências Sociais**. Porto Alegre, setembro, 1999.

JUNGBLUT, Airton Luiz. A heterogenia do mundo on-line: algumas reflexões sobre virtualização, comunicação mediada por computador e ciberespaço. In: **Horizontes Antropológicos**. Ano 10, n. 21. Porto Alegre, jan/jun, 2004.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LÉVY, Pierre. **As Tecnologias da Inteligência**. Rio de Janeiro: Editora 34, 1993.

PLATÃO. **Os Pensadores**. São Paulo: Editora: Abril Cultural, 1980.

SÓCRATES. **Os Pensadores**. São Paulo: Editora: Abril Cultural, 1980.

CAPÍTULO 14 | A FELICIDADE NOS PLANOS DE GOVERNO PRESIDENCIAIS DE 2018 NO BRASIL

Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz

RESUMO

O presente estudo analisou o uso da palavra felicidade nos planos de governo da corrida presidencial de 2018, **buscando** encontrar a utilização tanto direta quanto indireta desse termo, num contexto marcado por um avanço significativo do conservadorismo e crescimento das influências dos setores evangélicos na política. Para tanto, o utilizou-se como **problemática** a seguinte interrogação: Como o termo felicidade tem sido utilizado por políticos em seus planos de governo nas últimas corridas presidenciais? Diante dessa problemática a presente pesquisa utilizou-se do **método bibliográfico** documental, **detectando-se** que mesmo indiretamente, a maioria dos planos de governo tendem a abordar o termo felicidade, seja através da ideia de prosperidade, seja através da ideia de paz e bem-estar-social.

Palavras-chave: FELICIDADE. BEM-ESTAR. PLANO DE GOVERNO. POLÍTICA.

1. INTRODUÇÃO

Explicita ou implicitamente, direta ou indiretamente a palavra felicidade, bem como seu valor semântico tem se feito presente nos planos de governo de presidentiáveis no Brasil nos últimos pleitos eleitorais, a exemplo da corrida presidencial de 2018, marcada por um avanço significativo da direita conservadora, a qual pautou sua campanha no combate à corrupção e violência.

Apesar da utilização cada vez mais direta desse termo, ele tem sido desenvolvido ao longo da história tanto por pensadores como por políticos. Jeremy Bentham, primeira metade do século XIX, alicerçado a uma doutrina econômica chamada de utilitarismo, cujo objetivo era o alcance da felicidade, tinha como fórmula “a maior felicidade ao maior número de pessoas”. John Stuart Mill, fulcrado na teoria utilitarista, afirmava que as ações humanas deveriam buscar o máximo de felicidade coletiva possível para que pudessem ser justificadas, mesmo diante da ofensa de outros valores também relevantes, uma vez que a felicidade é a única coisa desejável como fim, as demais são meios.

A teoria utilitarista foi seguida e aperfeiçoada por pensadores como Peter Singer, o qual, baseado na ideia de “igual consideração dos interesses”, buscou também desenvolver uma espécie de fórmula onde se levasse em consideração a proteção das liberdades individuais das pessoas nos limites que não fosse necessário prejudicar outros interesses, independente desses interesses serem humanos ou não.

Do ponto de vista político, o uso do termo felicidade que chamou a atenção para o presente estudo, retomando mais uma vez o percurso histórico, o Presidente dos Estados Unidos, Thomas Jefferson fez constar na Declaração da Independência dos EUA de 1776, o direito “à vida, liberdade e à procura da felicidade”, principalmente pelo fato dos Estados Unidos serem um exemplo para os partidos mais conservadores de direita, os quais buscam pautar suas

campanhas numa tentativa de defesa e ou propagação do “sonho americano”.

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo refletir sobre o uso explícito ou implícito do termo felicidade nos planos de governo dos presidencialistas da corrida eleitoral de 2018. Como objetivos específicos elencou-se os seguintes: apresentar os candidatos que utilizaram direta ou indiretamente o termo felicidade em seus planos de governo; analisar o emprego do termo felicidade levando-se em consideração a ideologia do partido e o contexto empregado e, por fim, discutir, à luz das teorias políticas, o emprego do termo felicidade nesses planos de governo.

Para o desenvolvimento do presente estudo utilizou-se o método bibliográfico, através do qual foi possível selecionar os planos de governo e, após leitura detalhada, separar àqueles onde aparece o termo felicidade, estabelecendo-se, por fim, uma discussão sobre o conteúdo desses planos à luz das teorias políticas modernas.

1.1. Objetivos

1.1.1. Objetivo geral

Refletir sobre o uso explícito ou implícito do termo felicidade nos planos de governo dos presidencialistas da corrida eleitoral brasileira de 2018.

1.1.2. Objetivos específicos

- a) Apresentar os candidatos que utilizaram direta ou indiretamente o termo felicidade em seus planos de governo.
- b) Analisar o emprego do termo felicidade levando-se em consideração a ideologia do partido e o contexto empregado.
- c) Discutir, à luz das teorias políticas, o emprego do termo felicidade nesses planos de governo.

1.2. Questão/Pergunta problematizadora

Como o termo felicidade foi abordado por políticos em seus planos de governo na última campanha presidencial no Brasil?

1.3. Justificativas

Desde os primórdios da humanidade a felicidade tem sido uma busca constante e galga espaço nas mais diversas ciências e está presente nos debates filosóficos, religiosos, sociológicos, jurídicos, políticos, mesmo que indiretamente, como é possível perceber na República de Platão, ao tratar da virtude no campo individual em comunhão com um regime ideal para uma sociedade feliz em prol da coletividade.

Do mesmo modo, a ideia de uma “Nova Atlântida” de François Bacon, uma utopia consistente na crença da felicidade por intermédio do bem-estar humano, cuja cidade fictícia não há fome, as doenças são controláveis, tudo é possível e acessível a todos e decorrente da evolução das ciências, da filosofia e

mediada por preceitos religiosos e ainda, conforme propôs Platão, para o qual um governo perfeito só seria possível quando os governantes se transformassem em filósofos ou os filósofos se transformassem em governantes.

A preocupação com as condições socioeconômicas necessárias para o estabelecimento do bem-estar social e, conseqüentemente da felicidade, existe desde Aristóteles, quando o mesmo se preocupava com a relevância dos bens e meios externos na construção da felicidade, merecendo destaque inclusive o esforço de Descartes na criação de um método cientificamente consistente, que representa justamente a preocupação de se desenvolver o mundo sensível para a possibilidade do exercício da felicidade.

Diante do contexto, da violência, do desemprego, da fome, da saúde pública e da corrupção que assolam uma nação, encontra-se no centro dos debates políticos, “a tal felicidade” que resplandece no sentido de resgatar a esperança de um povo demasiadamente oprimido pelas condições adversas a dignidade da pessoa humana.

Logo, com o objetivo de analisar o enquadramento da palavra felicidade nos planos de governo dos presidenciáveis de 2018 no Brasil, a presente pesquisa pretende compreender como esse termo vem se desenvolvendo no meio político e como vem ganhando força material a partir dessa narrativa, contribuindo assim para reflexão e promoção do debate sobre o tema.

Com isso, além de servir de base teórica e científica tanto para abordagens políticas como para a promoção de políticas públicas no Brasil, a presente pesquisa se apresentará

como um estudo imprescindível e alicerçado no direito de ser feliz implicitamente estabelecido na Constituição Federal de 1988.

2. METODOLOGIA

O trabalho de natureza exploratória explicativa, teve como método a análise documental, consistente em revisão bibliográfica da literatura, a partir dos planos de governo dos presidenciais de 2018, publicados em canais oficiais, bem como artigos, revistas especializadas, dissertações e teses.

A pesquisa documental muito se assemelha à pesquisa bibliográfica. Logo, as fases do desenvolvimento de ambas, em boa parte dos casos, são as mesmas. Entretanto, há pesquisas elaboradas com base em documentos, as quais, em função da natureza destes ou dos procedimentos adotados na interpretação dos dados, desenvolvem-se de maneira significativamente diversa. É o caso das pesquisas elaboradas mediante documentos de natureza quantitativa, bem como daquelas que se valem das técnicas de análise de conteúdo (Gil (GIL, 2002, p. 87).

Conforme o autor supracitado, essa espécie de pesquisa consiste em interpretação dos dados, o que se dá através de uma organização ordenada, onde o pesquisador parte da determinação dos objetivos, passa pela elaboração do plano de trabalho, identifica as fontes, para só depois do tratamento dos dados dar início à redação do trabalho (GIL, 2002). Ao falar da semelhança entre a pesquisa documental e a bibliográfica, Gil (2002) sugere que um método não exclui o outro, uma vez

que, a depender da escolha do método, apenas ocorrerá uma predominância de um, servindo o outro como método auxiliar.

A pesquisa bibliográfica na perspectiva das autoras Marconi e Lakatos (2011, p. 43-44), engloba “todos os materiais, ainda não elaborados, escritos ou não, que podem servir como fonte de informação para a pesquisa científica (MARCONI; LAKATOS, 2011, p. 43). Trata-se do levantamento de toda a bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto (MARCONI; LAKATOS, 2011, p. 43-44).

A estratégia de busca e os critérios de inclusão e exclusão para a presente pesquisa foram avaliados por dois revisores de forma independente. A terminologia mais importante para procura dos estudos foram “planos de governo dos presidenciais de 2018”, “felicidade nos planos de governo” e “bem-estar social”. A estratégia de busca obedeceu às seguintes etapas para identificar estudos para inclusão na revisão: Etapa 1. As buscas foram realizadas em bases de dados eletrônicas: MEDLINE, PubMed, SciFinder, Bireme, MedCaribe, Wholis, SciELO; Etapa 2. Os planos de governo foram selecionados ou descartados de acordo com a presença implícita ou explícita do termo felicidade; Etapa 3. Leitura dos planos de governo de forma detalhada, incluindo exploração das referências de artigos encontrados sobre o tema, buscando estudos complementares; Etapa 4. As etapas 2 e 3 foram repetidas até nenhuma nova relação com o termo felicidade ser encontrada.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Apesar de parecer um termo genérico, a “felicidade”, a partir da ideia de defesa da dignidade da pessoa humana e do Estado Democrático de Direito, apresenta-se como um princípio norteador que a cada dia ganha força e poder normativo, podendo orientar decisões e influenciar a criação de políticas públicas, além de servir de freio no processo legislativo que represente um regresso para direitos fundamentais imprescindíveis para o exercício da cidadania (SOUZA et al., 2018).

O termo felicidade, pode se dizer, foi melhor definido por Sócrates e Platão, para os quais, ela consistia em se livrar dos excessos e investir nos valores espirituais mais elevados, uma vez que só a partir da liberdade diante dos excessos da carne é que se poderia falar em alcance da felicidade, alcançando-se assim a virtude.

Seguindo essa mesma linha de Platão, no que tange ao desapego de coisas materiais e foco nas espirituais, porém com o objetivo de expansão e defesa do Cristianismo, Santo Agostino (1996) afirmava que a “felicidade” seria Deus. Segundo Agostino (1996, p.281), “a vida feliz consiste em nos alegrarmos em vós, de Vós e por Vós. Eis a vida feliz, e não há outra. Os que julgam que existe outra apegam-se a uma alegria que não é a verdadeira.”

Esse tipo de felicidade está pautado na busca por algo que transcenda as vontades individuais que estejam em desacordo com o bem espiritual, o que não é diferente nas teorias filosóficas sobre a felicidade, as quais visam um

melhoramento na vida das pessoas através da harmonia social e do exercício da cidadania.

Segundo Singer (2002, p. 87):

A ética não exige que eliminemos as relações pessoais e as afeições parciais, mas exige que, em nossas ações, levemos em conta as reivindicações morais dos que são afetados por elas, e que o façamos como um certo grau de independência de nossos sentimentos por eles.

Essa reflexão de Singer tem como base o método por ele desenvolvido, denominado de “igual consideração dos interesses”, para o qual a felicidade deve ser buscada através de um cálculo que favoreça o maior número de pessoas possível, defendido por John Stuart Mill (2005),

Para o princípio de igual consideração dos interesses, fundamentado na ética prática, a felicidade só pode ser concebida de forma harmônica e segura quando os indivíduos pautam suas ações pensando no outro, uma vez que, viver em coletividade requer equilíbrio social.

A ideia do princípio utilitarista para Pinheiro (2019), não é ignorar valores éticos incompatíveis, mas, analisar qual valor se adequa melhor a manutenção e promoção do equilíbrio entre a liberdade e a felicidade individual e a liberdade geral dos seres humanos baseado no princípio de igual consideração dos interesses.

Seja qual for o enfoque sobre felicidade, ela vai sempre transcender a matéria, uma vez que não se trata apenas de possuir bens e riquezas, mas primordialmente olhar sistemicamente tudo e todos.

O fato é que um homem pode ser feliz mesmo nas piores condições se o mundo em que ele está e com o qual precisa lidar ainda tem o que ele considera dimensões “humanas”, isto é, ainda é proporcional ao que seu corpo consegue reconhecer e abranger (MALOUF, 2014, p.98).

Queiroz; Freitas (2017) destacam o Butão como um dos primeiros países a estabelecer a felicidade como um objetivo social de que depende a atuação do Estado, possuindo inclusive em sua organização um Ministério da Felicidade que toma decisões com base no todo populacional. Os indicadores de felicidade são baseados em quantidade e qualidade, pois não basta somente atingir o indicador, mas precisa ter excelência na prestação como por exemplo, políticas públicas justas; distribuição igualitária de rendas; ausência de corrupção, educação e saúde para todos.

Percebe-se, portanto, que a felicidade não é um tema moderno nem tão subjetivo, mas objeto de estudo de diversas ciências e almejada por diversos países. No Brasil, enquanto um direito, o direito a felicidade é pleiteado nos tribunais e garantido na Constituição Federal de 1988, ainda que implicitamente.

4. REFLEXÕES

Em 2018, a corrida presidencial foi marcada por alguns eventos inusitados como a prisão do ex- Presidente da República Luiz Inácio Lula da Silva, ascensão pós facada do presidenciável Jair Messias Bolsonaro, enfraquecimento do candidato do PSDB (quebra de hegemonia) e campanhas

direcionadas e compartilhadas nas mídias sociais como whatsapp, facebook, instagram e outros.

Uma corrida presidencial que supostos novatos como o Cabo Daciolo (PATRIOTA) conseguiu se destacar sobre candidatos mais experientes como Marina Silva (REDE) e Ciro Gomes (PDT), demonstrando a força da comunidade evangélica, do conservadorismo, bem como do baixo custo e cobertura sem fronteiras das mídias digitais na ampla divulgação e elaboração da campanha.

A presente pesquisa analisou os planos de governo dos 13 candidatos à Presidência da República, buscando identificar o uso direto ou indireto da palavra felicidade. Após análise, descartou-se os planos que não falam da felicidade, restando apenas os selecionados a seguir: Jair Bolsonaro (PSL), Álvaro Dias (PODEMOS), Fernando Haddad (PT), Henrique Meirelles (MDB), Ciro Gomes (PDT), Geraldo Alckmin (PSDB).

O plano de governo em que o termo aqui estudado aparece mais diretamente nos moldes de Thomas Jefferson é o do presidenciável Jair Bolsonaro, no qual, após defender a quebra de um ciclo marcado pelo crime, pela corrupção e pelas ideologias perversas, afirma que o Brasil estará pronto para “todos tentarem buscar a felicidade da forma que acharem melhor”.

Essa ideia de busca da felicidade é carregada de sentido neoliberal, uma vez que o governo não se coloca na obrigação de garantir a felicidade das pessoas, apenas sugere garantir o direito de cada uma, aos seus modos, buscarem sua própria felicidade, sem nenhuma interferência governamental.

Na mesma linha de Bolsonaro, o plano de Álvaro Dias (PODEMOS) afirma que “a esperança de tempos de felicidade precisa ser resgatada com urgência.” Nesse plano, o termo felicidade é antecedido com “o progresso que tanto sonhou”, condicionando a felicidade a ideia de prosperidade, o que significa tanto um avanço do conservadorismo de direita, como um avanço das influências dos setores evangélicos na corrida presidencial.

No plano de Fernando Haddad não existe nenhuma menção à palavra felicidade, porém, o nome da coligação é “O Povo Feliz de Novo”, daí o motivo de se ter destacado também esse plano. Já no plano de João Amoedo (NOVO), ele fala que o povo terá “a oportunidade de se desenvolver **e realizar seus projetos de vida**”. A frase projetos de vida está ligada a ideia de sonhos, o que fundamenta a felicidade.

Em Ciro Gomes (PDT) a palavra felicidade aparece no seu sentido de negação, uma vez que, ao falar da descrença do povo em relação aos políticos, ele afirma “Não há como ficar **feliz** nessa situação”. Ou seja, mesmo implicitamente, através de seus sinônimos ou de termos que podem ser considerados equivalentes, a “felicidade” está presente em diversos planos de governo, apontando uma tendência a se amparar setores mais conservadores e seculares da comunidade brasileira.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização de determinadas palavras em determinados contextos adequa-se às necessidades emergentes a escolha de quem as utiliza, o que pode remeter ao contexto histórico vivido

e aos apelos da opinião pública em dado momento, como se pode perceber no uso do termo felicidade em uma corrida presidencial em um ano marcado por violência, corrupção e desemprego.

Falar em felicidade no âmbito político, é preciso pensar nas mazelas sociais enquanto um inimigo a ser combatido, buscando entrar no imaginário coletivo e lançar-se como uma alternativa possível e viável. Um dos significados de felicidade é satisfação, assim, é nessa correlação com o que dói com o que satisfaz, que o discurso político ganha força e o termo felicidade se transmuta.

6. REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Santo. **Confissões**. 1 ed. Abril Cultural: São Paulo, 1973.

MILL, J. Stuart. **Utilitarismo**: Introdução, tradução e notas de Pedro Galvão. Porto. Porto Editora, 2005.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 .ed. São Paulo: Atlas, 2002.

QUEIROZ. Daniela Palhuca do Nascimento; FREITAS. Aline da Silva. **Felicidade é opção de vida**. São Paulo: Alexa Cultural, 2017.

MALOUF, David. **O que é felicidade?** São Paulo: Martins Fontes, 2014.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MILL, John Stuart. **Utilitarismo**. Pedro Galvão (Trad.), Porto: Porto Editora, 2005.

PINHEIRO, Raildo Carlos da Silva. **O conflito entre a moral cristã e a Ética Prática de Peder Singer**: o papel da Ética Prática na construção de um debate mais consistente para a discriminação do aborto no Brasil. 2019. (Monografia). Centro Universitário Anhanguera, São Paulo, 2019.

SINGER, Peter. **Ética Prática**. Trad. Jeferson Luiz Camargo. 3ª Ed.: São Paulo: Martins Fontes, 2002.

SOUZA, Erik Almeida Rodrigues de et al. . 2018. **Direito à felicidade**: Análise principiológica e desdobramentos no ordenamento jurídico brasileiro. Disponível em: http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/documentacao_e_divulgacao/doc_biblioteca/bibli_servicos_produtos/bibli_boletim/bibli_bol_2006/Rev-Dir-Pub_v.13_n.2.04.pdf. Acesso em 12 de maio de 2021.

CAPÍTULO 15 | PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE NO BRASIL: a busca do bem-estar nos atendimentos do SUS

Marcelo Salles da Silva

Fernando Portel Cabrera

Márcio Luiz dos Santos

RESUMO

Trata-se de **estudo qualitativo explicativo** com o **objetivo** de compreender a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, em especial a constelação como forma de implementar o acesso a saúde integral na sociedade brasileira por intermédio do Sistema Único de Saúde e a sua utilização pelo Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo na implantação da justiça restaurativa. O estudo teve como **método** a revisão narrativa de literatura e análise de documentos públicos. A literatura selecionada pelos seus descritores e delineamento pelos critérios de inclusão e exclusão, incluiu 19 trabalhos de relevância ao estudo desenvolvido. A **conclusão** do estudo sinaliza para uma especial atenção na efetiva incorporação das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde democratizando assim o acesso a saúde integral a todos os cidadãos brasileiros.

Palavras-chave: SUS. PRÁTICAS INTEGRATIVAS. SAÚDE.
BEM-ESTAR. DIREITOS FUNDAMENTAIS.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é uma República Federativa cuja organização constitucional traça entre seus objetivos fundamentais a erradicação da pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais, tal diretriz constitucional prioriza a igualdade de tratamento entre os cidadãos, inclusive no acesso a saúde. Neste sentido, o Estado tem o dever de criar

e gerir políticas públicas que visem a redução do risco de doenças e estabelecer a todos o acesso universal e igualitário às ações e serviços de saúde, bem como a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

Para efetivar a proposta constitucional foi criado o SUS (Sistema Único de Saúde), cuja gestão é capitaneada pelo Ministério da Saúde, mas as ações e serviços de saúde são prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e das fundações mantidas pelo Poder Público, constituindo assim uma grande rede de atenção à saúde no país (BRASIL, 1990), com presença em todos os municípios brasileiros.

As políticas médicas como principal instrumento de acesso a saúde, pelo mundo, sempre foram orientadas pela por novas tecnologias e por modelos centrados em ambiente hospitalar. Nesse sentido, sempre foram editadas as orientações da Organização Mundial da Saúde, desde 1948, mas que, invariavelmente, resultaram em encarecimento do acesso a saúde; criando assim dificuldade aos países pobres em para garantir acesso à saúde aos seus cidadãos (CONTATORE *et al*, 2015); por outro lado, a crescente insatisfação com o modelo convencional e a necessidade de adoção de formas ampliadas de escuta e cuidado a saúde levaram a busca de novas alternativas (SOUSA *et al*, 2018a).

A Organização Mundial da Saúde realizou em 1978 a Conferência de Alma-Ata, que passou a orientar aos países signatários, a adoção de métodos integrativos e complementares à saúde, baseados na medicina tradicional em

especial nos procedimentos de atenção primária da saúde (CONTATORE *et al*, 2015).

Inspirado nessa orientação da Organização Mundial da Saúde, na compreensão de que a saúde deve receber atenção integral, o Brasil que até então regulava apenas tratamentos previstos na medicina convencional, passou a incorporar na sua Política de Saúde Pública os tratamentos integrativos e complementares à medicina convencional, com a edição da PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares), com foco no atendimento integral da saúde.

O Ministério da Saúde, por intermédio da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006 integrou as práticas integrativas e complementares à rede de atenção primária no Sistema Único de Saúde, inicialmente a mencionada portaria integrou a acupuntura, a homeopatia e a crenoterapia.

Hoje, a vigente Portaria nº 702 de 21 de março de 2018 prevê mais de dez modelos de terapias integrativas no sistema de saúde brasileiro.

1.1 Objetivo geral

Compreender a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde, implantado no Brasil pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006 do Ministério da Saúde e suas posteriores alterações, como política pública de interesse social e de auxílio a atenção integral da saúde.

1.2 Objetivos específicos

a) compreender epistemologicamente como a efetivação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares possibilita o acesso a saúde integral e ao bem-estar aos cidadãos brasileiros, em atendimento ao disposto no artigo 196 da Constituição da República Federativa Brasileira.

b) Verificar se os meios integrativos contidos na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, de fato, integraram a rede de atenção primária do Sistema Único de Saúde no Brasil.

1.3 Questão problematizadora

As políticas públicas devem atender aos interesses maiores da nação brasileira. No caso das políticas de saúde pública, devem objetivar, sobretudo a facilitação de acesso a saúde. Nesse sentido, como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde contribui para os fins da saúde pública e ao bem-estar dos cidadãos brasileiros?

1.4 Justificativa

A proteção da saúde no Brasil recebeu relevante importância da nossa Carta Constitucional de 1988, os cuidados à saúde não se resumem apenas, e tão somente, aos cuidados estabelecidos pela medicina convencional, pois deve ser objeto de atenção integral das Políticas Públicas. A integralidade de proteção a saúde engloba aspectos da saúde física e mental, na qual, a felicidade e o bem estar assumem papel fundamental, sendo esse o foco das Práticas Integrativas e Complementares de Atenção a Saúde, mas que sofrem resistências dos profissionais da saúde.

A ditadura da medicina convencional, revela a necessidade do debate teórico e acadêmico do tema, como forma de democratizar, não só o ambiente hospitalar, mas todos aqueles ambientes que revelam importância no atendimento à saúde do cidadão.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é de abordagem qualitativa e explicativa, tendo como metodologia a revisão da literatura e a análise de documento público. O método adotado foi a revisão narrativa, atendidos os critérios de inclusão e exclusão de seleção da amostra foram incluídos no estudo 19 trabalhos publicados com relação direta ou indireta com o objeto, relevantes ao desenvolvimento do trabalho, que foram submetidos a análise explicativa, figura 1. Os estudos utilizados na construção da revisão foram selecionados por busca em

bases científicas: ebsco, portal capes, scielo, google academic e outras fontes de pesquisas, figura 1.

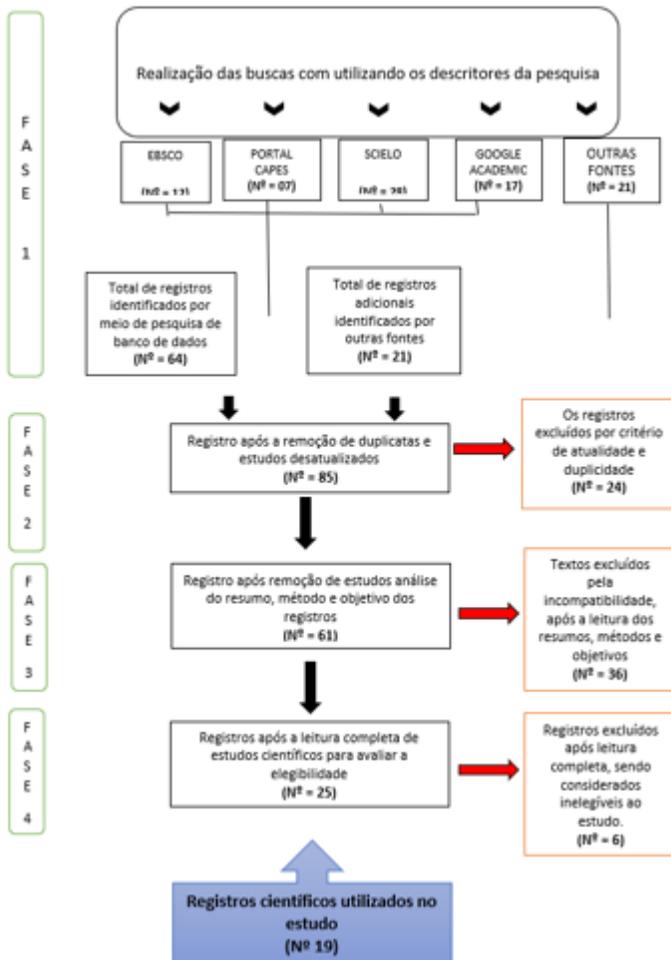


Figura 1. Demonstração do critério de busca e seleção da bibliografia. Fonte: Própria

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A forma de vida contemporânea cercada de problemas relacionados ao mundo moderno tem trazido a vida em sociedade novas patologias e doenças relacionadas diretamente a qualidade de vida. Neste cenário, diversas formas de transtornos mentais são experimentadas pela sociedade, não só brasileira, mas mundial. Cada vez mais, a sociedade mundial busca resposta e solução para tais males, mas a medicina convencional tem se mostrado incapaz de responder as expectativas sociais, nascem assim as discussões acerca das práticas integrativas e complementares. No Brasil, crescente é a adesão, mesmo que tímida dessas práticas no SUS (MEDEIROS e LIMA, 2010)

No introito de seu estudo, SOUSA *et al* (2018a) explica o crescimento do interesse pela adoção das práticas integrativas e complementares:

O crescimento da oferta da MTCI nos Sistemas de Saúde de diversos países, inclusive no Brasil²⁵, tem se acentuado nas últimas décadas. Diversos fatores contribuíram para o aumento da sua oferta e uso, em grande parte relacionados às mudanças estruturais e comportamentais que as sociedades contemporâneas passam. Estas mudanças são responsáveis tanto pelo aparecimento de síndromes e transtornos relacionados à ansiedade, insônia, dores crônicas, estresse e depressão, déficit de atenção, entre outros; quanto pela maior longevidade da população, que responde em grande parte pela prevalência das doenças crônico-degenerativas. Aparecem também como fatores importantes a insatisfação com o cuidado convencional e o desejo de formas

mais sofisticadas e ampliadas de escuta e cuidado (pág. 3404).

As novas síndromes reveladas por SOUSA *et al* (2018a), não afeta somente a vida urbana, mas o estudo desenvolvido por PESSOA *et al* (2018) demonstra que nas últimas décadas a reestruturação produtiva do país gerou mudanças na vida rural, com fortes influências de retração econômica e constantes conflitos envolvendo terras e águas em áreas rurais trouxeram à pacata vida rural contaminações ambientais, desmatamentos; e conseqüentemente o aparecimento de novas doenças desencadeadas pela nova realidade, necessitando de maior atenção básica a saúde da população rural.

As práticas integrativas partem da compreensão sistêmica da saúde corporal; ou seja, a manifestação de doenças são desequilíbrios em diversas dimensões e refletem na forma de patologias, assim o cuidado é uma complexidade de fatores que não pode se resumir a uma doença, mas sim ao processo de adoecimento do corpo. Nesse sentido, tais fatores que contribuem para a manifestação de doenças devem receber um conjunto de intervenções que atendam a saúde do paciente na sua integralidade; ou seja, um conjunto de ações que primam pelo seu bem-estar (SOUSA *et al*, 2018a; MENDES *et al*, 2019).

Recente estudo transversal realizado com 230 profissionais da área da saúde, objetivou compreender o conhecimento, a concordância e o conhecimento sobre as práticas integrativas e complementares de médicos atuantes no SUS, adotando como objeto de estudo o município de Tubarão no Sul do Brasil. O trabalho revela preocupante situação, na medida em que identificou entre os participantes da pesquisa

um percentual de 85% de desconhecimento acerca das práticas integrativas e complementares e 53,3% de ausência de interesse em conhecer; no entanto, 80,2% dos participantes foram favoráveis a inclusão de práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (KRACIK et al, 2020).

As práticas integrativas e complementares à saúde enfrentam grande resistência na recomendação de profissionais médicos, no entanto, a resistência é ainda maior ao analisar a prescrição de tais práticas pelos profissionais atuantes no Sistema Único de Saúde, figura 2.

Prática Integrativa e Complementar	Conhece	%	Utiliza	%	Recomenda	%	Prescreve	%
Homeopatia	52	30,4%	15	8,8%	10	5,9%	01	0,6%
Acupuntura	105	61,4%	62	36,3%	75	43,8%	28	16,3%
Medicina Chinesa	06	3,5%	-	-	-	-	-	-
Medicina Ayurveda	01	0,6%	-	-	-	-	-	-
Medicina Antroposófica	-	-	-	-	-	-	-	-
Fitoterapia	49	28,6%	43	25,2%	37	21,6%	32	18,7%
Ervas Medicinais	16	19,4%	10	5,8%	07	4,1%	01	0,6%
Práticas Corporais	52	30,4%	32	18,8%	29	17,0%	07	4,1%
Massagem	69	40,3%	107	62,5%	53	31,0%	11	6,4%
Reiki	19	10,6%	14	8,2%	03	1,8%	-	-
Toque Terapêutico	01	0,6%	-	-	-	-	-	-
Espiritual / Religioso	74	43,2%	111	65,1%	33	19,3%	04	2,4%
TOTAL	170	100%	170	100%	170	100%	170	100%

Figura 2. Conhecimento, uso (pessoal e/ou familiar), recomendação e prescrição das práticas integradoras referidos pelos profissionais médicos atuantes no SUS, de acordo com cada prática integrativa e

complementar. Tubarão, SC, 2014 **Fonte:** *Adaptação (KRACIK et al, 2020)*

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde foi objeto de importante trabalho desenvolvido por CONTATORE *et al* (2015). O estudo de revisão de literatura teve como objeto o uso, o cuidado e as práticas integrativas e complementares em âmbito nacional e internacional, observando-se uma concentração importante de estudos qualitativos com abordagem da inserção dessas práticas na atenção primária a saúde. Entre outros importantes achados, CONTATORE *et al* afirma que as práticas integrativas e complementares, como campo de conhecimento ainda não foram totalmente reconhecidas, necessitando de maior robustez de estudos com maior diversidade de vertentes metodológicas, para maior segurança e validação de seus benefícios a saúde.

Em um país com tamanha diversidade populacional, territorial, desequilíbrio econômico; e sobretudo com grande disponibilidade de biodiversidade o Brasil deve assumir o reconhecimento de necessidade de atendimento plural em seu Sistema Único de Saúde, com oferta segura e eficaz de novas práticas complementares a medicina convencional (SOUSA e BARROS, 2018b). Nesse sentido as práticas integrativas e complementares merecem forte debate político e científico para fortalecer a sua inserção, aceitação e implementação como política pública de saúde.

3 DISCUSSÃO

A revisão da literatura acerca da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares evidencia ao mesmo tempo a importância do tema, como forma de acesso à saúde no Brasil; bem como a resistência de profissionais médicos em reconhecer a efetividade dessas práticas à integrar a atenção básica de saúde. Os escassos estudos, elaborados em sua maioria com suporte em revisão de literatura, debatem a inserção dessas práticas no Sistema Único de Saúde; mas carece de estudos, que reconheçam a necessidade de debater a inclusão desta política na rede privada como integrante da rede do SUS.

Os estudos sinalizam para uma ausência de trabalhos científicos, com metodologia quantitativa, estudos clínicos que tragam evidências científicas, acreditando-se que, a resistência dos profissionais se dá em decorrência da inexistência de tais estudos.

No campo jurídico, a recomendação da Organização Internacional da Saúde, a natureza complementar e integrativa à medicina convencional, o fácil acesso ao atendimento da população de baixa renda; e sobretudo, o baixo potencial de maleficência; e as evidências de bem-estar sinalizadas pela Organização das Nações Unidas são suficientes para iniciar o debate constitucional de acesso a saúde no Brasil.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste estudo de revisão evidenciou que a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares editadas pelo Brasil, bem como suas alterações que efetivaram a inserção de novas práticas integrativas e complementares de atenção a saúde atendem criteriosamente a ordem constitucional brasileira, no tocante a necessidade de universalizar e, sobretudo destinar uma atenção integral a saúde do cidadão.

As práticas integrativas e complementares, diferente da medicina convencional apresenta custo muito baixo, permitindo a democratização desta prática e atenção à população de baixa renda; aliás, foi sob essa inspiração que a Organização das Nações Unidas editou orientação aos países signatários para adotarem tais políticas em seus ordenamentos jurídicos internos.

A recepção destas práticas é uma tendencia mundial, que não excluirá, nem mesmo substituirá o campo da medicina convencional, mas auxiliará de forma complementar na saúde, sobretudo, mental dos cidadãos proporcionando-lhes bem-estar; ressaltando, tratarem de práticas com fortes evidências, inclusive em outros países, de impacto positivo na saúde, no bem-estar e na felicidade das pessoas. Um maior envolvimento da comunidade científica, na elaboração de estudos clínicos, com metodologias capazes de atestar a segurança e a eficácia dessas práticas será necessário, para maior acolhimento pelos profissionais médicos.

As práticas previstas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares integram, timidamente, a rede de atenção primária a saúde no Sistema Único (SUS), necessitando o fortalecimento da implantação desses métodos como uma importante alternativa à saúde pública do país.

6 REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. **Lei Orgânica da Saúde: Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências.** Diário Oficial da União - Seção 1, Brasília, DF, página 18055, 20 set 1990b.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Diário Oficial da União – Seção 1, Brasília, DF, página 1, 5 out 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>. Acesso em 17 de março de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC.** Diário Oficial da União - Seção 1, Brasília, DF, página 74, 22 mar 2018.

CONTATORE, Octávio Augusto; BARROS, Nelson Filice de; DURVAL, Melissa Rossati; CUNHA BARRIO, Pedro Cristóvão Carneiro da; COUTINHO, Bernardo Diniz; SANTOS, Júlia Amorim; NASCIMENTO, Juliana Luporini do; OLIVEIRA, Silene de Lima; PAULA PERES, Silvia Miguel de. *Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção*

Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(10):3263-3273, 2015. DOI: 10.1590/1413-812320152010.00312015

KRACIK, Maria Luiza Amaral; PEREIRA, Pablo Michel Barcelos; ISER, Betine Pinto Moehlecke. Medicina Integrativa: um parecer situacional a partir da percepção de médicos no Sul do Brasil. **Saúde debate** vol.43 no.123 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2019 Epub Mar 09, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912309>

MEDEIROS, Roberta de; LIMA, Paulo de Tarso. **Acesso às terapias complementares cresce no SUS**. Einstein: Educ Contin Saúde. vol.8, p. 210-211, 2010. In, http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1883-EC_V8_N4_p210-11.pdf

MENDES, Dayana Senger; DE MORAES, Fernanda Santos; LIMA, Gabrielli de Oliveira; DA SILVA, Paula Ramos; CUNHA, Thiago Almirante; CROSSETTI, Maria da Graça Oliveira; RIEGEL, Fernando. **Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem**. Journal Health NPEPS. 2019 jan-jun; 4(1):302-318. ISSN 2526-1010.

PESSOA, Vanira Matos; ALMEIDA, Magda Moura; CARNEIRO, Fernando Ferreira. Como garantir o direito à saúde para as populações do campo, da floresta e das águas no Brasil?. **Saúde debate** vol. 42 n. spe1 Rio de Janeiro set. 2018. DOI: <http://orcid.org/0000-0002-6625-9715>.

SOUSA, Islândia Maria Carvalho de; HORTALE, Virginia Alonso; BODSTEIN, Regina Cele de Andrade. Medicina Tradicional Complementar e Integrativa: desafios para construir um modelo de avaliação do cuidado. **Ciênc. saúde coletiva** vol.23 no.10 Rio de Janeiro out. 2018a. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182310.23792016>.

SOUSA, Leandra Andréia de Sousa; BARROS, Nelson. Integrative and Complementary Practices in the Unified Health System: progresses and challenges. Rev. **Latino-Am. Enfermagem** 2018b; 26:e3041. DOI:10.1590/1518-8345.2854.3041

AUTORES

Aline da Silva Freitas

Doutora em Direitos Humanos pela Universidade de São Paulo. Mestre em Direito Político e Econômico pelo Mackenzie. Socorrista em Saúde Mental pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Professora Universitária, Advogada e Cientista da Felicidade. CoFounder da Felicidade Individual e Coletiva Consultoria (FICC).

Contato: aline.freitas@ficcbrasil.com

Ana Carolina Ribeiro Santos

Psicóloga.

Contato: a.carolina2679@gmail.com

Anatif Smaili

Pedagoga, Psicanalista, Espiritualista, MBA em Visagismo. Professora da Educação Básica no Estado de São Paulo de 1987 a 2003. Modelista de vestuário de 1993 a 2002. Estudante da área de beleza desde 2014.

Contato: psic.anatif.smaili@gmail.com

Carlos Correia Santos

Musicoterapeuta, Psicanalista, Psicopedagogo e Socorrista Psíquico.

Contato: a.carolina2679@gmail.com (Com Ana Ribeiro)

Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz

Advogada. Mestre em Direito e Ciências da Religião. Teóloga. Doutoranda em biotecnologia em saúde. Coordenadora de

Curso do Direito. Coordenadora da Comissão da Filosofia Jurídica da Felicidade da OAB. CEO da empresa FICC - Felicidade Individual e Coletiva Consultoria LTDA.

Contato: palhucanascimento@gmail.com

Fernando Portel Cabrera

Administrador, mestrando em Biotecnologia e Inovação em Saúde (UNIAN), especialista em Comércio Exterior; Graduado em Administração de Empresas (Centro Universitário Sant'Anna); Professor e Coordenador dos Cursos Superiores de Tecnológica (UNIAN).

Contato: fernando.cabrera@anhanguera.com

Flavia Campos Sardinha

Socióloga e Advogada. Mestre em Ciências Sociais (PUC-Rio). Bacharel e Licenciada em Ciências Sociais (UERJ). Bacharel em Direito (FND-UFRJ). Mediadora em formação (CNPJ). Membro da Comissão de Mediação da OAB-Barra-RJ. Integrante do Laboratório de Mediação (IMAB).

Contato: flavia.direito.ufrj@gmail.com

Flávia Ferreira Júlio

Dedica-se ao autoconhecimento para contribuir com este mesmo processo dos indivíduos ao seu redor. Principais recursos utilizados: práticas de autocuidado e meditação, psicologia, integração mente-corpo-alma, sociabilidade, neurociência e sua forma curiosa de experienciar a vida.

Contato: flafjulio@gmail.com

Gisele Porto Barros

Atriz. Tem experiência cênica com o diretor Zédú Neves há 18 anos (Mackenzie). É especialista e mestra em Direito (PUC/SP e Mackenzie). É professora universitária. É assistente jurídico no Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo.

Contato: gigibarro@hotmail.com

Heide Castro

Psicóloga, pós-graduada em Intervenção Cognitiva e Aprendizagem Mediada, DEA em Educação pela UIB/ES, Practitioner Investigação Apreciativa/Case Western Reserve, Certificação internacional em Coaching Apreciativo/Positivo, membro da ICC – International Coaching Community.

Contato: heide.castro@etos.com.br

Hiojuma Figueiredo de Moraes Monteiro

Especialista em Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde (ENSP/ESPMG); Especialista Projeto de Desenvolvimento da Gestão Descentralizada do Programa Nacional de DST/AIDS – PDGD (UFMA); Especialista em Violência Doméstica contra Crianças e Adolescentes (USP); Graduação em Psicologia (UNIVALE), atuando desde 1994; Psicóloga/Sanitarista. Clínica desde 1994; Consultoria para Ministério da Saúde, OPAS, Fiocruz; Facilitadora PROADISUS; Especialista em Saúde e Proteção Social; atualmente atuando na RAPS; Estudante MBA em Gestão de Pessoas, Liderança e Coaching e Suicidologia.

Contato: hiojumajuma.psi@hotmail.com

Jaqueline Scholemberg

Bacharel em Direito pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, atualmente é estudante de Filosofia na Universidade Cidade Verde. Autora do Livro Alegria Para Leigos (2018), atualmente atua como comunicadora e facilitadora em processos de autoconhecimento expansão da consciência.

Contato: jscholemberg@gmail.com

José Eduardo das Neves

Ator/bacharel (Unicamp/92). Mestre em Educação, Arte e História da Cultura (Mackenzie/2017). Leciona há 25 anos no Teatro Escola Macunaíma em Montagens Teatrais/História do Teatro Ocidental. Tendo mais de 200 espetáculos encenados entre Mackenzie e Macunaíma, formando e dirigindo mais de 1000 atores nesse percurso.

Contato: zdn@uol.com.br

Juliana Ruda

Psicóloga de Orientação Junguiana (CRP - 08/18575), Escritora, Eterna Aventureira dos Contos de Fadas! Especialização em Psicologia Analítica. Atua com terapia online. Facilitadora de Cursos Online sobre Contos de Fadas.

Contato: psicologa.julianaruda@gmail.com

Larissa Modesto Flora Sanches

Bacharel em Administração e pós-graduada em Gestão Empresarial, pela Uninove e Psicologia Positiva pela PUCRS.

Contato: lmflorasanches@gmail.com

Marcelo Salles da Silva

Advogado, doutorando em Biotecnologia e Inovação em Saúde (UNIAN), mestre em Políticas Públicas para adolescente em conflito com a lei (UNIBAN), especialista em Direito Empresarial (USJT), graduado em Direito (UMC). Professor do Curso de Direito da Universidade Anhanguera e da Faculdade de Tecnologia do Estado de São Paulo.

Contato: marcelosallesadv@gmail.com

Márcio Luiz dos Santos

Licenciado em Química, Mestre e Doutor em Química (IQ UNESP) e docente nos programas em Biotecnologia e Inovação em Saúde e Mestrado Profissional em Farmácia (UNIAN).

Contato: márcio.l.santos@anhanguera.com

Mayra Lúcia Araújo Jacchieri

Gestora do OLabirinto, professora de filosofia do EDUCAFRO, coordenadora do Programa Constelares, Mediadora e Facilitadora em Justiça Restaurativa. Integrante do Laboratório de Mediação (IMAB).

Contato: jacchieri@hotmail.com

Michelle Bittencourt Braga

Atriz. Experiência cênica com o diretor Zédú Neves há 16 anos (Mackenzie). Psicanalista. Psicóloga (Mackenzie). Especialista em Oncologia (EINSTEIN). Docente em cursos de pós-graduação em psicologia hospitalar. Integrante da equipe do grupo de acolhimento - Transformador em Amor (SEDES/NAS). Atua como psicóloga clínica e hospitalar.

Contato: bittencourt.michelle@gmail.com

Paloma Ferreira Sacramento

Psicóloga e especialista em Gestão Estratégica de Pessoas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, cursando especialização em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia, UPEN e certificada em Terapia Cognitiva-Comportamentais nos Transtornos de Ansiedade pela Faculdade de Medicina da USP e Hospital das Clínicas.

Contato: psacramento@outlook.com

Rodrigo Marchioli

Doutorando em Filosofia do Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Advogado e professor universitário.

Contato: rodrigo.marchioli@gmail.com

Vanessa Tiemi Bertoluzzi Brandani

Bacharel em Comunicação Social e pós-graduada em Gestão Empresarial, pela Uninove e Psicologia Positiva pela PUCRS. Practitioner em Forças de Caráter (Instituto Flow), Leader Coach (IBC), PNL – Gestão das Emoções & Liderança e Socorrista em Saúde Mental, pelo HAOC.

Contato: vanessa@brandani.org

A obra compreende estudos que permitem aprendizado e inspirações sobre a **CIÊNCIA DA FELICIDADE**, sendo o primeiro, na Rede Internacional de Autoria Colaborativa (RIAC), com este foco, sugerido por Aline da Silva Freitas. Integram os organizadores também Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz e Cláudio Fernando André, sendo este último o responsável geral da RIAC. **A leitura oportuniza aprendizado interdisciplinar e muita inspiração para que todos possam direcionar pensamentos e ações para a construção de felicidade tanto de maneira individual quanto social. Ainda dentro de uma linha comum nos textos, os autores sugerem atenção plena e resiliência neste cotidiano desafiador.** São capítulos, com seus respectivos autores: ANÁLISE DO RELATÓRIO MUNDIAL DA FELICIDADE DE 2021: O QUE A PANDEMIA ENSINOU? (Aline da Silva Freitas); A FELICIDADE NÃO ADOECE (Jaqueline Scholemborg); FELICIDADE E ATEMPORALIDADE (Rodrigo Marchioli); A FELICIDADE É RELATIVA (Hiojuma Figueiredo de Moraes Monteiro); AMPLIAR PERCEPÇÃO E PERSPECTIVA A PARTIR DA ATENÇÃO PLENA (Flávia Ferreira Júlio); O ESTADO DE *FLOW* PARA O EQUILIBRO DA SAÚDE EMOCIONAL E AUMENTO DE POTENCIALIDADES (Paloma Ferreira Sacramento); A IMPORTÂNCIA DA GRATIDÃO E DO PERDÃO PARA SER FELIZ (Anatif Smalli); CAPÍTULO 8 LIDERANÇA Apreciativa: UM MODELO PARA GERAR MUDANÇAS POSITIVAS NO MUNDO (Heide Castro); CAPÍTULO 9 SER FELIZ NO TRABALHO, É POSSÍVEL? (Larissa Modesto Flora Sanches; e Vanessa Tiemi Bertoluzzi Brandani); AS VIVÊNCIAS TEATRAIS NA PRODUÇÃO DE FELICIDADE (Gisele Porto Barros; José Eduardo das Neves; e Michelle Bittencourt Braga); OS CONTOS DE FADAS & A MORADA DA FELICIDADE-ALMA (Juliana Ruda); FELICIDADE: UMA REAL PARTITURA PARA A MÚSICA DO BEM-ESTAR PSÍQUICO (Ana Carolina Ribeiro Santos; e Carlos Correia Santos); O LABORATÓRIO DE MEDIAÇÃO E A SOCIABILIDADE NA CIBERCULTURA (Flavia Campos Sardinha; e Mayra Lúcia Araújo Jacchieri); A FELICIDADE NOS PLANOS DE GOVERNO PRESIDENCIAIS DE 2018 NO BRASIL (Daniela Palhuca do Nascimento Queiroz); e PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE NO BRASIL: a busca do bem-estar nos atendimentos do SUS (Marcelo Salles da Silva; Fernando Portel Cabrera; e Márcio Luiz dos Santos). Prefácio de Bruno Severo Gomes e Prólogo de Cláudio Fernando André.

RIAC

REDE INTERNACIONAL DE
AUTORIA COLABORATIVA



www.riac.com.br