



Felicidade urgente para todos

POR **BENEDITO NUNES**

Foi Claudio Zoli quem compôs, nos anos 1990, a música que dá título a este artigo e fez muito sucesso na voz de Elba Ramalho.

A busca pelo significado da felicidade inspira a humanidade há séculos. Ganhou força nas discussões filosóficas de Roma e Grécia, chegando ao século 17 e 18 com os pensadores iluministas. Talvez tenha sido esse o motivo que levou Thomas Jefferson a incluí-la na Declaração da Independência dos Estados Unidos.

Os debates foram tão acalorados e envolveram tantas correntes de pensamento que, finalmente, chegou-se ao consenso de que a felicidade não deveria merecer uma definição restritiva e conclusiva – entendimento que perdura até hoje, salvo uma ou outra tentativa frustrada de definição.

Mas, ao desistirem de seu intento, os pensadores clássicos e contemporâneos fizeram emergir a melhor de todas as definições: “cada um é feliz a seu modo, sem receitas prontas ou embalagens milagrosas.” Portanto, tentar definir a Felicidade seria incompatível com a dimensão de sua grandeza.

A partir daí, abriram-se os caminhos que nos permitiriam propor a felicidade de múltiplas formas. O senso comum a apresenta como um estado geral de bem-estar, formado por experiências de alegria, prazer e contentamento, que buscamos preservar pelo maior tempo possível. O filósofo contemporâneo Clóvis de Barros ousa uma síntese: “Felicidade é aquilo que eu não quero que acabe de jeito nenhum.”

Se, afinal, cada um é feliz do seu jeito, tudo vai depender de como compreendemos a felicidade a partir de nós mesmos, já que estímulos idênticos podem ser percebidos de forma diferente pelas pessoas, argumento que ganha consistência na psicologia positiva de Martin Seligman. Ao longo da vida, cada um vai construindo e fortalecendo esse entendimento através de sua vivência e é essa experiência que vai definir sua resiliência e determinar a maior ou menor percepção da felicidade.

Essa teoria vem sendo esclarecida por outros renomados pesquisadores, como Dan Gilbert, Tal Ben-Shahar e Dan Ariely. As pesquisas mostram que, apesar do sentimento de felicidade ser subjetivo, os

referenciais usados como indicadores são claramente objetivos e dependem essencialmente de como nos relacionamos com eles.

Sendo possível medir, podemos gerenciar e, embora não seja fácil, também escolher os elementos positivos ou negativos que queremos em nossas vidas. O resultado dessas escolhas simples ou complexas é que vai compor nosso estado geral de felicidade e fortalecer nossa resiliência.

Sorrir, abraçar uma pessoa, desejar um bom dia, exercitar a gratidão, envolver-se genuinamente com o outro para ajudá-lo ou confortá-lo, respirar corretamente, meditar e manter uma relação afetiva equilibrada, tudo isso aumenta nossa sensação de felicidade. Cultivar essas práticas pode assegurar que a sensação seja mais duradoura e, mais do que isso, estimular nossa capacidade de enfrentar e superar desafios e metas, pessoais ou profissionais.

Levando essas experiências para o ambiente corporativo, onde passamos a maior parte do nosso tempo, constatamos que pessoas infelizes são mais desmotivadas, têm perfil desagregador e dificuldade para executar suas tarefas ou se relacionar com os colegas, provavelmente recebendo em troca o mesmo tratamento. Em contrapartida, pessoas felizes são mais motivadas, sociáveis e saudáveis, têm disposição para enfrentar desafios e superar metas, e produzem resultados com baixo nível de comprometimento físico e emocional.

As lideranças podem contribuir para construir e manter um ambiente de trabalho em que predominem as emoções positivas, exercendo um modelo de gestão que, sem abandonar as premissas econômicas e financeiras do negócio, inove com uma política que priorize as relações humanas no trabalho, com base nos fundamentos da felicidade e do bem-estar.

Ser mais feliz é uma escolha estratégica importante e implica romper com preconceitos e velhos paradigmas. Se parece um caminho difícil de seguir, recordemos a mensagem de Guimarães Rosa sobre a Vida: “O que ela quer da gente é coragem”.

BENEDITO NUNES é professor convidado da Fundação Dom Cabral.