

# Psicologia positiva A felicidade vista pela ciência

A psicologia positiva é uma área recente da psicologia e procura promover um melhor entendimento do que caracteriza e facilita o crescimento psicológico.



Laura Sanchez \*

que a felicidade ajuda a produzir melhores resultados, quer ao nível académico quer ao nível pessoal, e que contribui para um aumento da criatividade e da capacidade de resolver problemas. Foi também demonstrado que as **crianças com estados emocionais positivos aprendem mais depressa**. A felicidade reflecte-se também na nossa saúde: nas pessoas que se sentem mais felizes o sistema imunitário trabalha com mais eficácia e a felicidade parece contribuir para aumentar a longevidade. Isto foi demonstrado por um estudo feito com 180 freiras, que teve por base a análise dos diários que escreveram aquando da sua entrada numa ordem religiosa. Este é um grupo interessante já que toda a sua vida é muito semelhante: moravam juntas, cumpriam os mesmos horários, comiam a mesma comida,

usavam as mesmas roupas, etc. O que mostram esses diários é que 90% das freiras do quarto mais alegre ainda estava viva aos 85 anos, enquanto apenas 34% das freiras do quarto menos alegre chegou a essa idade. Aos 94 anos chegaram 54% do quarto mais alegre e apenas 11% do quarto menos alegre. **Um estudo com 2 mil mexicanos mostrou também que os mais felizes tinham**

**o dobro da probabilidade** (independentemente de outros factores) **de sobreviver e de se manterem funcionais, comparados com os mais infelizes**.

## Aspectos que facilitam a felicidade e o bem-estar

As investigações mostram que **a felicidade tem um nível basal, ou seja, existe**



**uma tendência básica para que os níveis de felicidade se mantenham constantes, independentemente dos acontecimentos**. Isto é verificase em pessoas que ganham a lotaria e que, ao fim de um mês, voltam a reportar níveis de satisfação com a vida idênticos àqueles que declaravam antes. O mesmo acontece com pessoas que têm acidentes graves ficando paraplélicas: ao fim de um ano, a maioria das pessoas volta a sentir-se tão feliz como antes do acidente. Os estudos revelam que a menos que tomemos medidas conscientes para alterar os nossos níveis de felicidade, o mais provável é que estes se mantenham constantes. Neste sentido há algumas coisas que podemos fazer.

❖ **Modificar os nossos hábitos de pensamento**. Os padrões de pensamento mais pre-

judiciais para a felicidade são o perfeccionismo, que nos impede de tirar partido dos nossos sucessos; o pensamento a preto e branco, com a tendência para rotular as experiências como boas ou más e o pessimismo, que está muito associado à ansiedade e à depressão.

❖ **Para saborearmos as coisas boas temos que nos treinar a prestar-lhes atenção**. Devemos aprender a focar a nossa atenção nas coisas boas da vida.

❖ **É importante definirmos o que é a felicidade para nós**. Quais são as coisas sem as quais não podemos viver?

❖ **Melhorar as nossas relações sociais** – os estudos mostram que as pessoas mais felizes são as que possuem relações estáveis e de qualidade. Muito mais do que os bens materiais é a qualidade das nossas relações que parece contribuir para a nossa felicidade. A quantidade

## O que é a felicidade?

Segundo os autores que se dedicam a esta área, a felicidade não depende dos acontecimentos mas está relacionada com o sentido que somos capazes de dar à vida e com a capacidade de sentirmos que estamos a fazer uso das nossas forças e virtudes. **As pessoas felizes são capazes de apreciar as coisas boas e de ultrapassar mais facilmente as más**, porque conseguem enquadrar todas as suas experiências no significado mais vasto que dão às suas vidas.

**psicologia** positiva distingue por ser fortemente baseada na investigação e, desde que foi oficialmente lançada, em 1998, por Martin Seligman, então presidente da APA (*American Psychological Association*) tem vindo a ser produzido um grande número de estudos sobre o que torna as pessoas mais felizes.

## O que a ciência diz sobre a felicidade

As investigações mostram

**Nas pessoas que se sentem mais felizes o sistema imunitário trabalha com mais eficácia e a felicidade parece contribuir para aumentar a longevidade**



## Devemos aprender a focar a nossa atenção nas coisas boas da vida

não é relevante: é mais importante ter bons amigos do que ter muitos amigos. Há estudos que indicam que o materialismo parece ser contraproducente para a felicidade: para todos os níveis de rendimento, as pessoas que valorizam o dinheiro mais do que outros objectivos estão menos satisfeitas com as suas vidas.

❖ **Definir quais as actividades que nos dão prazer e quais as que dão sentido à nossa vida.** Fazer um mapa do nosso dia e assinalar a quantidade de tempo que gastamos

em cada uma delas. Aumentar o tempo das actividades que dão prazer e sentido à nossa vida.

❖ É fundamental encontrarmos **actividades que nos permitam ter algum ganho no futuro mas que nos dêem prazer no presente.** Não podemos viver apenas em função das recompensas futuras, mas também não podemos viver exclusivamente em função do prazer momentâneo. Algumas pessoas que alcançaram grande sucesso material dizem que foram mais felizes

enquanto o tentavam alcançar do que depois de o terem.

❖ É mais importante **a forma como vemos o trabalho do que o trabalho em si.** Sejam quais forem as nossas funções devemos conhecer as nossas forças e aplicá-las o mais possível. Devemos encontrar no que fazemos sempre um desafio à altura das nossas capacidades.

❖ Manter um **diário de gratidão** – foi demonstrado que as pessoas que procuram sentir-se gratas são as que se sentem mais felizes. A gratidão é algo que podemos treinar através de um diário em que escrevemos (durante 8 ou 10 semanas) cinco coisas porque nos sentimos gratos. Convém encontrar realidades diferentes. Podemos dividir as nossas

bênçãos em partes distintas.

❖ **Praticar meditação** – além de reduzir o stress, tem sido demonstrado que a meditação do tipo *mindfulness* diminui a habituação, que traduz o facto dos nossos neurónios estarem programados para prestar mais atenção às coisas novas, reduzindo o nosso prazer em actividades rotineiras. A meditação também permite um maior controlo sobre a nossa atenção e sobre os nossos pensamentos tornando-nos mais capazes de saborear a vida. **2**

---

(\*) Psicóloga, responsável pelo Espaço Vida  
[www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com)  
[inforvida@gmail.com](mailto:inforvida@gmail.com)

