



Jair de Oliveira Santos

Fundamentos da Ciência da Felicidade

Salvador

2008

“A capacidade de ser feliz deve ser treinada, da mesma forma como treinamos para melhorar a fluência em um idioma ou a digitação de textos”.

(KLEIN, 2005)

Para Olívia,
esposa, companheira e amiga,
amante e amada,
que muito contribui
para minha felicidade.

Para meus filhos,
Jair Filho, César Augustus, Telma Olívia,
Marcus Vinicius e Paulo Marcius,
que, com o amor e carinho, me fazem feliz.

Para meus netos
Jéssica, Marcele, Jair Neto e Ana Júlia,
que adoçaram minha vida.

PROF. DR. JAIR DE OLIVEIRA SANTOS**TÍTULOS ACADÊMICOS****CURSOS DE GRADUAÇÃO:**

- Curso de *Graduação em Medicina* concluído na Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia em 1962.
- Curso de *Graduação em Pedagogia, especialização em Administração Escolar*, concluído na Faculdade de Educação da Bahia, em 1986.

CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO

- Curso de *Especialização em Administração Escolar*, realizado em 1980, na Faculdade de Educação da Bahia.
- Curso sobre "*O Sistema Educacional de Israel*", realizado no Quibutz Shephayn, Tel-Aviv, Israel a convite do Ministério de Educação de Israel, em 1998.
- *Segundo Curso Internacional de Medicina Nuclear*, ministrado pelo Centro de Medicina Nuclear anexo à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, realizado na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, em 1960.

CONCURSOS

- Aprovado em concurso de títulos para Professor Adjunto do Departamento de Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, em 1989.
- Aprovado em concurso de títulos, provas e tese, para Professor Assistente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, em 1973.
- Aprovado em concurso de provas para Professor de Física no Ensino Médio, pelo Ministério da Educação e Cultura, em 1959.

TÍTULOS DOCENTES

- Professor Adjunto níveis I, II, III e IV da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, tendo lecionado Iniciação ao Exame Clínico, Clínica Médica I, Clínica Médica II e Medicina Interna.
- Professor Assistente Concursado da disciplina Iniciação ao Exame Clínico da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia.

- Instrutor do Ensino Superior da Clínica Propedêutica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de setembro de 1965 a março de 1968.
- Auxiliar de Ensino da Clínica Propedêutica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia de 4 de março de 1968 a dezembro de 1970.
- Professor de Física do Ensino Médio do Colégio Estadual da Bahia, mantido pela Secretaria de Educação do Estado da Bahia de 1958 a 1966.
- Professor de Física do Ensino Médio do Instituto Educacional Águia, de 1973 a 1983.
- Professor de Física concursado e registrado na Diretoria do Ensino Secundário do Ministério da Educação e Cultura em 10/06/59.
- Professor de Educação Emocional do Instituto Educacional Águia, de 1998 a 2000.

FUNÇÕES ACADÊMICAS UNIVERSITÁRIAS

- Diretor – Fundador da Faculdade Castro Alves, de 2000 a 2004.
- Presidente do Conselho de Coordenação da Faculdade Castro Alves, de 2000 ao presente momento.
- Coordenador do Colegiado de Curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia de 1980 a 1981.
- Coordenador do Colegiado de Curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de 1979 a 1980.
- Membro do Colegiado de Curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia, como representante do Departamento de Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de 1979 a 1981.
- Presidente da Comissão de Currículo do Colegiado de Curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de 1979 a 1981.
- Coordenador da Disciplina Iniciação ao Exame Clínico da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de 1972 a 1978.
- Membro da Congregação da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia de 15 de setembro de 1972 a 4 de janeiro de 1974.
- Assessor Pedagógico do Colegiado de Curso de Medicina da Universidade Federal da Bahia, de julho de 1980 a junho de 1981.

OUTRAS ATIVIDADES ACADÊMICAS

- Presidente da Academia Baiana de Educação de 1996 a 1998.
- Membro Titular da Academia Baiana de Educação desde 1984.

- Diretor da Revista da Academia Baiana de Educação de 1990 a 1996, e de 1998 até esta data.
- Editor da Revista da Academia Baiana de Educação de 1990 a 1996 e de 1998 até esta data.

TRABALHOS CIENTÍFICOS

- Tese aprovada em concurso para Professor Assistente da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, com o título "*Atividade Sérica da creatinofosfocinase em portadores de Miocardiopatia Endêmica Crônica de Adultos Jovens*", Bahia, 1973.
- Pesquisa sobre "*Linguagem e Funções Correlatas*", realizada durante o ano de 1965, no Núcleo de Medicina Experimental da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, financiada pelo "*Defense Research Office, U.S.A.*".
- Pesquisa apresentada na LXVI Sessão dos Seminários Universitários de Atualização da Universidade Federal da Bahia, em 1^o/10/1973, no Departamento de Bioquímica do Instituto de Ciências da Saúde, com o título: "*Localização intracelular da ATP: Creatino Fosfo Transferase nos Ventrículos de Camundongos*".

LIVROS

- Educação das Emoções – Faculdade Castro Alves, Bahia, 2007(no prelo).
- Educação Emocional na Escola, Faculdade Castro Alves, Bahia, 2000, 2^a ed.
- Educação Emocional na Escola, Faculdade Castro Alves, Bahia, 2000, 1^a ed.
- Manual de Educação Emocional, Faculdade Castro Alves, Bahia, 2002.
- Educação Emocional - aspectos históricos, fundamentos e resultados, Ed. Cepa, Bahia, 1997.
- Educação Médica: Filosofia, Valores e Ensino, ed. Arembepe, Bahia, 1987.
- Educação Médica e Humanismo, ed. Pergaminho, Bahia, 1984.
- Hiperlipidemias, in Farmacologia, Silva, P., ed. Guanabara Rio de Janeiro, ed. 1981, 1985 e 1989.
- Física para o Vestibular, apostilado, diversas edições, de 1960 a 197

EDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES

- Manual do Medo, ed. Colégio Águia, 1998.
- Manual do Estresse, ed. Colégio Águia, 1998.
- Manual do Controle da Raiva, ed. Colégio Águia, 1998.
- Manual da Tristeza, ed. Colégio Águia, 1998.
- Manual da Autoconsciência, ed. Colégio Águia, 1998.
- Manual da Educação Emocional, ed. Colégio Águia, 1997.
- Manual da Comunicação, ed. Colégio Águia, 1999.
- Manual do Relacionamento, ed. Colégio Águia, 1999.

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

- Radicais Livres e Antioxidantes, ed. Colégio Águia, 1996.
- Alimentação para a Saúde, ed. Colégio Águia, 1991.
- AIDS - infecção pelo HIV, ed. Colégio Águia, 1991.

QUALIDADE TOTAL NA ESCOLA

- Educação para a Qualidade Total, ed. Colégio Águia, 1995.

EDUCAÇÃO MÉDICA

- Currículo da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, 1997.
- Finalidades e Objetivos da Educação Médica, 1986.
- Filosofia da Educação Médica - Interpretação da Praxis, 1986

ARTIGOS PUBLICADOS EM REVISTAS

- Educação Emocional– Rev. Acad. Bai. Ed.-1997
- Sistema Educacional de Israel - Rev. Acad. Bai.Ed.-1998
- Qualidade Total na Escola - Rev. Acad. Bai. Ed.- 1996
- Paradigma Holístico e Educação - Rev. Acad. Bai. Ed.-1994
- Poder da Educação - Rev. Acad. Bai.Ed.- 1992
- Epistemologia da Educação Médica–Rev.Acad. Bai. Ed.- 1991
- Finalidades e objetivos da Educação Médica –Rev. Bras. Ed. Médica,1988.
- Contribuição ao estudo dos Valores, Finalidades e Objetivos da Educação Médica– Rev. Bras. Ed. Médica, 1987.

HONRARIAS

- Título de Membro Emérito concedido pela Academia Baiana de Educação-2007.
- Título de “*Educador do Ano de 2002*” concedido pela Academia Baiana de Educação.
- Medalha de “*Honra ao Mérito*” concedida pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, em 1991.
- Medalha “*Thomé de Souza*”, concedida pela Câmara de Vereadores de Salvador, em 1993.

SUMÁRIO

Prefácio	17
Apresentação	21
Parte I - Introdução à Ciência da Felicidade	25
Conceito de Felicidade	27
Ciência da felicidade e sua medida	29
Felicidade e Psicologia Positiva	33
Parte II - Características da felicidade.....	37
Alguns princípios.....	39
A felicidade está dentro de nós.....	42
As emoções são dinâmicas	45
Como a felicidade pode lhe ajudar	46
A aprendizagem é feita nos neurônios	48
Caminhos das emoções no cérebro	53
A felicidade é contagiosa	58
Parte III - Felicidade e amor romântico	63
Amor Romântico: raízes psicológicas	65
Necessidade e desejo de amar	69
Sexo e Amor Romântico	71
Sintomas e química do Amor Romântico.....	72
Escolha no Amor Romântico	75
Atividade cerebral no Amor Romântico	78
Parte IV - Estratégias para busca da Felicidade	81
Identificar e clarificar os valores.....	83
Praticar estado de fluxo	86
Cultivar emoções positivas	88
Desenvolver a autoconsciência e controle de emoções negativas	89
Cultivar relacionamentos agradáveis.....	91
Cultivar o amor romântico.....	91
Referências	98

PREFÁCIO

Os Fundamentos da Ciência da Felicidade expressam encontros originalmente casuais, progressivamente necessários, e absolutamente felizes, que se dão na singularidade do pensamento do autor, e na pluralidade dos pensamentos sobre ciência e felicidade.

O pensamento do autor resulta do encontro de suas trajetórias de vida e dos papéis que nelas desempenha: da trajetória pessoal como filho, homem, amigo, companheiro, pai, e avô; da trajetória profissional como médico, educador e gestor; e da trajetória acadêmica como professor e pesquisador.

Na plenitude dessa vida, surge um pensamento maduro sobre felicidade de quem não só se dedica ao desenvolvimento da teoria sobre ela, mas também a prática; como tem contribuído para que outras pessoas a teorizem e pratiquem.

Com base em Hessen (1987), esse pensamento pode ser definido como: filosófico ao se constituir de uma tentativa de concepção se não do universo na sua totalidade, mas de uma função teórica e prática que o constitui; científico, justamente por se tratar de teoria sobre uma parcela da realidade; moral, pela ênfase na prática; religioso, por sua subjetividade em contraposição à racionalidade de seu caráter

filosófico e científico; e ainda artístico, por ser construído também a partir da intuição.

Sob o título de Ciência da Felicidade, o pensamento que emerge é, por definição, científico, com a especificidade de nele se associarem, como sugere Hessen (1987), pensamento discursivo-racional e pensamento intuitivo; em um reconhecimento da intuição sem a negação da razão e da ciência.

Desse modo, a Ciência da Felicidade se afasta da modernidade e se aproxima da pós-modernidade indicada por Souza Santos (1989). O paradigma da ciência moderna, sobretudo na sua construção positivista, procura suprimir do processo de conhecimento todo elemento que não cognitivo (emoção, paixão, desejo, ambição, etc.) por entender que se trata de um fator de perturbação da racionalidade da ciência. Tal elemento só é admitido enquanto objeto de investigação científica, pois que se crê que desta forma será possível prever e logo neutralizar seus efeitos.

A verdade, enquanto representação da realidade, impõe-se por si ao espírito racional e desinteressado. Mesmo a paixão da verdade, que, em si, representa a fusão de elementos cognitivos, é avaliada apenas pela sua dimensão cognitiva.

A paixão é incompatível com o conhecimento científico, precisamente porque a sua presença na natureza humana representa a exata medida da incapacidade do homem para agir e pensar racionalmente. [...] De todo modo, as paixões não interferem com o conteúdo do conhecimento que ajudam a promover.

Ao contrário, a concepção retórica da ciência duvida que seja fácil (ou até possível) “purificar” o conhecimento produzido de todas as impurezas que intervieram no seu processo de produção. Visto de uma perspectiva retórica, o discurso científico é um discurso prático, visa o auto-conhecimento do cientista e o conhecimento da comunidade científica.

Sem aqui avançar na discussão sobre o caráter mais ou menos moderno ou pós-moderno dos Fundamentos da Ciência da Felicidade, o que se evidencia é que o autor enfrenta apaixonadamente o desafio proposto por Monod (1989) para os “homens da ciência”, o de produzir “não só [...] conhecimentos importantes”, mas “idéias [...] que eles podem crer humanamente significativas”.

A complexidade e a importância do objeto, a felicidade, justificam e se beneficiam dessa abordagem científica, e, também, filosófica, moral, religiosa e artística, além de técnica, envolvendo esses e outros tantos encontros felizes, entre

disciplinas e vivências, teoria e prática, objetividade e subjetividade, e razão, intuição e paixão.

Mônica Mac-allister

Doutora pela Universidade Federal da Bahia,

Professora de cursos de Doutorado e Mestrado de diversas instituições.

Referências

HESSSEN, Johannes. **Teoria do Conhecimento**. Tradução de António Correia. 8. ed. Coimbra, Portugal: Arménio Amado, 1987. MONOD, Jacques.

MONOD, J. **O Acaso e a Necessidade**. 4. ed. Tradução de Bruno Palma e Pedro Paulo de Sena Madureira. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1989.

SOUZA SANTOS, Boaventura de. **Introdução a uma Ciência Pós-moderna**. Rio de Janeiro: Graal, 1989.

APRESENTAÇÃO

As neurociências, a psicologia, a neurobiologia, a antropologia e a sociologia possuem hoje pesquisas que permitem buscar racionalmente a felicidade, entendida como bem estar subjetivo. É possível se falar numa Ciência da Felicidade que oriente a utilização de conhecimentos científicos existentes para concretizar o desejo que temos de ser felizes. Ela pode nos orientar para saber o que devemos fazer ou não para sermos mais felizes e para saber aquilo que pode nos ajudar na busca da felicidade.

O objetivo deste estudo é sistematizar resumidamente estes conhecimentos, para que sejam úteis aos que queiram aumentar o nível de felicidade em suas vidas, de forma metódica e racional.

O trabalho está dividido em quatro capítulos: introdução à ciência da felicidade, características da felicidade, felicidade e amor romântico e estratégias para busca da felicidade. No primeiro capítulo, Introdução à Ciência da Felicidade, é estabelecido o conceito de felicidade, analisada a possibilidade da existência de uma ciência que tenha como objeto o bem estar subjetivo de uma pessoa e da sua medida, bem como da relação entre felicidade e Psicologia Positiva.

No segundo capítulo, Características da Felicidade, são abordados alguns princípios do bem estar subjetivo e considerado que a felicidade está dentro do indivíduo. É colocada como questão fundamental que a pessoa responda a si mesma a pergunta: o que me faz feliz?

O capítulo continua mostrando como a felicidade pode ajudar uma pessoa e como a aprendizagem se processa no interior dos neurônios, na perspectiva das neurociências de hoje. Trata a seguir dos diferentes caminhos que as emoções positivas e negativas seguem no cérebro e da sua importância na prática da Educação das Emoções. Por fim, justifica o contágio da felicidade e de outras emoções com a recente descoberta dos neurônios espelhos.

O terceiro capítulo, Felicidade e Amor Romântico, trata da relação entre felicidade e amor romântico, considerando um caminho natural para a pessoa ser feliz. Aborda as origens psicológicas do sentimento de amor, as raízes do amor romântico e a importância do sexo para ele, além da necessidade de amar que as pessoas têm. A seguir analisa os sintomas e a química do amor romântico, sua evolução, os fatores que interferem na escolha do parceiro e no desenvolvimento do sentimento. Conclui relatando pesquisas recentes sobre a atividade cerebral de amantes heterossexuais.

O quarto capítulo, *Estratégias para Busca da Felicidade*, trata de comportamentos que podem ser utilizados na busca do bem estar subjetivo, enfatizando a identificação e clarificação dos valores, a prática do estado de fluxo, o desenvolvimento da autoconsciência, o cultivo das emoções positivas, o controle das emoções negativas, o cultivo dos relacionamentos agradáveis e do amor romântico. Termina com a análise de fatores que podem levar o amor romântico ao insucesso.

Em síntese, o estudo parte do pressuposto que a felicidade é um estado de bem estar subjetivo resultante da presença em nossa mente de diversas emoções ou estados emocionais positivos e de que é possível construir uma ciência da felicidade, podendo ela ser medida através de metodologia e escalas apropriadas, conforme os preceitos da Psicologia Positiva.

O Autor acredita que a felicidade está dentro de cada um de nós e que não existe felicidade permanente, pois na vida nada há permanente. Defende que embora não exista nenhum modelo universal para sermos felizes, podemos aumentar o nível de felicidade em nossas vidas desde que saibamos identificar as situações que nos tragam bem estar.

Postula que podemos aprender a ser felizes e ter assim mais momentos felizes na vida, se aprendermos a nos co-

nhecer melhor e se desenvolvermos a capacidade de identificar e clarificar nossos valores. Desde que aprendamos a cultivar emoções positivas (como alegria, prazer, gratidão, perdão, estados de fluxo, fé, esperança, confiança, otimismo e outras) e a controlar emoções negativas (como raiva, medo, tristeza, ansiedade, angústia e outras), substituindo-as por emoções positivas.

Considera importante promover nosso crescimento e desenvolvimento pessoal e nos relacionarmos harmonicamente, praticando a solidariedade, a compaixão, o amor e o respeito ao outro.

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO À CIÊNCIA DA FELICIDADE

Conceito de felicidade

A felicidade é um estado da mente que se expressa sob a forma de um sentimento de bem estar com intensidade variável. Varia de uma hora para outra e se alterna com o sofrimento.

Segundo Caruso e Salovey (2007), a felicidade engloba estados em que a pessoa está serena, feliz, jubilosa ou em êxtase. Os termos seguintes são relacionados com a felicidade: alegria, satisfação, prazer, deleite, euforia, diversão, regozijo, sentir-se feliz pelos outros e compartilhar a alegria alheia.

A felicidade geralmente cursa com emoções positivas, agradáveis. A emoção é uma resposta a estímulos advindos do meio interno ou externo, uma reação adaptativa orgânica automática que faz parte da evolução dos seres vivos. Pode expressar-se no corpo, na mente ou no comportamento do indivíduo.

O sentimento é a expressão mental da emoção. É a percepção de uma emoção. Segundo Damásio (2004), quando o cérebro humano tem uma emoção, as regiões nele ativa-

das são diferentes daquelas ativadas durante os sentimentos. Nos sentimentos, as regiões cerebrais ativadas estão principalmente no córtex cerebral dos lobos da insula e do cíngulo.

O psicólogo Paul Eckman, segundo Caruso e Salovey (2007), constatou em suas pesquisas que os seres humanos experimentam seis emoções básicas, que são universais: felicidade, medo, raiva, tristeza, aversão (nojo) e surpresa.

Plutchik e Izard consideram como emoção básica a alegria, em lugar da felicidade (Caruso e Salovey, 2007), enquanto Tomkins considera o deleite uma emoção básica, em vez da felicidade (Caruso e Salovey, 2007).

O conceito de felicidade contempla múltiplos sentimentos relacionados com diferentes situações vivenciadas pela pessoa, nas quais ela sente bem estar. Quando você está feliz, se sente bem, seguro, satisfeito e, se a felicidade for muito grande, seu corpo fica mais mais leve, como se estivesse flutuando.

Quando você está feliz, ri, sorri e tem uma animação muito grande para pensar e fazer as coisas. Se a felicidade decorre de um amor correspondido, você está sempre sorrindo, o coração bate mais depressa, a vida parece mais bela e uma energia muito grande circula em seu corpo. Os amigos que lhe encontram dizem que você está cheio de

vida, pois seus olhos brilham muito e você vê vida como se ela fosse cor de rosa.

A felicidade, alegria, prazer e suas variantes estão relacionados com a recompensa, com a tendência à aproximação, enquanto o medo, ansiedade, angústia e culpa relacionam-se com o afastamento, com a fuga a uma ameaça. Já a raiva é uma reação de luta do indivíduo, enquanto a tristeza uma reação a perda, e o nojo uma reação a algo que pode ser maléfico ao organismo.

A felicidade é uma potencialidade humana. O ser humano traz em seu genoma os gens da alegria, prazer, medo, raiva e tristeza. Se ele aprender a cultivar a alegria, o prazer, a satisfação e a felicidade, seguramente poderá ser mais feliz na vida. A felicidade pode e deve ser cultivada por nós.

Como a Educação tem por finalidade desenvolver as potencialidades humanas, o cultivo da felicidade deve ser um dos objetos da educação e uma meta para os educadores e não só uma preocupação para filósofos, poetas e músicos. Um desafio para o educador está em como ensinar às pessoas a cultivar a felicidade.

Ciência da felicidade e sua medida

A possibilidade da construção de uma ciência que tenha por objeto a Felicidade tem sido objeto da atenção de muitos

pesquisadores a partir do final do século XX e há um consenso hoje que é possível a ciência da Felicidade.

Gilbert (2007), professor de Psicologia da Universidade de Harvard e Diretor do Laboratório de Psicologia Hedônica da Universidade de Harvard, acredita na ciência da felicidade e argumenta que quando as pessoas pensam em “ciência” geralmente imaginam coisas que podem ver ou tocar, como os planetas, aparelhos e robots.

Segundo diz Gilbert (2007), as pessoas sabem que experiências subjetivas como a felicidade são importantes, mas não acreditam que possam ser estudadas cientificamente, no que, para ele, estão enganados.

Com base no Paradigma do Iluminismo, Gilbert (2007) defende que o estudo científico de qualquer coisa consiste em sua medida e que as experiências emocionais subjetivas como a da felicidade podem ser medidas. A felicidade pode ser expressa pela pessoa através de palavras, ações ou expressões corporais.

Para Csikszentmihayi (1988a, 1998b, 1999), as experiências da pessoa, o que ela vê, ouve, toca, saboreia, os odores percebidos e seus sentimentos e pensamentos podem ser fontes fidedignas de dados sobre os quais é construída a ciência da experiência, que se baseia na informação dada pela pessoa.

Exemplo de ciência baseada na experiência é a optometria, através da qual são prescritas com precisão lentes de contacto e de óculos para os pacientes. As informações utilizadas pelo oftalmologista são fundamentadas no que o paciente vê e relata, indicando se enxerga melhor ou pior as letras e números das tabelas apresentadas. Com base em suas respostas são prescritas as lentes corretoras de sua visão.

É possível fazer ciência com base na experiência subjetiva da pessoa, com base no que ela descreve, sem necessidade de informações adicionais.

Os pesquisadores propuseram diferentes métodos para medir a felicidade. Diener (2001), da Universidade de Illinois, depois de examinar durante mais de duas décadas o que faz e o que não faz as pessoas se sentirem satisfeitas com a vida, propôs um instrumento utilizado para medir o bem estar, a Escala de Satisfação com a Vida.

Segundo Albuquerque (2004), quando é utilizada a Escala de Satisfação com a Vida, o pesquisado responde um questionário relacionado com seus sentimentos e emoções positivas (alegria, animação, contentamento, entusiasmo, satisfação, etc.) e negativas (tristeza, raiva, agressividade, medo, preocupação, ansiedade, etc.) e outro sobre seus juízos de valor a respeito de sua vida (satisfeito ou insatisfeito

com a vida, minha vida poderia estar melhor, minha vida é sem graça, considero-me uma pessoa feliz, etc.). Depois de analisados, permitem saber o grau de bem estar subjetivo da pessoa, numa escala de 1 a 7.

Csikszentmihayi (1988a, 1998b, 1999), utiliza o “Método da Amostra de Experiência”, que avalia a satisfação da pessoa fazendo diferentes tarefas, utilizando *beepers* e computadores portáteis para avisá-los quando devem utilizar uma escala de medida da satisfação.

Os beepers e computadores são ativados mediante um transmissor de rádio, sete ou oito vezes ao dia, das 8 às 22 horas. Cada vez que o receptor é ativado o participante responde atribuindo valores em uma escala de 1 (valor mínimo) a 7 (valor máximo), responde às seguintes perguntas: que você está fazendo? O quanto gosta do que faz? Ele indica também se está só ou com outra pessoa.

Recentemente o psicólogo ganhador do prêmio Nobel, Kahneman (2007), da Universidade de Princeton, publicou um método para avaliar a satisfação, o Método da Reconstrução do Dia. Nele os participantes preenchem um questionário detalhando o que fizeram no dia anterior, indicando suas atividades e os sentimentos que as acompanharam, atribuindo a cada um valores contidos numa escala de 1 a 7.

Anotam se estavam felizes, tristes, com raiva ou tranquilos, impacientes, deprimidos, aborrecidos, cansados, etc.

O método foi testado em novecentas mulheres no Texas e as atividades positivas mais indicadas foram sexo, socialização, relaxamento, oração ou meditação e comida. Seguem fazer exercício físico, ver televisão, cuidar das crianças, cozinhar e fazer trabalhos de casa.

Felicidade e Psicologia Positiva

Durante os primeiros cem anos de existência a Psicologia focalizou sua atenção no sofrimento humano, buscando compreender suas origens e causas e pesquisando modos de amenizar o sofrimento dos pacientes, como a psicoterapia e medicamentos. Centrou suas atenções na doença mental, no alívio do sofrimento e no conhecimento das desordens psicológicas, principalmente na depressão, esquizofrenia, alcoolismo, síndrome de pânico e outras doenças.

A Psicologia Tradicional não se preocupou em compreender situações em que o ser humano tem bem estar, sente-se feliz e percebe que viver vale a pena. Em estudar situações em que o homem sente que a vida pode ser vivida mais plenamente, cheia de significados e propósitos, e que suas ações podem ser inseridas harmonicamente em um

contexto mais amplo, numa rede maior de acontecimentos que transcende sua existência.

A Psicologia Positiva, termo criado por Seligman (2004), é uma nova corrente do pensamento psicológico. Defende que as pessoas querem e necessitam de algo mais, além de aliviar ou acabar com seus sofrimentos e precisam encher suas vidas com significados e propósitos.

A Psicologia Positiva não pretende substituir a Psicologia Tradicional, mas acrescentar novas perspectivas à abordagem da mente e do comportamento humano, vinculadas a seu bem estar.

Ela surgiu em 1998 e estuda as emoções positivas, alegria, prazer, estados de fluxo, perdão, gratificações, fé, esperança, confiança, otimismo e outras, dentro de uma perspectiva científica. Busca desenvolver as forças psicológicas pessoais humanas, bondade, lealdade, curiosidade, espiritualidade, justiça, coragem, perseverança, além de cultivar as virtudes do homem: sabedoria, conhecimento, amor, humanidade, moderação, coragem, justiça, espiritualidade e transcendência.

Esta abordagem considera que o estudo do ser humano deve ser inserido em um contexto mais amplo, levando em conta a família, a democracia e a liberdade. Propõe uma orientação para alcançar a vida significativa e plena, defen-

dendo que a felicidade do homem pode aumentar, desde que ele oriente adequadamente sua vida.

A Psicologia Positiva postula que a felicidade e as motivações humanas são autênticas, partem do âmago de natureza do homem, que não nasce necessariamente mau. Para Seligman (2004), não existem indícios que as forças e as virtudes humanas tenham motivações negativas. A evolução favoreceu tanto as boas quanto as más qualidades humanas, e a adaptação às condições de vida gerou tanto a moralidade, o altruísmo e a bondade, quanto o assassinato, o roubo, o estupro, a violência, o egoísmo e o terrorismo.

A Psicologia Positiva procura responder às seguintes questões: por que a evolução nos dotou de sentimentos positivos e quais as funções dessas emoções? O que facilita e o que impede as emoções positivas? Como integrar mais emoção positiva estável à vida?

Peterson (2004), numa publicação da *American Psychological Association*, levanta a possibilidade de que a Psicologia Positiva possa ser capaz de ajudar as pessoas a se desenvolverem em direção aos seus maiores potenciais.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS DA FELICIDADE

Alguns princípios

Não existem regras para transformar alguém numa pessoa feliz, num passo de magia. Para você ter mais momentos felizes em sua vida, vai depender de um esforço continuado para melhorar seu auto-conhecimento e de que tenha um desejo verdadeiro de querer mudar sua atitude diante da vida, de mudar seus hábitos emocionais inadequados. Acima de tudo é preciso paciência, perseverança e força de vontade.

Podemos aprender a ser felizes da mesma forma que aprendemos a raciocinar logicamente e a controlar nossas emoções. Cada ser humano nasce com possibilidades de ser feliz, que pode identificar e desenvolver ao longo da vida.

A felicidade pode ser cultivada, pois ser feliz é uma potencialidades do ser humano. Embora não existam regras nem fórmulas milagrosas que possam levar à felicidade, alguns princípios são válidos para qualquer ser humano.

Primeiro princípio – A felicidade não é permanente.

Na vida não há nada permanente, que nunca mude. Somente a mudança, a impermanência das coisas é cons-

tante. Portanto não pode haver felicidade em todos os momentos da vida. A felicidade sempre se alterna com tristeza e sofrimento.

Existem, sim, momentos felizes, ao longo de nossa vida. Nossa existência é uma sucessão de sístoles e diástoles, de sofrimento e alegria e devemos estar atentos para identificá-los. O sofrimento é natural em nossa vida e devemos, em um dia, aceitá-lo sem revolta e gozar momentos de alegria e prazer em outro dia.

Segundo princípio: podemos aprender a ser felizes.

Podemos aprender a ter mais momentos felizes, a aumentar as durações de nossos prazeres, da mesma forma que aprendemos outras coisas na vida.

As neurociências modernas constataram que a capacidade de aprendizagem do cérebro humano não depende da idade. Se é verdade que aprendemos mais no período da infância, é também verdade que o cérebro é capaz de aprender coisas novas em idades avançadas, em decorrência da “plasticidade cerebral”, capacidade que ele tem de se modificar.

Terceiro princípio – devemos cultivar emoções positivas e evitar as negativas, ou substituí-las pelas positivas.

Quando estamos felizes, os sentimentos de bem estar resultam da presença de emoções positivas em nossa men-

te, pois elas são agradáveis e nos dão satisfação. A questão básica do funcionamento da mente humana e da busca da felicidade está na busca do equilíbrio mental. Nossa satisfação e nosso bem estar dependem da existência da ordem em nossa mente, para que tenhamos quietude, tranqüilidade e paz.

Para Santos (2005) e Csikszentmihayi (1999), devemos buscar permanentemente um equilíbrio entre a ordem e a desordem em nossa mente e reduzir a entropia, que expressa a desordem mental, a um valor mínimo possível. As emoções positivas promovem ordem em nossa mente por isto devemos aprender a cultivá-las, para sermos mais felizes.

Quarto princípio - devemos criar sentido para a vida e cultivar relacionamentos agradáveis, além do desenvolvimento pessoal.

Para Csikszentmihayi (1999) uma vida sem sentido e sem objetivos é vazia e perde a finalidade. Suas pesquisas mostram que grande fonte do bem estar humano, de suas satisfações, está em seus relacionamentos agradáveis com outras pessoas, em suas interações sociais. Quem não gosta de uma boa conversa, sobre um assunto interessante?

Daremos sentido a nossa vidas ao promover nosso crescimento pessoal descobrindo novas áreas de interesse, aumentando nosso acervo de conhecimentos e de habilida-

des. Desenvolver nossas competências sociais e profissionais nos trará um sentimento de realização e de bem estar, elevando nosso nível de felicidade.

A felicidade está dentro de nós

A felicidade está dentro de nós, e devemos procurá-la em nós mesmos. Não é algo espetacular que vai acontecer em nossa vida, que vai nos trazer felicidade.

Pesquisas comprovaram que ganhadores de loterias, durante algum tempo melhoraram seus humores, mas depois de cerca de um ano retornaram aos seus humores habituais e os que eram tristes e deprimidos voltaram a ser tristes e deprimidos (GOLEMAN, 2007).

A felicidade é algo que pode e deve ser conquistada por nós, na medida em que saibamos o que fazer e façamos adequadamente, com esforço, força de vontade e perseverança.

Pesquisa de Damásio (2004) mostra que quando pessoas diferentes sentem alegria, as regiões cerebrais ativadas são as mesmas. Os cérebros humanos reagem da mesma forma quando sentem alegria, prazer, felicidade.

Os estímulos capazes de produzir estes sentimentos variam de pessoa para pessoa, mas cada uma tem sua forma própria de reagir. Dizendo de outra maneira, cada pessoa

tem sua forma para ser feliz, cada uma tem estímulos específicos para fazê-la feliz.

O monge budista é feliz quando está meditando, um escultor quando aprecia a escultura que fez, a beata católica quando reza durante a missa, o amante do sexo quando tem orgasmo, o violinista quando toca um concerto que gosta, o maestro quando rege a orquestra tocando uma sinfonia de seu agrado, o cientista quando conclui uma pesquisa que traz a solução de um problema. E assim por diante: cada um é feliz a seu modo.

A questão fundamental da busca da felicidade está em responder à seguinte pergunta: o que é felicidade para você? Primeiro você deve identificar os estímulos e situações que lhe fazem felizes. No mundo hoje há cerca de 6,5 bilhões de pessoas e, em tese, existem portanto 6,5 bilhões de formas de chegar à felicidade.

Para Seligman (2004), a felicidade depende de três fatores: um é genético, outro ligado às circunstância que a pessoa vive e o terceiro é sua vontade.

Nascemos com tendências genéticas que constituem cerca de 50% de nossos traços de personalidade, de nossas disposições. Estas disposições nos levam a sermos mais tristes ou alegres, a termos mais medo ou coragem e a sermos mais ou menos sociáveis. Isto está no código genético

e não pode ser alterado. Mas podemos atuar e modificar a expressão de nossas tendências, através de nossa vontade, dentro dos limites possíveis.

O segundo fator relacionado com a felicidade está nas circunstâncias que envolvem a vida da pessoa, e contemplam uma vida social mais rica, casamento, religião, relacionamento romântico e dinheiro. Segundo Seligman (2004), este fator contribui com um percentual entre 8 a 10% do total. O terceiro fator é a vontade da pessoa, que influi de forma expressiva no nível constante de felicidade, entre 35% a 42% para a felicidade total (Seligman, 2004).

Se a pessoa quiser e souber, pode ser mais feliz na vida e vale a pena fazer um esforço para compreender os mecanismos capazes de aumentar a felicidade e desenvolver as habilidades necessárias para praticá-las.

Ninguém está condenado geneticamente a ser infeliz, pois cerca de 50% dos fatores que interferem na felicidade dependem de componentes não genéticos – da vontade e das circunstâncias em que vivemos. Mesmo alguns componentes genéticos podem ser controlados, desde que a pessoa tome como desafio fazer as mudanças necessárias. Quem tem impulso para ficar sozinho e evitar o contato social, pode mobilizar sua vontade para socializar-se adequadamente.

E a socialização é fator importante para o nível constante de felicidade. Csikszentmihalyi (1998) constatou em suas pesquisas que as pessoas mais felizes são mais sociáveis, pois parte dos estados de fluxo, que nos trazem satisfações, são experimentados em conversas agradáveis.

As emoções são dinâmicas

Caruso (2007), refere que para Plutchik as emoções são dinâmicas, desenvolvem-se e evoluem, seguindo um curso lógico em suas progressões, se as causas geradoras persistirem. Por exemplo, quando um adolescente apaixonado recebe um telefonema de sua amada, fica contente ao ouvir sua voz, depois satisfeito porque ela lembrou-se dele, depois entra em um estado de descontração, passa para um estado de humor positivo e tem um sentimento de calma, que evolui para serenidade, alegria, júbilo ou êxtase.

Por outro lado, se um estímulo que lhe causa raiva aumenta de intensidade, aumenta a raiva que você sente: quando aumenta a buzina irritante de um carro no trânsito, aumenta também a intensidade da raiva que você sente, pois ela evolui.

Uma pequena contrariedade provoca de início um simples incômodo ou uma irritação, mas pode evoluir para raiva ou ira, forma mais intensa da raiva. Se o pintor de seu apar-

tamento atrasa dois dias o prazo de entrega, isto lhe causa irritação. Mas se ele não cumpre o novo prazo e atrasa mais uma semana, a irritação vira raiva. Se atrasa mais uma semana, a raiva se transforma em ira, que você tem de controlar para não explodir.

Outras emoções têm curso natural semelhante, que pode ser previsto antecipadamente. A apreensão pode evoluir para o medo e terror, a tristeza para mágoa, a surpresa para assombro, a aceitação para confiança e adoração.

Como a felicidade pode lhe ajudar

Segundo Fredrickson (APUD CARUSO, 2007), as emoções positivas e a felicidade, além de trazer satisfação e bem estar, são úteis para nós. Elas expandem nossos pensamentos, ajudam a criar novas idéias, estimulam a considerar novas possibilidades para a solução de problemas e nos motivam para explorar o ambiente que estamos. Nosso comportamento fica mais flexível e com maior repertório de ações.

Emoções positivas e felicidade, nos fazem mais ousados, ajudam a enxergar novos elos entre as coisas e a achar novas soluções para os problemas. Nos indicam aquilo que devemos fazer, em oposição aos sentimentos negativos, que indicam o que não devemos fazer.

A felicidade ajuda nas interações sociais, facilitando os relacionamentos. Quando uma pessoa nos vê rindo acha que estamos abertos e disponíveis para ela. Por outro lado, você pensa duas vezes antes de aproximar-se de alguém com a cara amarrada, chateado, mau humorado ou quando vê alguém triste e deprimido.

Mas se vê uma pessoa sorridente, cordial e amistosa, se aproxima com facilidade. O sorriso autêntico atrai as pessoas, pois indica que quem sorri está de bom humor e disponível emocionalmente.

As emoções positivas e a felicidade, estimulam os relacionamentos sociais e contribuem para que se estabeleçam vínculos sociais mais firmes no interior das redes sociais. O bom humor resultante da felicidade faz com que a pessoa tenda a utilizar estruturas mais gerais do pensamento e a usar melhor as informações e dados disponíveis. Quando felizes podemos elaborar soluções mais inovadoras e criativas para os problemas, pensar com horizontes mais largos, com mais liberdade, planejar melhor e gerar mais idéias.

Segundo a psicóloga Alice Isen (APUD Caruso, 2007) o humor positivo aprimora a habilidade para decidir e melhora o desempenho da pessoa que faz *“brain storming”*, pois facilita o aparecimento de novas idéias. O bom humor torna as pessoas mais generosas, caridosas e amistosas.

Para Caruso (2007), o humor feliz pode levar a um otimismo exagerado e resultar em maior número de erros nas tarefas, devido ao excesso de confiança que a pessoa passa a ter em si, prejudicando a solução dos problemas. Por outro lado, as emoções negativas e o humor negativo proporcionam enfoque mais claro de situações específicas e permitem que seus detalhes sejam melhor observados e que os erros cometidos sejam percebidos de forma mais efetiva.

A aprendizagem é feita nos neurônios

Pesquisas recentes mostram que a aprendizagem resulta da reorganização dos neurônios cerebrais (KLEIN, 2005). Durante a aprendizagem são criadas novas conexões entre os dendritos dos neurônios responsáveis pela memória, localizados no lobo frontal e hipocampo.

A memória utilizada para guardar eventos ocorridos recentemente é a memória de trabalho e depende da atividade de neurônios do lobo frontal. A memória de longo prazo, responsável pela guarda de acontecimentos do passado tardio, decorre da atividade de neurônios do hipocampo, situado no centro do cérebro, segundo Klein (2005).

Cada neurônio se comunica com os vizinhos através dos dendritos, prolongamentos em forma de raízes de árvores, em cujos término estão as sinapses, pontos de contato entre

neurônios. Através delas as informações que chegam a um neurônio são conduzidas para os dendritos de outros vizinhos, permitindo a circulação das informações e a criação de uma rede de comunicação no cérebro.

Nas sinapses atuam os mediadores químicos, responsáveis pela passagem dos sinais eletroquímicos e pelas informações de um neurônio para outro. Dentre os mediadores químicos mais importantes estão a dopamina, a noradrenalina e a serotonina, que garantem a comunicação ao longo da rede neuronal cerebral. Nas sinapses existem órgãos para recepção dos sinais, os receptores neuronais.

Os neurônios são dinâmicos, se modificam continuamente e se adaptam aos sinais percebidos através dos receptores sinápticos, sofrendo transformações em suas estruturas e formas quando aprendem algo novo. Reorganizam-se através de mudanças internas e externas, em algumas regiões novos dendritos se formam e em outras desaparecem, modificando a arquitetura cerebral.

Segundo Klein (2005), as mudanças que se dão no interior do neurônio começam com o fortalecimento das sinapses a curto prazo, ocorrendo alterações bioquímicas da albumina, que muda de forma. Ao mesmo tempo, são liberados mediadores químicos como dopamina e serotonina, a-

lém dos “fatores neurogênicos”. Abrem-se canais nas membranas celulares, como se fossem portas.

Na fase seguinte, de fortalecimento da sinapse da memória a longo prazo, proteínas especiais atuam sobre determinados genes do neurônio, promovendo mudança da sua forma. Surgem estímulos para a produção de determinados aminoácidos, que são utilizados na construção de novas conexões neuronais.

Como resultado deste processo os dendritos crescem, novas sinapses surgem e há fixação das ramificações nas células vizinhas. Através destes novos caminhos, os sinais recebidos e emitidos pelos neurônios modificados são multiplicados.

Algumas áreas cerebrais aumentam quando submetidas a um processo de aprendizagem, se solicitadas durante muito tempo. Pesquisa com imagens da atividade cerebral de taxistas de Londres, com tomografia por emissão de pósitrons, mostra que seus hipocampos estão aumentados, pois eles dirigem em um tráfego intenso e complexo. Segundo Klein (2005), as emoções positivas facilitam a formação de novas conexões entre os neurônios.

Quando dois neurônios funcionam de forma sincronizada, a conexão sináptica existente entre eles é reforçada e quanto maior o reforço, mais efetivo o funcionamento dos

neurônios, que passam a exercer novas funções, decorrentes da aprendizagem.

É o que ocorreu com os cães da experiência de Pavlov que passaram a salivar depois de ouvir o toque de uma campainha anunciando a oferta de alimento. Na medida em que era mostrado o alimento e tocada a campainha, as conexões entre os dendritos dos neurônios eram mais solidificadas e eles aprendiam o novo comportamento: salivar ao ouvir o toque da campainha, mesmo sem ver o alimento.

A aprendizagem depende da repetição suficiente do estímulo, pois só assim ele é transformado em nova aprendizagem, que será armazenada sob na memória a longo prazo, no hipotálamo. É necessário que o estímulo seja suficientemente repetido para haver formação de conexões permanentes entre os neurônios.

Só guardamos na memória novos aprendizados quando o estímulo se repete em quantidade suficiente. O endereço ou o telefone novo de um amigo só serão guardados em nossa memória se o repetirmos algumas vezes. Por outro lado, o processo de aprendizagem é automático, não consciente, pois a consciência não participa do processo de fortificação das sinapses, nem do crescimento dos dendritos.

A hipótese do psicólogo Donald Hebb que a capacidade de aprender está relacionada com os neurônios, feita em

1949, foi comprovada pelo neurobiólogo Tobias Bonhoeffer em 1999, segundo Klein (2005).

Bonhoeffer (APUD KLEIN, 2005), observou diretamente o crescimento de neurônios de ratos, retirados da região responsável pela memória mais antiga, através de um microscópio de última geração e registrou em vídeo. Primeiro retirou amostras dos neurônios e coloriu com tinta fluorescente. Escolheu um par e ligou a fios condutores de eletricidade do diâmetro de fios de cabelo e os estimulou simultaneamente. Os neurônios, antes de meia hora, começaram a estabelecer contacto entre seus dendritos, formando-se associações entre eles.

Foi preciso repetir os estímulos para haver a conexão entre dos neurônios, que não recebiam nenhum comando relacionado a algo que fosse necessário aprender, pois estavam fora do cérebro.

Caminho das emoções no cérebro

Os sentimentos positivos e negativos são produzidos em nosso cérebro por sistemas diferentes. Não há um centro único capaz de produzir sentimentos desagradáveis, ou agradáveis, trazendo numa hora sofrimento, em outra alegria.

Existem no cérebro dois sistemas diferentes, um para alegria, prazer e felicidade e outro para dor, tristeza, raiva e

medo. Eles funcionam isolada ou concomitantemente, podendo a pessoa sentir, ao mesmo tempo, raiva e alegria, como no caso de um assassino que mata um desafeto e ri diante do cadáver, pelo prazer de satisfazer seu ódio. O mesmo se dá com o apaixonado que, apesar de amar sua parceira, com ciúme, a agride.

Até os mediadores químicos que atuam na felicidade e no sofrimento são diferentes. No desejo e na satisfação sexual os neurotransmissores mais importantes são dopamina, oxitocina e as betaendorfinas, enquanto no medo e estresse são relevantes a acetilcolina, adrenalina e cortisol. Na depressão diminui a serotonina.

As neurociências constataram que o prazer é originado de uma forma e o desprazer de outra. Pesquisas recentes com imagens cerebrais verificaram que na alegria só o hemisfério esquerdo é ativado e na raiva, tristeza e medo ambos os hemisférios são ativados, predominando a ativação do lado direito, segundo Klein (2005).

Não há um centro cerebral para o prazer e outro para o sofrimento. Klein (2005) relata pesquisas com ressonância magnética funcional evidenciando que quando o pesquisado tem um sentimento, agradável ou desagradável, várias partes do cérebro são ativadas simultaneamente, dentre elas o córtex cerebral de ambos os hemisférios. Nas emoções de-

sagradáveis o córtex frontal direito fica mais ativo e mais agradáveis (alegria, prazer e felicidade), fica mais ativo o córtex frontal esquerdo.

Devido à conexão entre os neurônios, durante as emoções os hemisférios cerebrais funcionam de modo integrado, não só os córtices frontal, temporal, parietal, da insula e do cíngulo, mas também o tronco cerebral, amígdalas e hipotálamo, segundo Klein (2005).

Segundo Klein (2005), quando se compara a atividade cerebral do medo com a da felicidade, através de técnicas de imagem cerebral, é como se tivesse uma parte do cérebro destinada à felicidade e outra ao medo. Confirmam estes achados o fato de pacientes com embolia cerebral com obstrução de artérias da parte anterior do lobo frontal esquerdo entrarem em severa depressão. Acredita-se que o estado depressivo decorre de estar comprometida nestes pacientes a produção de sentimentos positivos, de alegria e felicidade.

Os doentes com coágulos do lado direito do lobo frontal ficam tranqüilos ou apáticos e há casos que o paciente nega a gravidade da doença, porque, como ficam prejudicados os mecanismos que regulam a produção da tristeza, eles não a sentem.

Damásio (2004), descobriu neurônios no lobo frontal direito que só reagem quando a pessoa sofre uma desgraça.

A reação se dá com tal rapidez que se antecipa à percepção consciente do infortúnio e o paciente opta, em centésimos de segundos, se a situação merece ou não que ele chore.

Klein (2005) relata pesquisa com pessoas tímidas submetidas a estudos de imagens da atividade frontal direita, que antes de fazerem uma apresentação pública, apresentam grande atividade nesta região, devido ao medo que sentem. Acredita que a localização do controle das atividades das emoções nos lobos frontais seja porque eles são responsáveis pelo comando do comportamento humano, no qual interferem as emoções.

Embora diferentes, os circuitos neurais das emoções positivas e negativas são interligados e integrados entre si, interagindo reciprocamente, permitindo que um estado de ânimo negativo seja substituído por outro positivo e vice-versa. As neurociências ensinam que uma pessoa pode substituir a tristeza pela alegria, utilizando técnicas adequadas, pois existem bases anatômicas e fisiológicas para a substituição.

Esta é a base científica para se buscar a felicidade pela substituição de sentimentos desagradáveis por outros agradáveis: tristeza por alegria, raiva por compaixão. Quando a pessoa manda o estímulo da alegria para seu lobo frontal esquerdo, os neurônios que fazem conexão com o frontal

direito, o conduzem para o hemisfério direito, onde ele pode entrar em competição com a tristeza existente. Pode até neutralizá-la, a depender da intensidade e da repetição do estímulo alegria.

Você pode ser mais feliz se aprender a utilizar vivências agradáveis para modificar a tristeza e o sofrimento. Por exemplo, pode ouvir músicas alegres quando estiver triste, pensar em coisas agradáveis ou recordar momentos de felicidade.

A região frontal esquerda, que favorece os sentimentos agradáveis, está ligada por neurônios à amígdala, que é responsável pelo desencadeamento da raiva e do medo. Acredita-se que através destes neurônios o lobo frontal esquerdo envia impulsos que inibem a atividade da amígdala e as emoções negativas. O mecanismo descrito expressa uma forma de auto-controle da natureza.

A natureza criou o medo para avisar o organismo de um perigo, para que ele se defenda. Dado o alarme, o medo perde sua função, não tem mais porque existir e o lobo frontal esquerdo inibe a atividade da amígdala. Funciona como um botão que desliga o medo. Com técnicas adequadas, esforço e perseverança é possível aprender a desligá-lo voluntariamente.

Pesquisas de Davidson (APUD KLEIN, 2005), mostram que pessoas com o hemisfério cerebral direito mais ativo são mais pessimistas e desconfiados. As que têm maior atividade do hemisfério esquerdo são mais otimistas, têm mais bom humor e são autoconfiantes. O pesquisador acompanhou com o eletroencefalograma a evolução de correntes cerebrais de bebês até os dez anos e constatou que muitos com predominância da atividade frontal esquerda no início a transferiram para o lobo frontal direito e vice-versa. Seus temperamentos foram modificados ao longo da vida por suas experiências emocionais, graças a estímulos vindos do meio social.

As neurociências no seu estágio atual deixam claro que da mesma forma que o cérebro pode ser reprogramado na criança, pode ser no adulto, na medida que sejam utilizadas técnicas apropriadas e durante o tempo necessário. Uma das formas de você ter mais momentos felizes e menos sofrimento é aprender a controlar suas emoções negativas e substituí-las pelas positivas.

A felicidade é contagiosa

Sabe-se há muito tempo que felicidade, alegria, prazer, raiva, medo e tristeza são contagiosas. Já deve ter ocorrido com você chegar num lugar em que estão várias pessoas às

gargalhadas e começar a rir também, mesmo sem saber porque. Ou chegar num enterro e contagiar-se com a tristeza dos parentes e amigos.

Em 1996, o neurocientista italiano Giacomo Rizzolati, na Universidade de Parma, descobriu os neurônios-espelho e as neurociências passaram a ter explicação para o contágio das emoções (APUD GOLEMAN, 2007 e KLEIN, 2005).

A descoberta foi feita em macacos, quando os pesquisadores estavam estudando suas atividades motoras, procurando identificar neurônios que aumentavam as atividades quando um macaco estendia a mão para pegar uma banana. Durante uma pausa um colaborador pegou uma banana para comer e, para surpresa de todos, foram ativados no macaco os neurônios correspondentes aos que estavam em atividade no colaborador, sem o macaco se mexer.

Pesquisas com ressonância magnética realizadas em seres humanos mostram que se um indivíduo executa uma ação e outro o observa, entram em atividade no cérebro do observador os neurônios correspondentes aos ativados no cérebro de quem executa a ação. Daí a denominação de neurônios-espelho: tais neurônios espelham a atividade que existe na mente de outra pessoa.

Segundo Muotri (2006), através dos neurônios-espelho conseguimos nos conectar com outros indivíduos e experi-

mentar seus sentimentos, emoções e pensamentos. São responsáveis pelo reconhecimento de outros indivíduos, pela interpretação de suas ações e expressões, e pelo relacionamento, daí sua grande importância social.

São capazes de fazer com que pratiquemos uma ação observada em outra pessoa, que a imitemos ou tenhamos o impulso para imitá-la. Através deles podemos reproduzir sentimentos, pensamentos e movimentos de outros indivíduos, de modo não consciente e involuntário, e ser capazes de saber pelos olhos de uma pessoa a quem fomos apresentados se ela gostou ou não de nós.

Quando há sintonia entre duas pessoas, estabelecida pelo olhar, há uma verdadeira “comunicação sem fio” entre elas, que permite a cada uma intuir pensamentos e sentimentos da outra. Quantas vezes você “adivinhou” o pensamento de outra pessoa e sabia o que ela iria falar antes de ouvi-lo? Quantas vezes você teve certeza do sentimento de outra pessoa a seu respeito antes dela dizer o que ela sentia? Se você, numa situação de pânico, olhar nos olhos de outra pessoa, em centésimos de segundo poderá ler o medo no seu olhar e ter medo também, mesmo sem saber de que.

Se você chega em um local em que todos estão alegres, rindo, felizes e entra em sintonia com o ambiente, sente-se alegre e feliz, graças à ação automática de seus neurônios

espelhos. Se você fita os olhos de quem tem mente quieta, tranqüila, em paz, sente passar para você paz, tranqüilidade e quietude.

O inverso é verdade: se a atmosfera do ambiente que você chega é de ansiedade, medo, raiva e tristeza, automaticamente você receberá uma carga de ansiedade, medo, raiva ou tristeza. O médico atento ao atender um doente ansioso, percebe ansiedade em seu olhar e sente ansiedade também.

Para Ramachandran (APUD MUOTRI, 2006), somente os seres humanos desenvolveram a linguagem porque a certa altura da evolução seus neurônios espelho ficaram mais rápidos e mais numerosos do que nos outros animais. Isso permitiu que a aprendizagem através da observação se tornasse eficiente, permitindo a passagem de conhecimentos adquiridos diretamente de uma geração para outra, criando assim as bases da herança cultural.

Fortalece esta hipótese o fato de que os neurônios-espelho se localizam no cérebro humano no córtex do lobo frontal inferior, próximo à área de Broca, região relacionada com a linguagem. Tais neurônios localizam-se também nos lobos parietal superior, temporal superior, da insula e do córtex pré-motor (Goleman, 2007, Muotri, 2006).

Neurônios-espelho e socialização - O papel dos neurônios-espelho no funcionamento do cérebro é pouco conhecido pois sua descoberta é recente, mas há indícios que um distúrbio do sistema dos neurônios-espelho pode causar problemas na socialização dos indivíduos. Ramachandran e Iacoboni (APUD MUOTRI, 2006), em trabalhos recentes, mostram fortes evidências da diminuição da ativação dos neurônios-espelho em relação a crianças normais. Os autistas, embora tenham inteligência racional normal ou acima da média, apresentam isolamento social, falta de contato visual, capacidade reduzida de linguagem e comunicação, além de ausência de empatia.

CAPÍTULO III

FELICIDADE E AMOR ROMÂNTICO

Amor Romântico: raízes psicológicas

Para Branden (1998), no amor romântico existe uma atração entre um homem e uma mulher, com três componentes: forte atração sexual, grande envolvimento emocional e profunda afinidade entre eles. Entre os apaixonados há grande admiração, que pode ser física, intelectual ou espiri-

tual e existem muitos valores em comum. Suas perspectivas existenciais são semelhantes e uma sensação que se completam, pois “foram feitos um para o outro”.

Há uma ligação de natureza emocional, sexual e espiritual entre os apaixonados, que reflete a grande estima e o grande valor que um dá ao outro.

O amor romântico pode ocorrer em qualquer idade e não é privilégio de adolescentes e jovens. Os amantes de qualquer idade sentem muita alegria e excitação na presença do outro e têm um impulso para se entregarem de corpo e alma. O relacionamento romântico tem poder rejuvenescedor e faz com que pessoas mais maduras sintam mais entusiasmo pela vida e a vejam “cor de rosa”, com mais alegria e mais prazer.

A felicidade é um direito natural de todo ser humano e sua busca passa naturalmente pelo caminho do amor romântico. Privilegiados aqueles que têm a ventura de ter uma paixão.

O amor romântico é um tipo especial de relacionamento entre duas pessoas e obedece aos princípios e normas gerais dos relacionamentos. O relacionamento é a capacidade que a pessoa tem de conviver e comunicar-se com os semelhantes. Relacionar-se com outra pessoa significa aproximar-

se dela para atender às necessidades recíprocas ou trocar informações.

Segundo Santos (2001), o relacionamento tem três objetivos principais: atender às necessidades mútuas dos que se relacionam; trocar informações sobre pensamentos, idéias e sentimentos, e manter a relação ao longo do tempo. Para um relacionamento durar as necessidades dos parceiros devem ser atendidas. Se somente as de um forem supridas ele acabará.

O que faz uma pessoa se apaixonar por outra é a presença de estímulos capazes de desencadear o sentimento do amor, graças à ativação de determinadas áreas do cérebro, que faz surgir a atração entre elas.

Quando um apaixonado encontra a pessoa amada tem os sintomas do amor: sente-se feliz, alegre, tem prazer e bem estar. Sente aumentar sua energia, fica agitado, o coração bate mais depressa, a respiração acelera, fica ofegante e ansioso.

Tudo corre por conta do aumento da concentração de duas substâncias no cérebro: dopamina e noradrenalina. Elas fazem parte do sistema de recompensa do organismo, que é capaz de identificar recompensas para nossos comportamentos, motivar-nos para alcançá-las e promover as estratégias adequadas para atingir os objetivos.

Segundo Damásio (2004), o sentimento é a percepção mental de emoções, impulsos, pulsões ou apetites originados no corpo. Resulta de informações sobre o estado do corpo em determinado momento, de dados que partem dele e são enviados para o cérebro. O sentimento é a percepção do estado atual do corpo, acompanhado de certo modo de pensar. Os pensamentos que acompanham a alegria são rápidos e os que acompanham a tristeza são lentos.

Existem no cérebro estruturas capazes de elaborar mapas da situação do corpo a cada instante, situadas no tronco cerebral, hipotálamo, amígdala e córtex cerebral (Damásio, 2001).

O amor, de um modo geral, é uma reação emocional que a pessoa tem diante de algo que lhe é significativo. Expressa-se como uma experiência de prazer e alegria ao perceber o objeto amado, sua proximidade ou a interação com ele.

O amor leva ao encantamento com o objeto amado, à satisfação com sua presença ou com seu contato e satisfaz as profundas necessidades psicológicas de quem ama.

Em síntese, o amor é uma reação psicológica automática, avaliada de modo não consciente para saber se o relacionamento é benéfico ou prejudicial. A emoção do amor nos

leva a uma avaliação do objeto amado e a uma tendência à ação em relação a ele.

Toda emoção, alegria, amor, ódio, medo ou tristeza, contém em sua estrutura dois componentes, um de avaliação e outro de ação. A avaliação é um julgamento automático da situação com a finalidade de julgar se o estímulo que desencadeia a emoção é bom ou ruim para a pessoa. Como o amado não representa perigo para os valores da pessoa, ela se aproxima dele, ao contrário do que ocorre na raiva e no medo, em que a avaliação indica prejuízos para a pessoa, que deve afastar-se.

No amor há uma tendência para a pessoa aproximar-se do amado porque é agradável o sentimento percebido com sua proximidade. Faz parte da natureza humana nos aproximarmos de coisas agradáveis e o nos afastarmos das desagradáveis, que trazem sofrimento e dor. Por isso nos afastamos do que nos amedronta ou enraivece: o medo e a raiva representam uma ameaça para nós.

O amor em si é uma disposição do *self para* ver o ser amado como personificação de importantes valores pessoais e senti-lo como fonte de alegria, prazer e satisfação.

Necessidade e desejo de amar

O amor surge para atender às necessidades psicológicas de companhia, de interação com pessoas, de confiar, admirar, respeitar e valorizar.

O desejo de ter companhia e amigos faz parte da natureza humana. Sentimos necessidade de estar junto e conversar com alguém, de sermos compreendidos por outra pessoa e de compartilhar experiências, pensamentos e sentimentos com ela.

Necessitamos de intimidade emocional e cognitiva com outro ser humano e, por uma questão de sintonia psíquica, preferimos conviver com pessoas com valores semelhantes aos nossos. Desenvolvemos sentimentos de afeição e benevolência para pessoas com valores e percepção de vida similares aos nossos e que agem como agimos.

Uma das necessidades humanas básicas é a necessidade de amar. Sua origem está na necessidade de encontrar no mundo alguém a quem possamos dar valor, que seja importante para nós e nos estimule, inspire e sirva de referência ou apoio, emocional, material e espiritual.

Para Santos (2007), nossos valores orientam as escolhas que fazemos na vida e dirigem nossos relacionamentos e interações sociais. Eles são forças que nos ligam ao mundo e nos fazem praticar ações para conseguirmos aquilo que

acreditamos ser bom para nós, que nos permita ter experiências agradáveis e enriqueçam nossa experiência existencial. Os valores dão força a nossas vidas e promovem a satisfação de nossa necessidade de amar.

Temos necessidade de admirar outras pessoas, de apreciar e valorizar seres humanos altruístas que façam realizações que os dignifiquem e façam respeitáveis. A necessidade de amar é uma força que nos impele a nos entregarmos a outra pessoa ou a uma causa.

Quando a pessoa tem nível de auto-estima saudável, pode sentir admiração pelos outros, mas se o nível de auto-estima é baixo, em vez da admiração pode ter inveja, ciúme ou ressentimento em relação a aqueles que realizaram mais na vida e que vivem mais satisfeitos e mais felizes.

A necessidade de receber amor convive paralelamente com a de amar e é tão importante quanto ela, podendo ser até mais forte.

Sexo e amor romântico

Uma característica fundamental do amor romântico é o desejo da união sexual, para manter e perpetuar a espécie.

A grande importância do sexo no relacionamento romântico está no intenso prazer que oferece aos amantes e por atender a suas profundas necessidades psicológicas.

O prazer é o sentimento de bem estar resultante da satisfação de um desejo e de uma ação bem sucedida.

Para Branden (1998), o sexo proporciona uma experiência direta de nossa competência para lidar com a realidade e obter sucesso, envolvendo tanto o sentimento quanto o pensamento. O sexo nos dá um dos prazeres mais intensos da vida e seu exercício nos faz sentir poderosos.

O prazer e a alegria proporcionados pelo ato sexual são a razão de ser do seu poder em nossas vidas. Ele integra o corpo e a mente, percepções, emoções, valores e pensamentos. E nos faz vivenciar o mais íntimo do *self*.

No sexo o indivíduo, além de encontrar-se com o parceiro, encontra-se a si mesmo e vivencia, de forma intensa e prazerosa, sua autoconsciência. O ideal é que exista amor na relação sexual, pois nela os amantes mostram seus mais profundos valores e a vida explode, inundando-os de alegria, felicidade e excitação, numa celebração ao amor.

Sintomas e química do Amor Romântico

Segundo Fischer (2006), as características centrais do amor romântico são atenção focalizada no amado, forte motivação e comportamento orientado para os objetivos.

Os apaixonados preferem a pessoa amada, focalizam-se intensamente nela, concentram-se em suas qualidades posi-

tivas, recordam-se facilmente de acontecimentos e objetos a ela referentes. Pesquisas mostram que níveis elevados de dopamina no cérebro produzem estes comportamentos, daí admitir-se que a dependência e o anseio do apaixonado sejam decorrentes da ação desta substância.

Foi constatado que viciados em álcool, morfina e cocaína apresentam níveis elevados de dopamina no cérebro e por isto alguns estudiosos consideram o amor romântico como vício. A dependência do apaixonado pode ser tão grande ao ponto de gerar síndrome de abstinência, sendo que alguns podem ir ao desespero e suicidarem-se, quando o amado rompe a relação.

Em pessoas apaixonadas pode haver aumento da testosterona, hormônio responsável pelo desejo sexual, que as estimula a fazer sexo com o amado. Outras características do amor romântico decorrem de efeitos da noradrenalina, como energia aumentada, insônia, perda de apetite e aumento da memória. O aumento da memória faz o amante lembrar de mínimos detalhes dos momentos passados com o amado.

Outra característica do amor romântico é a obsessão, que leva o apaixonado a pensar frequentemente no amado. No distúrbio obsessivo-compulsivo, em que há redução do nível de serotonina, o doente fixa o pensamento em objetos

ou situações. Como pesquisas mostram que nos apaixonados há redução do nível de serotonina, é levantada a hipótese que a causa da obsessão deles pelo amado seja o baixo nível de serotonina.

Parece que os sentimentos, desejos e obsessão dos apaixonados decorrem dos níveis cerebrais aumentados de dopamina e noradrenalina e dos níveis diminuídos de serotonina (Fischer, 2006).

Segundo Klein (2005), a dopamina é produzida no cérebro e exerce diversos efeitos no seu funcionamento. Sua grande fonte está na “substância negra”, região do tamanho de uma unha localizada no centro do cérebro, sendo também produzida na “área tegmentar ventral”.

Destes dois núcleos saem neurônios para diversas áreas do cérebro, nas quais receptores específicos executam as ações propriamente ditas.

Com o tempo, a paixão e o êxtase diminuem e tendem a terminar. O desejo, o anseio e a obsessão podem ser substituídos por sentimentos de amizade, união, parceria, conforto e tranquilidade por estar junto com o parceiro. Variando de pessoa para pessoa, o ardor da paixão vai diminuindo, sendo ela substituída pela amizade e por um afeto profundos, que desafiam os anos.

Fischer (2006) acredita que os seres humanos desenvolveram um sistema de ligações, baseado em reações fisiológicas decorrentes de reações químicas, que são responsáveis pela ligação e pelo sentimento de fusão com o companheiro de longo prazo. Tais reações químicas estariam relacionadas com a ocitocina e a vasopressina.

No homem, a ocitocina é produzida no hipotálamo e testículos, e nas mulheres no hipotálamo e ovários. Esta substância é liberada nas fêmeas de mamíferos durante o parto, dando início às contrações uterinas, além de estimular as glândulas mamárias para produzirem leite. É secretada na mulher durante o ato sexual, no orgasmo e quando são estimulados os genitais e mamilos. A vasopressina, secretada pelo hipotálamo no homem, aumenta acentuadamente durante o orgasmo.

A ESCOLHA NO AMOR ROMÂNTICO

Amor à primeira vista - o amor romântico começa com um desejo que leva os amantes a comportamentos que lhes tragam prazer e alegria. O prazer e alegria sentidos funcionam como reforço para intensificação do amor e do desejo, fazendo a união ficar cada vez mais forte, se não aparecerem fatores que interfiram negativamente na sua consolidação.

A atração, a paixão e a fascinação podem surgir no primeiro encontro. Mas o amor mesmo se desenvolve com o tempo, com o convívio, com um relacionamento harmonioso em que valores comuns sejam compartilhados (BRANDEN, 1998).

Percepção da vida: para que o amor romântico cresça e se mantenha é necessário atender a algumas condições referentes à percepção e concepção da vida dos amantes.

Para Branden (1998), a percepção da vida é a reação emocional através da qual vemos a existência e nossa relação com ela. Reflete nossas atitudes em relação ao mundo, à vida e a nós mesmos. Pode ser o reflexo de uma auto-estima saudável e de um senso de grande valor dado à vida, mas pode ser também o reflexo de uma baixa auto-estima e de que a vida não vale a pena ser vivida.

No primeiro caso a pessoa acredita que o mundo está acessível e pode ser conquistado, com seus esforços e sua perseverança. Há uma crença básica que a vida é um desafio a ser enfrentado com coragem e disposição e que o sucesso só depende de sabermos conquistar as coisas através do trabalho, sacrifício e perseverança.

Se a pessoa tem auto-estima baixa, enxerga um mundo hostil, incompreensível e difícil de conquistar. O mundo para ela é uma ameaça, em vez de um desafio e a vida é cheia

de angústias e ansiedades. Ela se percebe vivendo uma luta desigual, na qual se sente impotente e submissa.

Quando encontramos uma pessoa que utiliza estratégias de sobrevivência semelhantes às nossas, que vive de modo parecido e usa processos de adaptação e luta parecidos com os nossos, há um choque de reconhecimento e um sentimento de entendimento e compreensão. Esta é a base do relacionamento romântico bem sucedido.

Quando duas pessoas com grandes diferenças de percepções da vida se encontram o relacionamento não perdura, pois seus valores e formas de encarar a vida são diferentes, constituindo-se uma barreira para o amor romântico. A percepção da vida é a base para a elaboração de todas as reações emocionais de uma pessoa. Os parceiros “ideais” são os que compartilham percepções de vidas semelhantes.

No relacionamento romântico, a reação positiva de cada parceiro à percepção que o outro tem da vida é crucial para a experiência do amor e pode fazê-lo surgir no primeiro encontro.

Diferenças complementares - segundo Branden (1998) a fundamentação de um relacionamento romântico está nas semelhanças básicas existentes entre os parceiros, mas o estímulo para o desenvolvimento do amor está nas diferenças complementares. Ambos os fatores são importantes pa-

ra o sucesso do amor romântico e formam o contexto em que ele nasce e se desenvolve.

Não existe uma pessoa totalmente igual a outra, pois há diferenças em seus gostos, valores e comportamentos. Nunca há coincidência perfeita. Uma pessoa pode se apaixonar por outra pelos seus aspectos físicos, intelectuais ou espirituais e as diferenças complementares existentes podem ser estimulantes e desafiadoras. As diferenças podem representar uma força para o crescimento do relacionamento, desde que não sejam antagônicas.

Se os modos de pensar, agir e de se relacionar, com o mundo e com as pessoas, forem muito diferentes no casal, naturalmente surgirá no convívio impaciência, irritação e atritos, que levarão a relação ao fim.

Se um parceiro tem auto-estima muito alta e grande confiança em si mesmo e o outro tem auto-estima muito baixa e não confia em si, estas cosmovisões diferentes dificultarão a compreensão e intimidade entre eles. E sem intimidade não há amor. Situação semelhante ocorre em um casal que tem princípios e valores opostos, como quando um é honesto e o outro desonesto (BRANDEN, 1998).

Ritmo e energia dos amantes - o ritmo e a energia dos amantes influem no amor romântico, pois as diferenças de ritmo biológico e do nível de energia interferem no relacio-

namento. O ritmo biológico pode ser observado no modo de falar, nos movimentos do corpo, na velocidade e intensidade das reações emocionais.

Se há grande diferença de ritmo, um parceiros se movimentando, pensando ou sentindo mais rapidamente que o outro, pode gerar falta de sintonia e vir a ser uma barreira ao sucesso do amor.

Atividade cerebral no amor romântico

Pesquisa de Damásio - Damásio (2004) fez pesquisa com tomografia por emissão de positrons em quarenta pessoas sem doenças neurológicas ou psiquiátricas, para estudar as atividades de seus cérebros ao sentirem felicidade, tristeza, medo ou raiva.

As emoções foram desencadeadas pedindo ao participante para lembrar de situação vivida anteriormente, em que tivesse sentido a emoção considerada. Antes da experiência cada participante foi instruído sobre qual emoção devia recordar e foram medidos o ritmo cardíaco e a condutividade elétrica da pele.

Foi constatado que as áreas ativadas durante a percepção da emoção em diversos locais do sistema nervoso central: áreas do córtex cerebral, cíngulo, regiões somatosensi-

tivas S1 e S2, ínsula, ao hipotálamo e núcleos do tronco cerebral.

Pesquisa de Fischer - Fisher (2006) examinou com ressonância magnética o cérebro de homens e mulheres apaixonados e encontrou algumas regiões cerebrais mais ativas. A pesquisa foi realizada com vinte homens e mulheres recentemente apaixonados felizes e com vinte homens e mulheres apaixonados com o romance rompido recentemente.

Os sentimentos de amor romântico eram estimulados ao serem mostradas fotos da pessoa amada ao participante, ou quando ele ouvia músicas que o recordasse de momentos vividos juntos, ou quando havia lembrança espontânea do parceiro.

Os participantes olharam primeiro a foto do amado ou amada e a seguir para a de um desconhecido, sendo e depois foram comparadas suas atividades cerebrais, durante a visão do amado e durante a visão do desconhecido. Muitas partes do cérebro tornaram-se ativas, particularmente o núcleo caudado e a área tegmentar ventral (ATV), sendo a atividade tanto maior quanto maior a paixão referida.

Pesquisa de Londres – segundo Fischer (2006) foi realizada pesquisa com ressonância magnética, no University College de Londres, em 2000, com dezessete homens e mulheres declarados apaixonados, utilizando fotografias. Os

participantes olharam fotos dos amados e foram feitos registros sendo constatadas atividades no núcleo caudado, córtex cingulado anterior e córtex insular, confirmando outros achados.

A duração média da paixão no estudo de Londres foi 2, 3 anos. No estudo de Fischer, feito com paixões mais recentes, foi de sete meses. Parece que à medida que o relacionamento se prolonga regiões cerebrais antes inativas, associadas às emoções, memória e atenção, entram em atividade e o que parece fazer o amor mudar com o tempo.

CAPÍTULO IV

ESTRATÉGIAS PARA BUSCA DA FELICIDADE

Não há modelo para uma pessoa ser feliz, mas algumas estratégias podem ser adotadas, como a identificação e clarificação dos valores, prática de situações que conduzam ao estado de fluxo, desenvolvimento da autoconsciência, cultivo das emoções positivas, controle das emoções negativas, cultivo de relacionamentos agradáveis e cultivo do amor romântico.

Identificação e clarificação de valores

Raths (1966) acredita que o tipo de sociedade atual com mudanças rápidas e intensas, determina nas pessoas certa confusão de valores e elas têm dificuldades em estabelecê-los e ficando sem objetivos definidos. Elas não sabem a favor ou contra que ficam, para onde estão indo e o porque de suas ações.

Sem valores claros a pessoa fica sem direção na vida e não tem critérios para escolher o que fazer com seu tempo e energia. Esta confusão de valores pode levá-la à apatia, desinteresse, conformidade e incapacidade de realização. Raths (1966), acredita que a clarificação de valores ajuda as pessoas a se tornarem cheias de propósitos, mais entusiasmadas, mais positivas e mais conscientes daquilo que vale a pena esforçar-se para obter.

Apresentamos a seguir um guia para identificar e clarificar seus valores.

Guia para identificação de valores

Domínios de Valores	Valores considerados
Valores Pessoais	<ul style="list-style-type: none">✱ Identificar suas próprias emoções✱ Ter autocontrole;✱ Ter humildade e modéstia;✱ Ser bondoso e generoso;✱ Ter bom humor nas situações da vida;✱ Ser prudente e moderado;✱ Preservar sua privacidade;

	<ul style="list-style-type: none">✱ Ter respeito a si próprio;✱ Ser independente;✱ Buscar a sabedoria;✱ Buscar a verdade;✱ Informar-se para manter-se atualizado;✱ Divertir-se;✱ Praticar religião ou equivalentes;✱ Desejar paz e tranqüilidade;✱ Desejar felicidade, bem estar, prazer e alegria;✱ Praticar exercícios físicos regularmente;✱ Ter alimentação saudável;✱ Não fumar e não usar drogas;✱ Ter atividade sexual regular;✱ Esforçar-se para ter sucesso;✱ Ter disciplina mental e social;✱ Ser honesto e responsável;✱ Esforçar-se para ter prestígio, poder e dinheiro;✱ Ter entusiasmo, esperança e otimismo;✱ Ter coragem;✱ Cultivar a criatividade✱ Agredir, ser hostil e cruel, destruir, ferir;✱ Ter vaidade excessiva;✱ Entregar-se à raiva, mágoa e ressentimento, medo e tristeza; gostar de humilhar.✱ Orgulhar-se de más ações;✱ Ser egoísta, possessivo e dominador;✱ Guardar ódio / rancor e ser vingativo;✱ Ter ciúme.
--	---

Valores Sociais	<ul style="list-style-type: none">✱ Identificar emoções dos parceiros sociais;✱ Compreender a visão de mundo dos parceiros;✱ Respeitar os outros;✱ Ter paciência e tolerância;✱ Manter o diálogo e cultivar a compreensão;✱ Praticar a solidariedade;✱ Agir com compaixão;✱ Amar e aceitar ser amado;✱ Dar apoio material, intelectual e emocional;✱ Cultivar o perdão;✱ Cultivar a gratidão;✱ Ser justo nos julgamentos;✱ Praticar responsabilidade social e ecológica;✱ Preservar sua liberdade de pensar e agir nos relacionamentos;✱ Conhecer e obedecer as leis básicas do país e respeitar as autoridades;✱ Identificar e exercer seus direitos e deveres;✱ Colaborar com a comunidade;✱ Fazer parte de grupos, sendo leal e dedicado;✱ Respeitar a natureza e a vida;
-----------------	--

Praticar estado de fluxo

Ao estado de consciência em que há ordem mental, Seligman (2004) denomina Gratificação e Csikszentmihayi (1998.a, 1998.b) de Experiência de Fluxo, Experiência Ótima, ou Fluxo.

O estado de fluxo é alcançado quando todos os conteúdos da consciência se encontram em harmonia e trabalham para alcançar as metas definidas pelo *self*. Quando isto ocorre, a pessoa sente satisfação, tem grande concentração na atividade que executa e o tempo passa rapidamente.

O fluxo surge geralmente quando é executada uma atividade que dá satisfação e é um desafio. Para vencer as dificuldades, a pessoa tem de empenhar-se bastante e colocar em prática as habilidades necessárias para vencer o obstáculo. Uma característica do fluxo é que a meta desejada deve exigir grande atenção, e a pessoa se concentra totalmente na atividade, esquecendo o que se passa em torno dela e em seu mundo interior, desaparecendo a consciência do “eu”. Para que o fluxo ocorra, a meta deve ser claramente estabelecida, bem como os meios para atingi-la.

As metas pretendidas exigem respostas apropriadas e deve haver durante o fluxo um mecanismo de *feed back*, que permita à pessoa saber, a cada momento, o que está ocorrendo. Ela deve ter evidências objetivas de que seus esforços estão sendo recompensados e que cada etapa do processo está sendo alcançada com sucesso. Durante o fluxo a pessoa se absorve tanto na atividade que a percepção do tempo é distorcida e as horas parecem minutos. A entropia mental é mínima, há ordem na consciência e a pessoa sente

uma experiência agradável e que está no controle da situação, desaparecendo a consciência do que se passa externamente, o tempo passando depressa.

Csikszentmihayi (1998.b) chama de “atividade de fluxo” àquela atividade na qual é mais provável a ocorrência do fluxo, ressaltando que ele pode ocorrer em qualquer atividade. É mais provável a ocorrência em atividades com desafio alto, exigindo nível alto de habilidades, com metas claras e que a pessoa se concentre bastante.

As características das atividades que geram fluxo são: as metas claras; o desafio grande e proporcional às habilidades da pessoa; a concentração grande; satisfação ao executar a atividade; as regras claras para avaliar o desempenho; possibilidade de avaliação do desempenho a qualquer momento.

Segundo Csikszentmihayi (1998.b), o fluxo ocorre mais facilmente nas seguintes situações: jogos (xadrez, tênis, cartas de baralho, etc.); exercícios físicos e esportes (voleibol, futebol, etc.); interação social (conversa agradável com outras pessoas); no trabalho, ao executar tarefas agradáveis; dirigindo automóvel; tocando instrumentos musicais (piano, violão, violino, etc.); ir ao cinema, teatro, restaurante e locais similares; escalar montanhas; esquiar; praticar rituais religiosos; fazer tapete, bordar tecido ou equivalentes; fazer pro-

gramas de computadores; leituras interessantes; fazer cirurgia; relacionamento sexual; fechar bom negócio; conquistar nova amizade.

Cultivar emoções positivas

Segundo Seligman (2004), as emoções positivas podem estar voltadas para o passado, presente ou futuro. Dentre as voltadas para o passado estão gratidão, perdão, reconciliação, satisfação, contentamento, realização, serenidade, orgulho e outras.

Dentre as voltadas para o presente estão os prazeres físicos, relacionados com as carícias, ao toque, gosto, cheiro, movimento do corpo, visão e audição e os prazeres maiores (alegria, prazer, contentamento, deleite, júbilo, êxtase), bom humor, entusiasmo, conforto, divertimento, relaxamento, etc. Dentre as voltadas para o futuro estão fé, esperança, confiança, otimismo e outras.

Se algo é agradável e nos dá prazer, devemos criar condições para que este prazer se repita em nossas vidas, além de aprender a gozar a expectativa das horas que o antecedem e esperar com ânsia o dia em que ele vai ocorrer. E depois de gozá-lo, recordar os momentos agradáveis desfrutados, sozinhos ou acompanhados pelo parceiro.

Segundo Klein (2005), pesquisas recentes mostram que, durante a expectativa de um acontecimento agradável que ocorrerá, é ativado no cérebro o circuito de recompensa/expectativa, que produz dopamina e endorfinas. Se você vai passar um fim de semana agradável com a pessoa que ama, durante a semana pense nesses momentos que passarão juntos, pois esta expectativa positiva promoverá a liberação de dopamina em seu cérebro e lhe dará prazer. Aprenda a deleitar-se com a expectativa do prazer.

Durante os momentos agradáveis do encontro, seu cérebro será inundado por endorfinas que aumentarão o prazer. E na semana seguinte, telefone para ela e recordem juntos os momentos felizes vividos, prolongando o prazer.

Desenvolver a autoconsciência e controlar emoções negativas

Para Santos (2000), a autoconsciência é a percepção e compreensão das informações que temos de nós mesmos. É um fator fundamental para o controle das emoções negativas, e para desenvolvê-la a pessoa deve registrar de tudo que se passa em sua consciência. Deve observar seus pensamentos, emoções, sentimentos, sensações corporais, desejos, intenções, atitudes e atos, de modo neutro e imparcial, sem fazer nenhum julgamento.

A autoconsciência permite a identificação das emoções e que se tome os cuidados necessários para impedir que elas aumentem de intensidade, pois quanto mais intensa a emoção, mais difícil seu controle.

No caso da preocupação, se a pessoa se conscientiza dos pensamentos preocupantes desde o início, impede-os de crescer mais. Se a preocupação se instala, outros pensamentos negativos virão se somar aos iniciais, aumentando a ansiedade que cursa com ela.

As emoções negativas induzem aumento da entropia mental e perturbam o equilíbrio psíquico, por isto devemos desenvolver as competências emocionais necessárias para lidar adequadamente com elas. Na busca da felicidade devemos estar sempre atentos para identificar o sofrimento e aprender a controlar emoções desagradáveis como a tristeza, raiva, medo e substituí-las pelas agradáveis, que nos trazem bem estar e satisfação.

Em vez de remoer a raiva que sente porque alguém lhe contrariou ou problemas que lhe preocupam, a pessoa deve lembrar-se de situações em que estava alegre e feliz. Isto faz parte da arte de ser feliz.

Cultivar relacionamentos agradáveis

Segundo Klein (2005), para cultivar alegria, prazer e felicidade, devemos preferir o convívio com pessoas bem humoradas, alegres e afáveis, ao invés do convívio com pessoas amargas, tristes e mau humoradas.

É claro que devemos ajudar os outros, não só pela prática da compaixão e da solidariedade humanas, mas porque suas práticas são fontes de felicidade tanto para quem as dá como para quem as recebe, segundo pesquisas.

Cultivar o amor romântico

O amor romântico tem três componentes: o sentimento, o pensamento e o comportamento. Para ser vitalizado, perdurar e crescer, deve ser cultivado nas três dimensões.

O sentimento do amor, o amor em si mesmo, decorre da atração mútua existente entre duas pessoas apaixonadas, e é fortemente influenciado por seus pensamentos. A ação dos pensamentos pode fazer o amor crescer ou definhando e morrer.

Quando o apaixonado se entrega a seu pensamento e o deixa navegar em suas lembranças, recordando os momentos de carinho e ternura passados juntos, isto traz energia para o amor e o vitaliza. Uma das formas mais efetivas para

cultivar o amor é recordar os momentos agradáveis passados juntos.

Ao contrário, quando o apaixonado afasta de suas lembranças e de seus pensamentos recordações agradáveis do amado, e relembra seus defeitos e os momentos desagradáveis passados juntos, o sentimento amoroso é desvitalizado e condenado ao esquecimento, com o desenlace conseqüente.

O terceiro componente do amor romântico, o comportamento do apaixonado em relação ao parceiro, é de importância fundamental para o futuro da relação. Dele depende o sucesso do relacionamento, que só existirá se forem atendidas as necessidades do casal, inclusive as sexuais.

Segundo Varela (2006), duas teorias procuram explicar a vitalidade do amor: a do reforço e a da igualdade.

A Teoria do Reforço defende que para qualquer conduta persistir é necessário haver um reforço positivo. No caso dos amantes, cada parceiro deve se preocupar em propiciar ao outro momentos agradáveis no convívio, um reforço positivo. Isto o estimulará a retornar para novos contatos e fará o amor crescer e se consolidar.

Se os amantes se esforçam para que os encontros sejam agradáveis, cheios de ternura, carinho e atenção, desenvolve-se entre o casal um clima de confiança, descontra-

ção, alegria e harmonia que vitaliza o amor. Haverá reforço positivo para os comportamentos e a relação só ganhará com isto, pois crescerá e se fortalecerá.

Se, ao contrário, houver clima de agressão, desconfiança, medo, tensão, ansiedade, desrespeito e humilhação, a relação será desvitalizada e tenderá a extinguir-se. O reforço negativo destrói o amor, que se debilita, empobrece e morre.

Segundo Varela (2006), para praticar o reforço positivo, o parceiro pode agradar ao outro através de suas ações pessoais, com suas atitudes ou com seus recursos. Dentre as ações pessoais estão o embelezamento para os encontros, o bom humor nos contatos, a prática da empatia, as mostras de inteligência e cultura, além de outras ações positivas semelhantes.

As atitudes assumidas na relação têm o poder de vitalizar o amor. Ele cresce se os parceiros têm atitude afetuosa, carinhosa, atenciosa, respeitosa, confiante, generosa, de compaixão, solicitude, de admiração, de apoio emocional ou outras semelhantes.

Recursos financeiros, status social e possibilidades de contatos sociais interferem positivamente na relação, pois podem estimular e motivar os parceiros a continuar o relacionamento, impulsionando seu crescimento.

A Teoria da Igualdade procura explicar a vitalidade do amor romântico admitindo que as pessoas são atraídas por outras que retribuem de modo equilibrado as recompensas que lhes são proporcionadas. Um amante é atraído por outro que lhe retribui tanto quanto recebe no intercâmbio amoroso. Como diz a sabedoria popular “amor com amor se paga” e “é dando que se recebe”.

A teoria citada se fundamenta na tese do “determinismo recíproco”: a atitude que adotamos em relação a outra pessoa determina em grande parte sua atitude em relação a nós. Para ela nossa conduta tem efeito controlador sobre o comportamento dos outros em relação a nós, até certo ponto: se você trata alguém com frieza e à distância, provavelmente ele tenderá a tratá-lo friamente também.

Este princípio é válido para as relações humanas de um modo geral, no trabalho, nos negócios e também para as relações amorosas. Se um parceiro tem atitude de desconfiança com o outro, provavelmente será tratado com desconfiança; se um parceiro age agressivamente, a tendência do outro é revidar suas agressões. Se um amante é mal tratado com frequência pelo parceiro, seu amor vai se debilitando e a relação tende a extinguir-se.

Ocorre o oposto quando os parceiros se tratam com atenção e carinho: a relação se vitaliza, se consolida e cres-

cendo o vínculo existente, devido à reciprocidade e ao reforço positivo existentes. Se ambos se tratam mal, o reforço negativo e a reciprocidade fazem a relação se deteriorar.

A reciprocidade pode existir no plano afetivo: se uma pessoa descobre que alguém está apaixonado por ela, pode ativar seu interesse pelo outro, a ponto de surgir o amor entre eles.

O amor romântico pode terminar devido a diversos fatores, sendo importante conhecê-los para evitar a separação. Segundo Branden (1998), o fator mais importante para o seu sucesso é a auto-estima de cada parceiro. Para que possamos amar ao outro, é fundamental amar a nós mesmos. Quem não se ama não pode amar outra pessoa, pois não acredita que possa ser amado e não aceitará o amor do outro, por não se sentir merecedor dele.

A auto-estima implica em auto-confiança e auto-respeito, em confiar em suas capacidades de compreender, julgar, pensar e agir de modo adequado. Se o indivíduo não confia em si mesmo, em suas ações e idéias, se acha que não merece satisfazer seus desejos, necessidades e vontades, ele tem deficiência de auto-estima e não pode viver de modo saudável, por falta de confiança em si mesmo.

Quando confiamos em nós a vida é um desafio, mas se não confiamos é uma ameaça e sempre teremos medo do futuro.

Para que um casal mantenha o amor romântico, cada parceiro deve identificar no outro em que eles são parecidos e em que são diferentes. Se as diferenças forem pequenas e encaradas de forma estimuladora, servirão de estímulo para o amor, desde que eles se respeitem mutuamente em seus modos de ser e de viver e valorizem as características opostas do outro.

Um fator que contribui muito para o insucesso do amor romântico é a pessoa achar que não merece ser amada, não acreditar ser merecedora do amor do seu parceiro. Isto poderá levar à destruição do relacionamento, pois seu comportamento pode se tornar cruel e agressivo, sempre procurando “testar” o parceiro, controlá-lo e manipulá-lo.

Pode ocorrer também a pessoa achar que não pode ser feliz, por achar que não tem o direito de satisfazer suas vontades, que não tem o direito de ser feliz. Achar que se for feliz por algum tempo, depois lhe ocorrerá algo trágico e por isso não deve tentar ser feliz.

É comum em indivíduo que vem de lar religioso, onde aprendeu que a felicidade não está na vida terrena e sim após a morte. Foi programado para ser infeliz, aprendeu que

o sofrimento é um passaporte para a salvação e que a alegria não é uma coisa normal na vida. Indevidamente, Ihe foi ensinado ter a alegria curta duração e que o bom mesmo é sofrer.

Para cultivar o amor romântico os amantes devem evitar fatores que prejudiquem o relacionamento e possam contribuir para seu fracasso. É o caso do desrespeito e humilhação do parceiro, falta de atenção para com ele, falta de comunicação das suas emoções, falta de comunicação de suas vontades, não atendimento das necessidades sexuais recíprocas, ausência de admiração entre os parceiros e o ciúme.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE A.S., TRÓCOLLIS, **Desenvolvimento de uma escala de bem estar subjetivo**, Psicologia: teoria e pesquisa, Mai-Ago 2004, vol 20, n 2 , pp 153-164

BRANDEN, N., **A Psicologia do Amor**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

CARUSO, D.R., SALOVEY, P., **Liderança com Inteligência Emocional, Liderando e Administrando com Competência e Eficácia**, São Paulo, M. Books 2007.

CSIKSZENTMIHAYI. M., Csikszentmihayi, I. S., **Experiência Ótima, Estudos psicológicos del Flujo em la Consciência**, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1998a.

_____, **Aprender a Fluir**, Editorial Kairós, Barcelona, Espana, 1998b.

_____, **A descoberta do Fluxo, A Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana**, Rocco, Rio de Janeiro, 1999.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**, Companhia das Letras, São Paulo, 2001.

_____, **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**, São Paulo, Companhia das Letras, 2004.

_____, **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo, Companhia das Letras, 2000.

DIENER, E. Subjective well-being, (2001), in Albuquerque A.S. et al., Desenvolvimento de uma escala de bem estar subjetivo, Psicologia: **teoria e pesquisa**, Mai-Ago 2004, vol 20, n 2 , pp 153-164

FISCHER, H, **Por que Amamos**, Record, Rio de Janeiro, 2006.

GOLEMAN, D., **O Poder das Relações Humanas, Inteligência Social**, Rio de Janeiro, Campus, 2007

GILBERT, D. **The science or happiness**
http://www.edge.org/3rd_culture/gilbert06/gilbert06_index.html, 5.22.06
/3.21.07.

KAHNEMAN, D **The new science or happiness**, <http://www.time.com/time/ptintout/0,8816,1015902,00.html>,3,19,07

- KLEIN S., **A fórmula da Felicidade**. 2ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- KOURY, M.G.P., **A Antropologia das Emoções no Brasil**, <http://72.14.203.104/search?q=cache:3mmGo97HsWMJ:paginas.terra.com.br/educacao...25/4/2006>
- KOURY, M.G.P., **Introdução à Sociologia da Emoção**, Ed. Manufatura, GREM, João Pessoa, Paraíba, 2004.
- MUOTRI, A., **Neurônios Espelhos**, IN: Sociedade Brasileira de Neurociências, Disponível em: <http://www.sbnec.org.br/site/index>. Acesso em 28 Fev. 2007
- PETERSON, C., SELIGMAN, M.E.P., **Character Strengths and Virtues**, Oxford University Press, American Psychological Association, New York, 2004.
- RAMACHANDRAN, **Neurônios Espelhos**, IN: Sociedade Brasileira de Neurociências, Disponível em: <http://www.sbnec.org.br/site/index>. Acesso em 28 Fev. 2007
- Raths, L.E. et al., **Values and Teaching**, Columbus, Ohio, Merrill, 1966.
- SANTOS, J.O., **Educação Emocional na Escola – a Emoção na Sala de Aula**, 2ª ed., Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2000.
- _____, **Entropia Psíquica e Educação das Emoções**, Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2005.
- _____, **Paradigma das Emoções**, Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2006 a.
- _____, **Emoção e Valores**, Faculdade Castro Alves, Salvador, Bahia, 2006 b.
- _____, **Educação Emocional, Relacionamento e Saúde, Faculdade Castro Alves**, Salvador, Bahia, 2001.
- SELIGMAN, M.E.P., **Felicidade Autêntica**, Rio de Janeiro, Objetiva, 2004.
- VARELA, P., **Amor puro e duro, Psicologia de la Pareja, sus emociones e conflictos**, Madrid, La esfera de los libros, 2006.
- SELIGMAN, M.E.P., **Felicidade Autêntica**, Rio de Janeiro, Objetiva, 2004.



FACULDADE CASTRO ALVES

Cursos de

- **Psicologia**
- **Administração***
- **Turismo***
- **Ciências Contábeis***

* Reconhecidos com conceito máximo pelo MEC



**Pioneira da Educação
das Emoções no Brasil**



Rua Mal. Andréa, 265 - Pituba
Salvador – Bahia
Tel: (0**71) 3248-1455
e-mail: castroalves@castroalves.br