

# ABRAÇANDO A FELICIDADE

## PSICOLOGIA POSITIVA – PARTE II



## ABRAÇANDO A FELICIDADE PSICOLOGIA POSITIVA – PARTE 2



### Gratidão

Gratidão é a apreciação pelo que você recebe, tangível ou não. Com gratidão reconhece a bondade na vida e que a fonte da bondade está fora de você. Ajuda a conectar a algo além da experiência individual, quer seja com outras pessoas, a natureza ou algo mais elevado. Seja agradecido a pequenas e grandes coisas: o farol que abriu quando você ia passando, seu filho ter guardado as roupas

ou outras coisas.

Gratidão é uma das forças mais importantes e marcantes, associada a felicidade. Ajuda a ter emoções e experiências positivas, melhorar a saúde, lidar com adversidades, construir relacionamentos e interromper a degradação do humor. É sentida e expressada de múltiplas formas. Pode ser aplicada ao passado (memórias positivas, vivências e bênçãos passadas), ao presente (as coisas não são concessões) e ao futuro (otimista e com esperança de que boas coisas virão). Deve ser direcionada para fora de você. E pode ser cultivada e ampliada.

Escreva. Anote em um caderno ou meio digital, coisas (pequenas ou grandes) pelas quais sente gratidão. Pode ser: uma conversa relevante, um cumprimento caloroso, um bom livro, um bom desempenho em um jogo, uma palavra gentil de alguém, um evento valorizado no trabalho, uma aquisição valiosa ou significativa, seja lá o que tenha sido bom. Anote os detalhes e as sensações que teve e o que significou para você. Se escrever não é de seu gosto e perfil, fale sobre ou contemple em silêncio os eventos e as bênçãos. Memorize ou grave ou fotografe o que merece a sua gratidão. Incorpore agradecimentos às suas orações se orar é importante para você.

Efeitos positivos são ampliados ao contar à pessoa que o ajudou quanto está agradecido. Ser grato contribui para a felicidade, e enviar mensagem, ou carta, ou ligar para expressar gratidão aumenta os indicadores de felicidade e reduz os índices de depressão mais que qualquer outra intervenção, e pode durar um mês.

### Desfrutando o prazer

Fique atento ao prazer enquanto está sentindo e desfrute conforme ela transcorre. Isto não significa agarrar-se ao prazer, e buscar constantemente o próximo, o acontecimento seguinte,

pois isto gera descontentamento crônico (pense nas celebridades que estão infelizes, a despeito da riqueza e fama).

A maioria sente prazer em momentos especiais, como no dia do casamento ou durante as férias, enquanto os prazeres de todos os dias podem passar despercebidos. Serão notados quando estão ameaçados ou desaparecem. Por exemplo, a saúde é valorizada quando está sob risco ou na presença de uma doença; e o brilho do sol é valorizado quando chove por muitos dias. Busque a felicidade apreciando aspectos positivos de sua vida presente, quando está acontecendo.

### **Aumentando a capacidade de reconhecer e desfrutar os prazeres de seu dia:**

- **Tarefa única.** Multitarefa é um inimigo do saborear. Não importa quanto tente, não é possível prestar atenção a múltiplas coisas ao mesmo tempo. Se estiver lendo o jornal e ouvindo música, enquanto toma um café, não vai saborear o café, nem captar com profundidade a notícia, nem sentir a música. Ao focar em alguma delas as demais ficarão imperceptíveis. Mas há atividades que combinam, quando apenas uma exige atenção, por exemplo: ouvir música suave abraçando o cônjuge na cama, ou comer pipoca assistindo a um filme.
- **Celebrar.** Não guarde os bons momentos da vida para você. Permita-se alegrar ao completar um projeto ou quando alguma coisa vai bem. Saboreie suas conquistas compartilhando com outros.
- **Vá devagar.** Abundância de tempo prediz mais felicidade que afluência monetária. É preciso ter tempo para apreciar a vida e participar de atividades de que gosta. Elimine as formas menos agradáveis de usar seu tempo (precisa conferir o celular ou as mensagens o tempo todo?). E aprecie as experiências agradáveis de seu dia sem pressa.
- **Reduzir.** Muito do mesmo, apesar de parecer prazeroso, leva a perda do prazer pelo excesso de repetição. É como “overdose”. O cérebro é ligado em coisas novas, dedicando esforço a elas e extraindo satisfação. Muita repetição ou falta de tempo nos intervalos leva a sobrecarga, esgotamento e reduz o prazer.
- **Simplifique.** Ter muitas opções pode diminuir ou diluir o prazer.
- **Compartilhe.** Convidar alguém para compartilhar o sol se pondo, uma sinfonia, um passeio, uma caminhada, ou assistir a um filme aumenta a satisfação.
- **Planeje novas atividades e estabeleça novas metas.** Algo novo aumenta mais a felicidade do que apenas modificar algo que já desfrute.

- **Lembre e antecipe.** Mesmo sabendo que saborear o momento seja prazeroso, lembrar férias, eventos, vitórias ou momentos junto com quem ama proporciona prazer e satisfação. Relembrar bons momentos aumenta a felicidade e a capacidade de apreciar o prazer, e até os prazeres que ainda não aconteceram. Imagine os momentos e o prazer que terá ao comprar flores, fazer um bom jantar, caminhar a caminho de casa, fazer planos de férias e antecipe os prazeres. Mas, não analise os prazeres do passado, nem compare com as circunstâncias atuais.

## **Felicidade e escolha**

Múltiplas escolhas semelhantes, em que as vantagens não são claras, causa consumo de energia, perda de foco e dificulta a tomada de decisão. É melhor limitar as alternativas. O seu temperamento influencia como você faz as escolhas e a sua felicidade. Quem precisa ter todas as alternativas disponíveis para avaliar ao fazer a melhor escolha é chamado de maximizador. Enquanto quem estabelece um padrão para a circunstância em questão e assim que esse padrão é atingido faz sua escolha, é chamado de atendedor. Maximizadores costumam fazer as escolhas com critérios comparativos e assim podem conquistar melhores salários e ter mais ganhos, mas sofrem com muito mais emoções negativas e mostram menor felicidade que pessoas que fizeram escolhas pelo aceitável e não pelo melhor.

A tecnologia atual não ajuda a melhorar a felicidade porque abriu uma vasta gama de possibilidades e oportunidades, levando a sobrecarga de alternativas e escolhas. Fazer compras, pesquisar informação sobre a saúde ou tentar encontrar um amor online pode ser um processo exaustivo que não contribui para a felicidade.

## **Fluxo: engajado e concentrado**

Já ficou tão imerso no que estava fazendo que todas as distrações ou sons de conversas ao redor desapareceram? Por exemplo, nada existia exceto o seu pincel e a sua pintura, ou a sua bola e o gol, ou seu carro e a estrada, ou seu texto e a tela. Num estado de intensa concentração chamado de “fluxo” (flow). A satisfação das pessoas em suas atividades diárias é maior quando estão imersos e concentrados no que fazem. Sentir o “fluxo” leva a emoções positivas no curto e no longo prazo. Pessoas que sentem o fluxo com mais frequência em geral são mais felizes.

A avaliação das pessoas ao experimentar o fluxo e a facilidade com que entram no fluxo varia. Entrar em fluxo, mesmo sem facilidade para isto, é um forte meio de aumentar a felicidade.

## **Como reconhecer o fluxo?**

Você perde a noção de tempo e as horas passam como se fossem minutos.

Você não pensa em você, não se importa com a aparência, nem como é percebido pelos outros. A percepção é restrita à atividade do momento: os dedos no teclado do computador, a mão na faca ao cortar vegetais, o seu corpo em uma tacada de golfe.

Você não é interrompido por pensamentos extrínsecos. Não pensa na lista de compras ou na roupa que vai vestir. Tem objetivos claros: não foca na linha do gol, foca no chute. Pode ter uma meta, como se formar, fazer um bolo, ganhar um campeonato, mas a meta não é a motivação principal. A atividade que está executando é a verdadeira recompensa.

Você está ativo e no controle. A atividade de fluxo não é passiva e permite ter controle sobre o que está fazendo.

Você trabalha sem sentir esforço. A atividade de fluxo exige esforço e às vezes mais que outras atividades. Mesmo trabalhando mais, trabalha quase sem sentir o esforço.

Você desejaria repetir a experiência. O fluxo é recompensador. Pessoas que cumprem uma missão, uma escalada, ou uma peregrinação, desfrutam o fluxo e manifestam o desejo de repetir, apreciando a experiência, a atividade em si e o uso de suas habilidades. Fatores como a competição, o desafio ou o prestígio de vencer não tornam a experiência mais agradável.

### **Atingir o nível de capacitação**

O fluxo e a felicidade podem ser aumentados multiplicando a quantidade de experiência de fluxo na vida. Isto exige esforço, mas, para alguns, pode vir de forma mais natural. Experiências de fluxo ocorrem quando há equilíbrio entre o desafio de uma atividade e sua habilidade em realizar. Jogar um jogo de cartas para crianças não requer habilidade e não será uma experiência de fluxo, mas jogar o nível seguinte de um vídeo game que você está conseguindo dominar, pode ser. Quando a habilidade é alta e o desafio baixo, o resultado é o tédio. Se o desafio for muito alto, ficará fora do fluxo novamente e o resultado será a frustração. Fluxo ocorre com maior probabilidade quando desafiado por um oponente do seu nível, quando tenta tocar uma peça musical que é um pouco mais difícil que a última, ou quando dirige em um terreno desconhecido com um carro que sente confiança em pilotar. Aumentar a habilidade de experimentar fluxo em múltiplos domínios leva a maior felicidade. Não dá para forçar o fluxo, mas pode buscar mais, com mais frequência.

### **Fluxo durante o dia de trabalho**

A frequência com que o fluxo ocorre no trabalho é o triplo do período de lazer, em todos os níveis: gerentes, voluntários, executivos, trabalhadores braçais. Reconheça o fluxo no trabalho; procure engajamento e satisfação; pense no desafio e no compromisso mais que na obrigação e rotina. No trabalho aumente o desafio e as habilidades até em tarefas que não resultam em fluxo, como arquivar documentos, preencher fichas e trabalhar em linha de

montagem. Estabeleça pequenas metas para elevar o desempenho, adicionando algum jogo ou tarefa mental que não cause distração, e calcule mentalmente a produção por minuto, hora, período ou dia. Criar seus próprios desafios e metas dá um senso de controle no trabalho.

**Lazer proporciona pouco fluxo:** dirigir é positivo em fluxo, mas assistir à televisão é um tempo sem fluxo. Passa muito tempo assistindo à TV? Procure usar o tempo com atividade que desafie suas habilidades como carpintaria, esportes, artes, música, jardinagem. Tente uma mistura de atividade física, interações sociais e passatempos que requeiram habilidades ou proporcionem uma rica experiência sensorial. Pode despertar o fluxo com as seguintes estratégias:

- procure se surpreender prestando atenção em algo novo na sua vida diária;
- escolha atividade que ofereça novas emoções, visões, experiências e que permita que suas emoções e sua consciência fluam, sem tentar interferir;
- preste atenção nas sensações de seu corpo e na sua postura;
- supere o ímpeto de parar a cada erro; você se aproxima do seu melhor quando foca no que precisa fazer ou sentir; não permita que erros o distraiam;
- aceite que sintomas físicos e nervosismo são normais e logo vão desaparecer;
- procure trabalhar ou jogar com outras pessoas, evite a solidão;
- mantenha o senso de humor.

**Crie engajamento** nas atividades que não induzem ao fluxo (varrer ou esperar na fila). Torne-se mais propenso a sentir o fluxo: foque nas sensações, pense menos sobre o que está acontecendo.

**Conversando com amigos ou familiares,** torne as conversas mais envolventes, com perguntas que levam a respostas que exigem mais atenção e cuidado. Não assuma que conhece as biografias, opiniões e visões de vida deles. Ouça atentamente e tente aprender algo novo.

**Não se atrase.** Procrastinação é um inimigo do fluxo. Se pensar em atrasar ou se estiver atrasando a sua tarefa, mude a visão de que é obrigado a fazer para algo que deseja fazer. Reajuste o balanço entre sua capacidade e o desafio da tarefa, dividindo em partes para não se sobrecarregar, ou unindo etapas para ser mais desafiador.

**Não cause uma impressão, conecte-se**

Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, YouTube, WhatsApp, e outras mídias sociais

criaram e mudaram a forma como nos comunicamos. Pode achar que essa profusão de mídias torna as pessoas mais felizes. Ledo engano. Pode trazer algum benefício quando usada entre amigos e familiares ajudando-se mutuamente. Mas uma grande parcela dos usuários sofre com a baixa estima e o aumento do risco de desenvolver ansiedade ou depressão que as mídias causam. Uma pesquisa sobre bem estar físico e psicológico constatou que quanto mais atualizações as pessoas postam no Facebook, ou maior o número de “liked” para postagens de outras pessoas ou mais clicam nos “links” que compartilham, pior fica a saúde física e mental e a satisfação com a vida. Após três sucessivas pesquisas anuais, descobriram que quanto mais tempo as pessoas gastam no Facebook ao longo dos anos, maior é a tendência de desenvolver problemas mentais ou ficarem insatisfeitas com a vida. Portanto, mídias sociais devem ser usadas com moderação. Usadas em excesso podem tornar as pessoas infelizes por amplificar e estimular a comparação social e o julgamento baseado no valor comparado entre as pessoas.

### **Inveja de Facebook, raiva de Twitter e outros males**

As fotos e cenas, com pessoas alegres e se divertindo, mostradas em plataformas como Instagram e Facebook contrastam de forma cruel com a realidade da maioria que está acessando essas mídias. Este fenômeno é descrito como a “inveja Facebook” (“Facebook envy”) e desperta nas pessoas não só inveja, mas ciúme, angústia, ansiedade e depressão por fazê-las focarem no que as outras pessoas têm ou fazem ao invés de focar nas próprias necessidades. Outra frase é atribuída às mídias é “raiva Twitter” (“Twitter rage”) que pode ser atribuída a diversas mídias sociais, que alimentam emoções negativas mais do que positiva uma vez que as postagens perniciosas “viralizam” mais que postagens agradáveis. Estudo feito na Alemanha apontou incidência 50% maior de ataques aos refugiados nas localidades onde o Facebook é acessado acima da média. Não é possível estabelecer uma relação direta de causa e efeito, mas a correlação não deixa dúvida quanto à possibilidade das mídias sociais incitarem raiva e ódio, e levarem a violência.

### **Limite mídias sociais**

Preste atenção no que sente quando navega por mídias sociais. Todos aqueles posts estão fazendo você feliz? Está sentindo incomodo ou inveja? Se este é o caso, não precisa desistir totalmente das mídias. Apenas se afaste por duas semanas. Ao retomar limite seu acesso a uma vez ao dia por meia hora ou a cada dois dias. Estas conclusões são baseadas em estudos que mostraram que interrupção e moderação dos acessos foi associado a melhora das emoções, maior satisfação com a vida, melhora da convivência social e da capacidade para concentrar.

Pesquisa com adolescentes investigou como usavam seu tempo e como estava seu humor. Constataram que os mais felizes são os que usam mais tempo pessoalmente com amigos em atividades ao ar livre, praticando esportes ou em serviços religiosos. Os menos felizes são

os que passam mais tempo na Internet visitando mídias sociais, escrevendo e postando nos serviços de “chat”. Mas surpreendentemente os que nunca acessavam as mídias não são os mais felizes. Os mais felizes são os que acessam mídias sociais por um tempo abaixo de uma hora por dia. Ou seja, um pouco, com moderação e equilíbrio é melhor que zero.

Então, deixe o celular de lado a maior parte do dia. Não fique conferindo o Facebook ou Instagram com frequência. Se tiver dificuldade deixe a tela do celular sem cor e silencie os alarmes e toques.

### **Estimule relacionamentos positivos**

Pesquisas mostram que as pessoas são mais felizes quando mantêm um relacionamento positivo e solidário com os outros. Não é a quantidade de relacionamentos que conta, mas o tipo de relacionamento. Relacionamentos calorosos, solidários e cuidadosos são importantes. Pessoas que se sentem aceitas, mais que julgadas, por seus cônjuges, parceiros, amigos, e familiares tendem a ser mais felizes e saudáveis. Felicidade nos relacionamentos exige esforço e as técnicas da psicologia positiva podem ser úteis.

### **Melhorando um relacionamento amoroso**

O começo de um relacionamento é fascinante para as duas pessoas pela busca de conhecimento recíproco e a troca para “se dar bem”. Relacionamentos de longo prazo podem se tornar mais profundos e íntimos, mas, sem atenção ativa podem deteriorar com a repetição de padrões de comportamentos e a antecipação das mesmas reações entre os parceiros. Há evidência de que a aplicação dos princípios de psicologia positiva pode melhorar os relacionamentos.

**Compartilhar.** Engajar e compartilhar em experiência e atividade com mais fluxo juntos pode levar a sentimentos positivos para ambos (velejar, caminhar, aprender algo novo, sexo) enquanto outras atividades compartilhadas com menos fluxo (assistir TV) não melhora a qualidade do relacionamento. Jogos com diferentes graus de dificuldade (como palavras cruzadas) executados em pares revelou que sentimentos positivos ocorrem aos pares que executam o exercício mais desafiante e solucionado pela dupla do que nos testes mais fáceis ou muito difíceis em que não conseguiram compartilhar o sucesso da tarefa. A sensação de sentimento positivo dura cerca de cinco horas após o encerramento do experimento.

*Mais atividades de fluxo para fazer juntos: dança, meditação, ouvir música, cantar, jogar tênis, fazer amor, jogar um vídeo game, cozinhar juntos, caminhar na mata observando pássaros e flores, orar, assistir a um culto, praticar yoga, fazer ginástica e andar de bicicleta.*

**Conscientização** plena (“mindfulness”) está ligada a relacionamento mais feliz e resiliente, respondendo aos conflitos, com menos estresse e melhor comunicação.

**Gratidão** melhora a satisfação das pessoas com seus relacionamentos. Um estudo testou um estímulo à gratidão por um relacionamento, separando um grupo que escreveu sobre como conheceu, encontrou e se manteve com um parceiro e outro grupo escreveu sobre como poderia nunca ter conhecido, encontrado ou se mantido com o parceiro. O segundo grupo demonstrou maior ganho de satisfação com o relacionamento e constatou que também passaram a ser mais responsivos às necessidades do outro e com maior tendência a permanecerem no relacionamento.

### **Conectando com amigos**

O centro de seus relacionamentos é formado pelo cônjuge, filhos, e parentes, mas não são os únicos. Conecte-se com amigos e pessoas fora do círculo familiar. Tome um café ou assista a um filme com um amigo. Se voluntarie para uma organização que tem a sua consideração ou reúna um grupo para caminhar ou correr. Quanto mais tempo usar com pessoas próximas, ou que apoiam seus valores, melhor se sentirá.

### **Perdoe**

Um adágio citado por estadistas, autores e pregadores diz algo como: “manter um ressentimento é como você tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra”. As palavras exatas podem mudar, mas o ponto é o mesmo: ressentimento, inveja e rancor prejudicam mais a você do que a pessoa que fez algo ruim a você.

É natural ter raiva e ressentimento se alguém feriu você. Mas pense como vai se sentir se guardar esse ressentimento. Você ruma sobre o incidente, volta várias vezes à ferida e aumenta e amplifica a raiva e a hostilidade. Com o tempo o estresse aumenta, o seu sono é interrompido e produz efeitos adversos cardiovasculares e depressão. Contrastando com o perdão que oferece uma forma de se curar, reconectando com a pessoa. O verdadeiro perdão deve ser dirigido diretamente à pessoa e não pode ser uma atitude de “deixa prá lá” ou “esquece”. Perdoar envolve entender porque a pessoa o ofendeu ou feriu, implica em empatia, compaixão e contato direto para comunicar o perdão que contrabalança os efeitos físicos e emocionais da raiva e do ressentimento, reduzindo o estresse, melhorando o sono e a saúde cardiovascular, e o bem estar, podendo levar a aumento do tempo de vida.

### **Auto compaixão**

Refleta sobre como você se trata ao cometer um erro ou quando não atinge uma meta ou se encontra sem ação e sem direção. Se culpa ou se sente inútil? Ou, se consola, se perdoa pelos erros, considera o que mudar na próxima vez, e gradualmente constrói motivação para tentar novamente? Se, como muitos, fica se batendo e se punindo quando as coisas dão errado, precisa usar mais auto compaixão na sua vida.

## Definição

Psicólogos interessados na conscientização, ciência da felicidade, satisfação e psicologia positiva estão começando a estudar a auto compaixão. Significa ser caloroso e compreensivo consigo mesmo quando sofre, falha, ou sente inadequação, ao invés de se flagelar com críticas. É possível medir e qualificar a auto compaixão.

O sofrimento de uma outra pessoa pode ser motivador, fazendo você desejar ajudar, trazendo benefícios a ambos. Assim a compaixão consigo mesmo pode ter benefícios para a saúde física e mental.

## Componentes da auto compaixão

- **auto gentileza:** a habilidade de ser caloroso e compreensivo consigo mesmo para aliviar e acariciar a si mesmo confrontando a dor ao invés de sentir raiva; é a capacidade de responder a si mesmo da forma como reagiria diante de um amigo nas mesmas circunstâncias;
- **humanidade comum:** é a constatação de que não está sozinho na sua imperfeição pois todos cometem erros e é preciso perdoar suas transgressões como as dos outros também;
- **consciência plena (mindfulness):** observar sem criticar seus próprios pensamentos, sentimentos, e ações sem eliminar ou negar. Ao se olhar no espelho, se não gosta do que vê, aceite o ruim com atitude compassiva e piedosa.

Muitos temem que autocompaixão possa levar a indulgência. Pensam que facilitar para si mesmos leve a perda de motivação, ou a perda de interesse pelas metas, e à preguiça. Acham que podem chafurdar na autopiedade. Essa linha de pensamento se mostrou incorreta. Pessoas com autocompaixão são motivadas a assumir novos desafios e a aprender novas habilidades porque essas atividades as tornam felizes e porque não temem falhar. Um exemplo são as pessoas que fazem dieta para emagrecer e repetidamente falham precisando se motivar para tentar novamente: as que se culpam por falhar acabam engordando ainda mais, enquanto as que se perdoam conseguem retomar a dieta e progressivamente evoluem em direção à meta. O mesmo ocorre com tabagistas tentando deixar de fumar e viciados em medicamentos e substâncias diversas.

As pessoas confundem autoestima com autocompaixão. Autoestima requer uma comparação entre você e outras pessoas para constatar que você é melhor. Isto é insustentável, pois cedo ou tarde mudamos as referências, ou perdemos nossa posição. Tentar sustentar a autoestima é uma luta constante. Autocompaixão por outro lado não requer comparação. Está disponível quer esteja se sentindo para cima ou para baixo, quer esteja vencendo ou perdendo. De fato, frequentemente é mais poderosa quando as coisas não andam como você esperava.

## **Desenvolver auto compaixão? Por que?**

Coloca você de volta ao caminho e em direção às metas, melhora a saúde, os relacionamentos e o bem estar geral. Reduz a ansiedade e a depressão ao permitir reconhecer o sofrimento e tornar você mais agradável a você mesmo. As pessoas reconhecem maior sabedoria e inteligência emocional pela forma como lida com o estresse e outras dificuldades da vida. Vários aspectos do bem estar são relacionados com a autocompaixão como conexão social e satisfação com a vida. Faz com que sintam mais felicidade, otimismo, curiosidade e tenha atitudes positivas comparada com pessoas que têm menos autocompaixão. Quanto à motivação, pessoas com auto compaixão apontam para alvos tão altos quanto as outras pessoas, mas sofrem menos ao reconhecer que podem não atingir essas metas, e se atrasam menos pois evitam a procrastinação. São mais motivadas ao aprendizado e crescimento, embora sejam menos interessadas no desempenho e no desejo de aumentar a autoestima. Têm mais sucesso ao decidirem perder peso e parar de fumar.

Relacionamentos interpessoais são beneficiados por autocompaixão ao melhorar a conexão emocional, aceitando e suportando com autonomia e sendo menos deslocados, controladores e verbal ou fisicamente agressivos, do que as pessoas que são menos auto compassivas.

Surpreendentemente se constatou que pessoas auto compassivas não são mais compassivas com outras. Pessoas autocríticas tendem a ter mais compaixão, e atentar às necessidades dos outros antes das suas. Pessoas auto compassivas se comprometem com necessidades dos outros sem negligenciar as suas.

## **Aprenda a ter autocompaixão**

Nem todos têm autocompaixão natural. Felizmente é uma habilidade que pode ser aprendida. Seguem sugestões para o treinamento.

- Cuide bem do seu corpo. Se alimente de forma saudável, deite-se e descanse bem, faça massagem no pescoço, pés ou mãos, faça caminhada ou alguma coisa que faça se sentir melhor com uma dose de autocompaixão.
- Escreva uma carta para você mesmo. Pense em uma situação que causou grande dor. Escreva uma carta para você mesmo, descrevendo a situação sem culpar ninguém. Nutra seus sentimentos.
- Encoraje a si mesmo. Quando a dor estiver mais forte, pense no que diria a um amigo na mesma situação e repita essas palavras para você mesmo.
- Pratique consciência plena. Auto compaixão acrescenta outra dimensão à aceitação de nós mesmos quando estamos em sofrimento. Auto compaixão consciente pode ser treinada e pessoas treinadas sofrem menos com depressão, estresse e ansiedade. Procure a equipe assistencial para obter ajuda e orientação.

## **Encontre significado para sua vida**

O que dá significância à sua vida? Só você sabe. Podem ser as crenças religiosas, o futuro dos filhos, contribuição para a sociedade, arte, literatura, ou saúde e bem estar dos outros. Mas há algo que é para sentir que sua vida é bem vivida e precisa de um olhar adiante de seu conforto e prazer imediato e até além do engajamento completo em suas atividades, saboreando os prazeres de sua vida e sentindo as emoções positivas. Felicidade duradoura requer que foque em interesses fora de você e sinta que a vida tem propósito. E para se sentir satisfeito, precisa de prazer e significado na vida. Constatou-se também que pessoas com propósito na vida tomam mais ações para proteger suas vidas. Por exemplo, não fumantes e ex-fumantes tiveram medidas mais elevadas de propósito que pessoas que continuam fumando. Identificou-se que as pessoas usam suas virtudes e forças além dos seus próprios interesses, por um bem maior, e encontra felicidade muito além das experiências prazerosas e da atuação em atividades com alto engajamento. Não significa excluir atividades prazerosas e experiência de fluxo, e substituir exclusivamente por atividades com propósito, mas sim que as três componentes são fundamentais para a felicidade e o bem estar, e tendem a se reforçar. Desfrutar de propósito, prazer e fluxo provou causar a mais frutífera e duradoura felicidade nos estudos até o momento.

Exercício. Escreva as respostas às seguintes perguntas: Se morresse como você seria lembrado? Ao descrever sua vida, que aspectos do que fez dão maior satisfação? Que efeito causou no mundo a sua volta e nas pessoas que o cercam? Sua vida importa? Com base nas respostas pense nas metas para o futuro de sua vida e que passos você precisa tomar para alcançá-las. Escreva o que concluiu e guarde. Abra dentro de um ou dois anos e veja se continua seguindo o que pensou.

## **Pratique atos de gentileza ao acaso**

Os valores e propósitos em sua vida podem mudar com o tempo, e ser diferentes dos de outras pessoas, mas se preocupar com o próximo para aplacar o sofrimento e melhorar suas vidas é quase universalmente aceito como significativo.

Um estudo comparou dois grupos de estudantes em que um deles anotava todas as ações em que ajudavam alguma outra pessoa enquanto o outro grupo não anotava. Observou-se que o grupo que anotava obteve um aumento do índice de gratidão e felicidade que o outro grupo não teve. Estudos com crianças em interação com marionetes revelaram que compartilhar um doce que possuíam com uma marionete proporcionava mais alegria do que pegar um doce que não estava com a criança e entregar ao boneco. Dessa forma muitos estudos demonstram uma ligação entre ajudar a outrem e sentir felicidade. Da mesma forma o voluntariado ajuda a felicidade das pessoas conforme o volume de ajuda e a chance de ser muito feliz aumenta 7% se voluntariar 1 vez ao mês, 12% se for a cada duas semanas e 16% se for semanal, revelando que o tempo que dispende ajudando a outros tem grande impacto no seu bem estar. De forma similar a forma como gasta o seu dinheiro impacta na sua

felicidade. Colocar o seu bônus em uma obra de caridade aumenta mais a felicidade do que gastar consigo mesmo, independente do valor do bônus. Diversos experimentos com valores pequenos e grandes chegaram ao mesmo resultado: usar dinheiro para ajudar outros traz mais felicidade do que gastar consigo mesmo.

## **Psicologia positiva em tempo de dificuldade**

A vida é cheia de adversidades: perda de emprego, divórcio, doença, morte de alguém querido. Ninguém deseja atravessar um tempo difícil, mas usar psicologia positiva pode ajudar quando está ansioso, deprimido ou estressado. Em geral, quando olhamos para trás, habitualmente os desafios mais difíceis deram uma nova perspectiva e crescimento mais acentuado. É claro que no meio da crise não vai sentir desta forma. Mas há passos que pode dar para lidar positivamente com os desafios da vida.

Até aqui aprendeu estratégias que ajudam a prolongar as boas emoções de um evento positivo saboreando com prazer e com gratidão. Ajudam a desenvolver a resiliência e a lidar com as dificuldades com mais facilidade e retornar mais rapidamente após um evento traumático ou desagradável. Desenvolver o hábito de contar e agradecer as bênçãos capacita a apreciar o que é bom na vida mesmo após eventos dolorosos como a perda do emprego ou uma morte. Engajamento em passatempos, com a natureza, e com bom relacionamento familiar e entre amigos não apenas dão mais significado à vida, mas também são fontes de suporte para ajudar em tempos difíceis. Conhecer suas forças ajuda a desenvolver metas realistas quando a vida sofre mudanças. Ajudar o próximo, quando você está lutando, aumenta suas emoções positivas e ajuda a ganhar perspectiva. Assim, técnicas de psicologia positiva são valiosas em tempos de estresse, luto, perdas e outras dificuldades. Use a seu favor:

- sua gratidão;
- suas forças;
- saborear o prazer;
- engajar no fluxo;
- encontrar significado;
- conscientização plena.

## **Leve a felicidade por meio das técnicas de psicologia positiva acima de você**

Felicidade não é um empreendimento solitário, use o que aprendeu e ensine às pessoas. Crie uma cadeia e um ciclo virtuoso dirigindo felicidade às comunidades por onde passa: trabalho, escola, vizinhança, familiares, amigos, colegas de esportes, clínica, hospital, grupos

de WhatsApp, Facebook, e tudo em que estiver envolvido.

Caso precise, solicite ajuda à equipe assistencial ou a profissionais: assistente social, psicólogo, psiquiatra, médico, treinador (“life coach”).

### **Siga em frente**

Lembre que há muito que pode ser feito por conta própria, ou com o recurso de um profissional. Com este breve contato com técnicas para aumentar sua felicidade, escolha uma que parece que se encaixa melhor e comece a praticar. Nas próximas semanas troque ou acrescente outras práticas e encontre as que mais se adequam a você e às circunstâncias em que vive. Os efeitos positivos que sente vão se aprofundando ao se tornarem parte da sua rotina como tomar banho ou escovar os dentes.

O bem estar passa a brotar espontaneamente com a percepção de que diante de um evento adverso pode ser vislumbrado adiante, passa a fazer parte de seus sentimentos com a segurança de que o sofrimento será menor. E lembre de que para usufruir da felicidade com leveza deve deixar brotar com naturalidade, facilmente e suavemente.

Saiba que estará cultivando a felicidade com pequenos atos ao longo da sua vida.

**E desfrute a vida com mais felicidade.**