DOSSIÊ
NOTAS SOBRE FELICIDADE E CIÊNCIA

NOTES ABOUT HAPPINESS AND THE SCIENCE

Ivan Fortunato[36]

Submissão: 10/08/2017 Revisão: 23/01/2017 Aceite: 26/01/2017

Resumo: A finalidade deste manuscrito é apresentar algumas reflexões sobre Felicidade a partir de uma ótica interdisciplinar. Escrito na forma de um ensaio, busca relacionar elementos da literatura científica com conhecimentos produzidos pelas artes (música, literatura e cinema, principalmente) e pelo senso-comum. Pode-se dizer que o texto é inconclusivo, afinal, pretende-se apenas conjecturar a respeito do sentido de ser ou estar feliz.
Palavras chave: Felicidade. Arte. Ciência. Interdisciplinaridade

Abstract: The purpose of this manuscript is to present some reflections about Happiness from an interdisciplinary point of view. Written in the form of an essay, it seeks to relate elements from the scientific literature with some knowledge produced by the arts (mainly music, literature and cinema) and the common sense. It can be said that the text is inconclusive; after all, it is only intended to conjecture about the sense of being happy.
Keywords: Happiness. Art. Science. Interdisciplinarity.

[36] Coordenador da licenciatura em formação pedagógica do Instituto Federal de São Paulo, campus Itapetininga, e professor do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de São Carlos, campus Sorocaba, na linha de formação de professores. E-mail: ivanfrt@yahoo.com.br.

E no subúrbio, com flores na sua janela
Você sorri para ela
E dando um beijo lhe diz:
Felicidade
é uma casa pequenina
e amar uma menina
E não ligar pro que se diz
(Raul Seixas, 1976)

A finalidade deste manuscrito é apresentar algumas reflexões sobre felicidade, a partir de uma ótica interdisciplinar, conjugando saberes das ciências, das artes e do senso-comum. Esses saberes se misturam, se confundem, se completam e se contradizem; afinal, a felicidade é um conceito bastante variável, não apenas em nível cultural ou histórico, mas individual. Ou seja, o sentido de "ser feliz" certamente pode mudar conforme a maturidade e a experiência, o lugar e o momento. Aqui, a ideia subjacente é provocar o pensamento científico, para que este continue a buscar seu lugar no assunto felicidade.

Mas, seria possível colocar uma lente científica sobre o sentido da felicidade? Em caso positivo, qual a relação entre o pensamento científico e a felicidade? Com o propósito de esboçar algumas respostas possíveis para tais perguntas, este texto foi elaborado pensando em combinar premissas científicas com a sabedoria artística (tais como música e literatura) e as inferências do senso-comum.

Seligman (2009), dentre vários pesquisadores partidários da Psicologia Positiva, tem se debruçado sobre a felicidade, buscando validar seus estudos de acordo com sólidos métodos científicos. O autor afirmou que a Psicologia Positiva seria uma reviravolta na psicologia como ciência, pois seu foco não é a cura de doenças psíquicas, mas o desenvolvimento das atitudes, forças e virtudes que levam à conquista de bem-estar, prazer, qualidade de vida etc. Conforme o próprio Seligman (2009) expressou, "as pessoas querem mais que apenas corrigir suas fraquezas: querem vidas cheias de significado, e não somente um dia depois do outro até a morte" (p. 11). Esse foi um trecho com

o qual me identifiquei, logo que o destaquei para citar no artigo. Contudo, de imediato percebi que não se trata de uma ideia inovadora, tendo sido cantada em 1973 por Raul Seixas, na canção Ouro de Tolo. Semelhanças entre a citação e a música podem ser localizadas no refrão:

> Eu é que não me sento
> No trono de um apartamento
> Com a boca escancarada
> Cheia de dentes
> Esperando a morte chegar

Além do estribilho, que se pode considerar praticamente reproduzido no extrato citado de Seligman (2009), outros trechos da letra da música ressoam com pressupostos recém descobertos pela Psicologia Positiva. Por exemplo, o cantor afirma estar desapontado por ter conseguido conquistar coisas que normalmente as pessoas têm como meta de vida: a casa própria e um carro. No entanto, ele lamenta tais conquistas, porque foram muito fáceis. Seligman (2009) reconhece que atalhos para felicidade (como exemplo, cita drogas, chocolate, masturbação, televisão etc.) tendem a definhar o espírito e a criar um sentimento de estar vazio. Daí afirma, praticamente como cantor, que "o sentimento positivo que vem do exercício de forças e virtudes, e não de soluções rápidas, é autêntico" (Seligman, 2009, p. 26). Daí se tem a Felicidade Autêntica expressa no título de seu livro.

Mais tarde, contudo, o próprio Seligman (2011) retomaria o sentido imbuído em "Felicidade Autêntica", pois afirmou não estar satisfeito com o uso dessas palavras, que seriam sinônimos de humor, alegria e sorrisos. No seu livro mais recente, Seligman (2011) explicou que a teoria da felicidade autêntica dependia da mensuração de três elementos: emoção positiva, engajamento e sentido. Mas, para o autor, a felicidade era algo que precisava de uma teoria própria, profunda e, portanto, teria se lançado ao seu encalço, por meio da Psicologia Positiva. Ao examinar sua própria teoria inicial, Seligman (2011) reconheceu algumas deficiências, buscando transformar a teoria da felicidade

autêntica na teoria do bem-estar. Segundo afirma, o bem-estar é um constructo, ou seja, é a percepção formada pelas impressões passadas e presentes, a respeito de cinco elementos vividos: as emoções positivas, o engajamento e o sentido (que compunham a felicidade autêntica), além de relacionamento positivos e realização.

Nesse caso, Seligman (2011) vai além da composição "Ouro de Tolo", pois, se a realização consta na letra da música – "eu tenho uma porção de coisas grandes pra conquistar e eu não posso ficar aí parado" – Raul Seixas não aborda relacionamentos positivos; pelo contrário, parece que ele desdenha o fato de ter uma família para ir ao zoológico e à praia. Pouco tempo depois, conforme visto na epígrafe que inicia este ensaio, vimos o próprio Raul proferindo que a felicidade estaria em se ter uma casa pequenina e amar uma menina. Isso ratifica a ideia de que a felicidade é bastante variável, situacional e até mesmo inconsistente, pois algo que não era considerado felicidade em determinado momento, pode vir a ser, e vice-versa. Particularmente, percebi que um relacionamento positivo é importante pilar para sentir-se feliz e, portanto, creio que passear com a esposa não é algo trivial que se tem que fazer, mas é parte de uma existência plena, positiva, feliz.

Anos mais tarde, na composição "Aquela coisa", de 1983, Raul Seixas apresentou a felicidade como o segredo da vida, ou seja, aquilo que se busca incessantemente como propósito da própria existência. Nesse momento, ele não mencionou relacionamentos ou emoções positivos, nem engajamento ou sentido. Apenas considerou a felicidade como um estado que se alcança – "viver é ser feliz, e nada mais" – e não um constructo. Devo dizer que concordo com o cantor: a felicidade não é pragmática, tampouco é um meio para outras coisas; a felicidade é, em si, o verdadeiro segredo da vida. Pode-se até parafraseá-lo e indagar: "alguém teria como meta ser infeliz?".

Não obstante, minha particular experiência tem me levado a considerar a felicidade como um estado, mas não uma condição. Com isso, pode-se dizer

"estou feliz", mas dificilmente pode-se atestar "sou feliz". Basta cotejar algumas situações vividas com a permanência que o verbo "estar" implica, como a triste perda dos meus avós, ou ter quebrado meu pé esquerdo na adolescência. Isso é, se a felicidade é um estado permanente, quer dizer que nem o luto ou a dor física da fratura tornam-se rupturas no *continuum* existencial feliz. Contudo, mesmo que estivesse feliz antes e depois (mas, recordo que não estava) da fatídica brincadeira de chutar uma bola de futebol, na qual simplesmente caí e quebrei três ossos do pé, certamente não poderia afirmar que o acidente equivaleria a felicidade.

Por outro lado, Freire Filho (2010) parece assentir com a ideia de que a felicidade pode se tornar um estado permanente da existência. O autor afirma que a felicidade "pode ser vivenciada ininterruptamente, amplificada indefinidamente e prolongada até o fim de nossa existência" (p. 55). O autor busca elementos da literatura para tentar sustentar essa hipótese, mas acaba cedendo aos postulados da Psicologia Positiva, considerando que a felicidade ininterrupta é possível quando a tomamos como um sinônimo para diferentes níveis ou estágios de satisfação obtida a partir do uso de nossas próprias forças de caráter e valores. Ferraz, Tavares e Zilberman (2007, p. 237) chegam a corroborar com tal hipótese, ao expressar que "os índices de felicidade costumam ser relativamente estáveis ao longo do tempo na vida de cada indivíduo, dependendo menos de eventos externos do que se imagina". Ainda assim, prefiro concordar com o que foi exposto por Pirsig (1984, p. 408), no seu romance sobre a arte de consertar motocicletas, ao atestar que "a infelicidade e o infortúnio fatalmente ocorrerão em nossas vidas".

Ao relacionar a felicidade com a literatura, além de postular uma felicidade perene, Freire Filho (2010) colocou em xeque o pragmatismo da felicidade. Baseado numa passagem de um romance de Clarice Lispector, na qual a jovem estudante Joana questiona sua professora sobre o que viria depois de conquistada a felicidade, o autor apresentou algumas questões a respeito do

que ele nomeou como "a utilidade da felicidade". Haveria, efetivamente, alguma "utilidade" no estado de felicidade?

Para tentar lançar luz sobre alguma utilidade para a felicidade, Corbi e Menezes-Filho (2006) apresentaram, pelo prisma da ciência econômica, um estudo que abordou os "determinantes empíricos da felicidade" – apontam, por exemplo, que embora níveis de bem-estar tenham se mantidos depois da Segunda Guerra, em países ocidentais, o nível de renda se elevou substancialmente. Esses autores compreendem a felicidade como um constructo que pode caracterizar a vida, incluindo a percepção do passado e do presente, além da expectativa de futuro. Isso quer dizer que a felicidade não pode ser utilizada para qualificar eventos isolados.

Embora Corbi e Menezes-Filho (2006) relativizem a ideia de felicidade como constructo mensurável, também afirmam ser possível fazer comparações em grupos específicos. Nesses casos, objetivamente verificaram que "a relação entre renda e felicidade, tanto em regressões simples e quando um grande número de outros fatores é controlado em regressões múltiplas, continua sendo estatisticamente significante e positiva" (p. 521). Mesmo assim, parece não existir uma relação direta de causa-efeito, no sentido de que a felicidade continuaria aumentando conforme a grana fosse aumentando. Fato é que os estudos utilizados como fonte de pesquisa relativizam essa relação, e apresentam uma dúvida paradoxal: quem ganha mais dinheiro é mais feliz porque ganha mais dinheiro, ou quem é mais feliz ganha mais dinheiro porque trabalham com mais afinco e vontade?

Apesar da dúvida gerada, os autores apresentaram estudos dos anos 1990 apontando que as pessoas dos países mais ricos se consideram mais felizes que as pessoas dos países mais pobres. Isso pode estar relacionado, obviamente, com o fato de que melhores condições de saúde, estabilidade financeira e de emprego, saneamento e lazer, por exemplo, podem ampliar o bem-estar e, consequentemente, o sentido de sentir-se feliz. Para avaliar o nível de felicidade,

os autores explicam que os índices são extraídos de uma pergunta muito simples: "No geral, você diria que você é...", e apresenta-se quatro possibilidades de repostas, sendo essas: infeliz, não muito feliz, feliz e muito feliz. Ainda colocando em dúvida a correlação renda-felicidade, Corbi e Menezes-Filho (2006) verificaram que os dados indicam que estar empregado, casado e com alto nível de renda são elementos que ampliam as chances de alguém dizer que se considera feliz ou muito feliz.

Contrapondo a revisão feita por Corbi e Menezes-Filho (2006), os psiquiatras Ferraz, Tavares e Zilberman (2007, p. 236) encontram inferências na literatura científica que "o aumento do poder aquisitivo não se correlaciona com um incremento significativo nos níveis de felicidade". Os autores também notaram que "pesquisas indicam que o casamento tem pouca influência na felicidade" (p. 237). As discordâncias da literatura científica são esperadas. Afinal, conforme anotei em outro ensaio "a cada fenômeno estudado à luz da ciência, centenas de estudos serão conduzidos e, esperar concordância entre eles, é mera ilusão de que a ciência é, tão somente, objetiva" (Fortunato, 2017, p. 440). Mas, no assunto felicidade, creio na sua evanescência conforme descrita por Pirsig (1984, p. 358): "A felicidade e o bem não são termos objetivos. Não podemos manipulá-los em bases científicas. Como eles não são objetivos, existem apenas nas nossas idéias. Portanto, se você quiser ser feliz, mude de idéia".

Sendo a felicidade uma ideia, conquistá-la depende, obviamente, de sua constituição ideal. Eis que posso, então, consolidar elementos (certamente provisórios) a respeito da ideia de felicidade. Primeiro, a felicidade é sempre subjetiva, não sendo possível que outros identifiquem a felicidade de terceiros. Outro ponto basilar a respeito da felicidade é que ela se torna mais facilmente reconhecida quando experienciada em si (dentro de uma concepção idealizada, claro) e por meio de seus múltiplos antônimos tais como tristeza, angústia, melancolia, ansiedade, depressão...

Ao final, ao retomar as indagações inicias, ainda fica a dúvida: qual a relação entre o pensamento científico e a felicidade? Parece que a ciência irá tentar, cada vez mais, desbravar o sentido de ser feliz. Se for possível localizar meios de fomentar a felicidade, então os estudos terão lugar de prioridade na agenda social. Por outro lado, se a felicidade depende apenas da percepção de cada um sobre estar feliz, sentir-se feliz, reconhecer-se feliz... então os resultados da ciência continuarão sendo apresentados e contraditos. Por isso, o mais interessante é considerar conforme Ribeiro et al (2018): o mais importante, no caminho constante para a felicidade, é conhecer sobre si mesmo. Esse é o saber que irá permitir reconhecer a felicidade, seja ela científica ou somente baseada na experiência vivida.

Referências

Corbi, R. B.; Menezes-Filho, N. A. Os determinantes empíricos da felicidade no Brasil. **Revista de Economia Política**, v. 26, n. 4, p. 518-536, 2006.

Ferraz, R. B.; Tavares, H.; Zilberman, M. L. Felicidade: uma revisão. **Rev. Psiq. Clín.,** v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

Fortunato, I. Cientificamente comprovado (?): reflexões sobre conhecimento científico. **Holos**, Natal, v. 33, n. 2, p. 436, 2017.

Freire Filho, J. A felicidade na era de sua reprodutibilidade científica: construindo. In: Freire Filho, J. (org.). **Ser feliz hoje:** reflexões sobre o imperativo da felicidade. Rio de Janeiro: FGV, 2010, p. 49-82.

Pirsig, R. M. **O Zen e a arte da manutenção de motocicletas:** uma investigação sobre valores. Trad. Celina Cardim Cavalcanti. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984.

Ribeiro, I. de C. et al. Caminhadas na natureza como exercício de autoconhecimento: conduzindo à felicidade autêntica. **Revista Hipótese**, v. 4, n. 3, p. 20-37, 2018.

Seligman, M. E. P. **Florescer:** uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Trad. C. P. Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Seligman, M. E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a Psicologia Positiva para a realização permanente. Trad. Neuza Capcio. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.