

FELI CIÊN CIA

1ª Edição

FELICIDADE EM REVISTA

BUTÃO

Os aprendizados
de quem esteve lá

CONVERSA INSPIRADORA

O que a morte pode
nos ensinar sobre a vida

*Onde nasce a
felicidade?*

ELA ESTÁ EM UM LUGAR
MAIS ACESSÍVEL DO QUE
VOCÊ IMAGINA



TORNE-SE EXPERT EM FELICIDADE



A partir do estudo do Sistema Felicidade Interna Bruta, originário do Botão, e da expertise em Gestão, o Instituto Feliciência desenvolveu o Sistema FIB-Feliciência®, que reúne Filosofia, Ciência e Metodologia necessárias à implantação de Programas de Felicidade. Nossa Certificação para Facilitadores FIB-Feliciência®, exclusiva no Brasil, prepara você para:

- Compreender o que é Felicidade e os caminhos para potencializá-la individual e socialmente.
- Conhecer o papel da Felicidade na evolução de sistemas humanos - grupos, empresas, escolas, cidades e nações.
- Familiarizar-se com o Sistema Felicidade Interna Bruta.
- Desenvolver e implantar projetos empregando o Sistema FIB-Feliciência®.



TURMAS ABERTAS
SÃO PAULO E LISBOA
TURMAS IN COMPANY

INFORMAÇÕES
FELICIENCIA.COM.BR



- 6** | Pílulas de felicidade
- 8** | O que aprendi no Butão
- 12** | Onde nasce a felicidade?
- 22** | Sobre viver e morrer
- 31** | O lado bom da raiva
- 36** | Caminhos para lidar com as adversidades

A busca pela Felicidade é característica do ser humano. Contudo, são poucos os esforços no Brasil para potencializá-la nas organizações que, paradoxalmente, dependem do talento e do engajamento dos colaboradores para garantir sua sustentabilidade.

Enquanto isso, a Organização das Nações Unidas destaca a Felicidade como um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a Unesco defende o tema como central nos esforços educacionais e empreendedores começam a registrar os primeiros sucessos ao incluir o bem-estar de sua força de trabalho nas estratégias de negócios.

O Instituto Felicidade atua no florescimento humano e organizacional através da implementação de ações e programas de Felicidade alicerçados pela Psicologia Positiva e pela Neurociência, áreas de conhecimento científico, e pelo Sistema Felicidade Interna Bruta, desenvolvido no Botão e defendido como novo paradigma de desenvolvimento econômico.

Nosso propósito é multiplicar no Brasil o conhecimento que vem sendo produzido em centros de excelência no mundo. A ciência nos mostra que é tempo de falar sobre Felicidade, ressignificá-la, promovê-la, praticá-la, compartilhá-la. E esta revista é mais uma de nossas contribuições.

Carla Furtado

Fundadora do Instituto Felicidade



EXPEDIENTE

1ª Edição • 2018

Editora

Ana Holanda

Textos

Ana Holanda

Carla Furtado

Izabel Duva Rapoport

Diretora de Arte

Vanessa Kassabian

Revisores

Ana Holanda

Carla Furtado

.....

Esta é uma publicação do Instituto Felicidade. Distribuição gratuita.

.....

Não nós responsabilizamos pelos conceitos emitidos nos artigos assinados. As pessoas que não constarem do expediente não têm autorização para falar em nome da Revista ou para retirar qualquer tipo de material se não possuírem em seu poder carta em papel timbrado assinada por qualquer pessoa que conste do expediente.

.....

Fale conosco

www.felicidencia.com.br

Feliz da vida

“Você não está feliz?”. Ouvi essa pergunta de alguém que gosto muito, durante uma conversa em que eu falava sobre o meu cansaço. Sim, eu estava feliz, muito. Eu estava trabalhando com algo que sou apaixonada, a escrita, os filhos estavam bem, a vida corria no fluxo, ora mais rápido, ora mais devagar. Eu só não estava sorrindo. Acredito que as pessoas fazem uma tremenda confusão com felicidade e alegria, sentimento fugaz. Ao longo dessa edição, pude entender algumas questões essenciais sobre isso. Uma delas, é que existe felicidade até nos momentos difíceis, dolorosos, como bem explica a médica Ana Claudia Quintana Arantes, em uma das mais lindas entrevistas que já fiz. Entendi também que a raiva é um sentimento que pode servir como energia de força para seguir em frente e que felicidade no trabalho é assunto para ser levado a sério – afinal, as horas passadas ali fazem parte da vida não é mesmo? O Butão é mais do que um destino de viagem, mas uma experiência profunda, que muda o olhar diante do cotidiano. Por fim, entendi que a felicidade não é um lugar de conforto, mas uma conquista diária e que se traduz na maneira como enxergamos, primeiro, para a gente e depois para o mundo redor, com mais generosidade, compreensão e sensibilidade. Então, um sorriso no rosto pode não ser a tradução mais fiel de felicidade, mas uma vida cheia de sentido, de amor e intensidade sim. Eu estou feliz. E você?

Ana Holanda

Editora



BRUNO DE SOUZA

Essa é a primeira edição da revista do Instituto Feliciência, que tem como objetivo estudar a felicidade dentro e fora das corporações, entender como cultivá-la apesar das dificuldades diárias, e assim dar mais sentido, direção e propósito para pessoas e empresas

DISCUSSÃO BOA

Fugimos de situações de atrito como se fossem destrutivas. Mas, e se olhássemos para elas como oportunidades que podem gerar intimidade e autoconhecimento? A Comunicação Não-Violenta (CNV), desenvolvida há 50 anos pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg, nos convida a entender os conflitos de outra maneira, explorando a colaboração e a compaixão, ao invés de nos entregarmos a reações explosivas ou repressoras pelas quais estamos acostumados. Com base em princípios de paz, justiça, segurança, liberdade e amor, Marshall defende que é possível nos relacionarmos de forma clara até mesmo em momentos desafiadores. Na prática, a estratégia é levar a atenção para além das palavras, abrindo a mente e o coração para as mensagens que existem por trás delas.



VIDA LONGA E CHEIA DE SENTIDO

Quem não quer encontrar um razão para acordar todas as manhãs com disposição e alegria? Segundo os japoneses de Okinawa, a ilha com maior índice de centenários no mundo, o segredo para isso é encontrar seu *ikigai*, um conceito que os ajuda a levar a vida de forma mais ativa, satisfeita e repleta de sentido até o fim de seus dias. A palavra misteriosa, traduzida por um filósofo francês como “razão de ser”, é tema do livro *Ikiigai – os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz* (Intrínseca), de Héctor García e Francesc Miralles, dois amigos espanhóis que resolveram conhecer de perto o terreno de um povoado tão longevo e feliz. “Cuidar das amizades, ter uma alimentação leve, descansar de maneira adequada e praticar exercício suave fariam parte da equação de saúde, mas o centro dessa alegria de viver está no *ikigai* pessoal de cada um”, descrevem os autores, que nos auxiliam, ao longo da leitura, a encontrar um sentido profundo a cada novo dia: o nosso próprio *ikigai*.

.....
Ikiigai – Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz, Héctor García e Francesc Miralles, Editora Intrínseca



O QUE LHE FEZ BEM HOJE?

Escrever um diário sobre os momentos agradáveis do dia torna mais consciente o que há de positivo ao redor e dentro de nós

Basta manter na cabeceira da cama um bloco e uma caneta. Antes de dormir, abra e escreva três situações daquele dia às quais agradece.

“Isso ajuda o cérebro a aprender a escanear aspectos positivos da vida que normalmente passariam despercebidos”, afirma Carla Furtado, fundadora do Instituto Feliciência.

Por ser uma atitude tão simples, segundo ela, há pessoas que não valorizam no poder que isso tem. “Mas talvez acreditassem em um remédio que fizesse o mesmo efeito”, compara. Com ou sem confiança, não importa: escrever faz bem sempre. Principalmente quando isso nos faz perceber que somos mais felizes do que supomos.



PALHAÇO TERAPIA

“O palhaço está no mundo para mostrar que leveza, riso e prazer são tão partes de um ser humano quanto a queda, o fracasso e o choro”, compara o psicólogo e palhaço Rodrigo Bastos, que criou o Clown Terapêutico, uma metodologia de fazer terapia com jogos circenses e teatrais. Inspirado na abordagem do alemão Fritz Perls, chamada Gestalt-terapia, Bastos leva palestras e oficinas Brasil afora para recuperar o espírito da criança que existe em cada um e reativar nossa potência. “É na brincadeira, na valorização do amor-próprio e da humanidade que ressurgem as possibilidades de mudança e de crescimento pessoal”, acredita o palhaço terapeuta, que faz do lúdico uma força transformadora.

.....

A Arte de Ser Grande
www.facebook.com/facedaarte





O que aprendi
no BUTÃO

texto *Carla Furtado*



Três valorosas lições de quem foi conhecer de perto o lugar que ganhou o título de “país da felicidade”

Eu estava na janela do avião que contornava a cordilheira himalaia quando me apaixonei pelo Butão. Em poucos minutos aterrissaria na Terra do Dragão, um reino protegido por sua geografia e por suas decisões políticas. Logo compreenderia: o Butão não é destino de turistas, mas de peregrinos.

Ninguém desce de um Druk Air, a companhia aérea nacional, e segue desatento para o saguão do aeroporto. Eu e dezenas de passageiros ficamos estáticos entre as únicas duas aeronaves no pátio. Ao nosso redor, uma natureza avassaladora. Eu era só reverência enquanto pedia permissão às montanhas para ingressar naquela experiência. Em resposta o Butão me abraçou.

Vencido o impacto visual de um país com mais de 60% do território cobertos por florestas, a paisagem dá lugar a outra beleza natural, a humana. A humildade dos butaneses engana os distraídos. Com um olhar sensível se vê o mais elevado nível de sofisticação, aquele que

se estabelece em meio à simplicidade. E seu povo é culto, muito culto. Conheci mais mestres e doutores no Butão que no Brasil, sem que nenhum deles jamais precisasse apresentar suas credenciais. Há pouco tempo descobri que um amigo



Dr. Karma Phuntsho



Escola em Thimpu

butanês, Karma Wangdi, é autor de um dos livros de referência para meu trabalho, sobre Felicidade Interna Bruta (FIB). Primeiro aprendizado: feliz aquele que compreende a nobreza da humildade.

VALORES E VIRTUDES

Conta um dos principais intelectuais do país que um de seus desafios foi obter a carta de referência de um de seus professores locais para ingresso em Oxford. O professor pediu que o candidato escrevesse a carta e levasse para que ele assinasse. Se valorizasse seus atributos teria seu comportamento repreendido. Se não ressaltasse suas qualidades não conseguiria a vaga. Foi pelo caminho do meio que conseguiu equacionar a questão, tornando-se o primeiro butanês com doutorado pela prestigiada universidade inglesa.

O rapaz da história é o Dr. Karma Phuntsho, ex-mongê, escritor e presidente de uma organização não governamental de fomento ao empreendedorismo, com sede na capital, Thimpu. Seu propósito é conciliar o inconciliá-

vel para muitos: negócios e espiritualidade. Para a solução de problemas inerentes aos jovens empreendedores que apoia, ele cita o Nobre Caminho Óctuplo, um dos ensinamentos de Buda: “Todo desafio se resolve com entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta”. Segundo aprendizado: feliz aquele cujo trabalho é a manifestação dos seus valores e virtudes.

VALORIZAR O QUE JÁ POSSUI

O Butão é mesmo o avesso do ocidente e até mesmo de países asiáticos vencidos pela colonização cultural. Basta imaginar o abismo que o separa do Nepal, embora Catmandu e Paro estejam a menos de uma hora de voo. Existe no Butão uma vontade política de preservação do que realmente importa na vida: sustentabilidade econômica, promoção da cultura, preservação do meio ambiente e boa governança. E foi com base nisso que recusaram ingressar na Organização Mundial do Comércio.

Ao perguntar a um pequeno agricultor do Vale de Haa o que é felicidade, confirmei o que já vinha identificando em estudos e pesquisas de campo: “É viver em uma comunidade resiliente, onde todos se apoiam mutuamente”. Mas, e um sonho pessoal?, provoquei. “Tenho mais do que preciso”, respondeu com o aval da esposa, que havia acabado de ordenhar a única vaca do casal. À nossa volta, corria um dos netos. Terceiro aprendizado: feliz aquele que segue valorizando aquilo que já possui. ▀



Onde nasce a felicidade?

texto *Ana Holanda*



Esse sentimento, estado ou busca incessante que norteia ações, decisões e a vida que levamos todos os dias pode estar em um lugar mais acessível do que imaginamos

Christopher McCandless era um jovem americano, que nasceu em uma família endinheirada. Havia acabado de se formar numa prestigiada universidade, mas, contrariando os sonhos e os desejos dos pais, não seguiu o caminho que, em geral, se espera da gente: conseguir um bom emprego, ganhar dinheiro, comprar uma casa grande, um carro, ter uma família. Em vez disso, ele decidiu viajar pelos Estados Unidos. E fez isso sem um tostão, e sem pedir ajuda aos pais. Muito pelo contrário, ele foi se distanciando cada vez mais de todos e de qualquer bem material. Até que, em determinado momento dessa jornada, ele decidiu se embrenhar por locais desabitados, indo em direção ao Alasca. Christopher estava em busca da felicidade, sincera, genuína. E acreditava que para isso ele precisava se descolar da vida maluca e apressada que temos nas grandes cidades.



A história de Christopher não tem nada de ficção. É real e foi contada no belo livro “Na Natureza Selvagem”, escrito pelo jornalista americano Jon Krakauer e editado no Brasil pela Companhia das Letras. Ganhou versão em filme, com mesmo título, e que tem trilha sonora e imagens de tirar o fôlego. Mas a questão que nos cerca é: será que Christopher encontrou, de fato, a felicidade? Ela seria um lugar que precisamos alcançar, longe da loucura diária, das pessoas, das coisas? São essas questões que nortearam essa reportagem e que tem como missão entender onde a felicidade mora ou como podemos ser felizes, apesar de todas as mazelas do mundo.

DINHEIRO NÃO COMPRA FELICIDADE

Bom, a primeira lição é que dinheiro parece não estar ligado diretamente a ser ou não feliz. A primeira atitude do jovem americano, por exemplo, foi se desfazer dos bens herdados da família: dinheiro, cartão, carro. Mas, ok, talvez essa seja a busca dele, tentar viver com menos ou com quase nada, longe de uma rotina norteada pelo consumo. O fato é que, na prática, o dinheiro não consegue direcionar nosso sentimento de satisfação. E quem diz isso, veja só, não é um guru espiritual, mas um consultor financeiro. Eduardo Amuri, paulistano, ajuda pessoas e empresas a se planejarem. Ele orienta gente endividada, com pouca ou muita grana. Tanto faz. Na verdade, seu trabalho é não só organizar as finanças, mas também e principalmente aju-

“Prioridade é ter uma casa própria, é se aposentar, é não depender de salário. Será? Você já se perguntou se isso é realmente importante para você?”

Eduardo Amuri



da-las a entender o que é realmente importante para elas. “Quando começamos a listar nossas prioridades, percebemos que não temos muita clareza de quais são elas. E daí acabamos comprando o que é importante para a sociedade e não necessariamente para nós. Prioridade é ter uma casa própria, é se aposentar, é não depender de salário. Será? Você já se perguntou se isso é realmente importante para você?”, pontua Amuri, autor do livro “Dinheiro sem Medo” (Benvirá).

Amuri conta que, quando era jovem, acreditava que ter muito dinheiro era fundamental para ter

uma vida boa e também para ser feliz. Sua família não era pobre, mas também não sobrava nada no final do mês. Na verdade, os pais sempre se preocupavam com o dinheiro e isso era, constantemente, fonte de atrito. Então, ele cresceu com a crença de que para ter uma vida ou um casamento tranquilo era importante ter uma boa renda. “Mas, hoje, cruzo com várias pessoas que têm muito dinheiro e são infelizes. Então, talvez não seja uma questão de ter muito dinheiro. Isso foi um grande ensinamento, que me fez repensar meus próprios direcionamentos e perceber que dinheiro não é o

mais importante”, conta. Segundo ele, lidar com finanças também o ensina sobre a impermanência das coisas. “Atuo como consultor há sete anos e, de vez em quando, encontro com pessoas que foram meus primeiros clientes. Há cinco anos, a vida deles estava muito ruim. E hoje está muito boa. Isso me mostra que as coisas não permanecem do jeito que estão para sempre. Isso está me ensinando a fincar menos nas minhas próprias verdades. Acho que estou aprendendo

também sobre felicidade, apego, sobre escolhas e saber respeitar as escolhas do outro”, completa.

VIVER A PRÓPRIA VIDA

Felicidade então não tem a ver necessariamente com ter mais ou menos dinheiro, mas, conforme aponta Eduardo Amuri, em se questionar o que é de fato importante para você. A pista sobre isso aparece em uma pesquisa feita há alguns anos por uma enfermeira australiana, Bronnie Ware, que se especializou em cuidar de doentes terminais, aqueles que estão próximos da morte. Mais do que olhar para a dor de cada um e ajudar a amenizá-la, Bronnie se envolvia com seus pacientes, se interessava por eles, conversava. Foi assim que ela desenvolveu um es-



tudo que tinha como objetivo listar os principais arrependimentos de quem estava tão próximo do fim da vida – e quem sabe, a partir disso, ajudar ou inspirar outras pessoas a viverem melhor. As queixas mais comuns: eu gostaria de ter trabalhado menos, de ter tido coragem de viver a vida que desejava e não a que os outros esperavam que eu vivesse, de ter expressado mais os sentimentos, de ter mantido contato com os amigos, e por fim de ter sido mais feliz. Pensar e organizar as prioridades pode então ajudar neste caminho da felicidade e da satisfação, desde que, claro, seu guia seja seu coração, seus desejos profundos e verdadeiros.

Listar aquilo que realmente importa, que faz sentido para si e não chegar ao fim da jornada com tantas mágoas foi o que fez o casal Karin Hueck e Fred di Giacomo, que acabam de lançar a obra “Glück – o que um ano sabático nos ensinou sobre a felicidade” (Best Seller). Ambos, jornalistas, trabalhavam na maior editora da América Latina, tinham um bom salário e pareciam estar com a vida ganha – ou pelo menos bem encaminhada. Fred havia comprado o contra baixo que tanto desejava, o casal morava em um apartamento espaçoso de um bairro sofisticado e a carreira

seguia muito bem, obrigado. “Apesar de ter comprado algumas coisas que supostamente me fariam feliz, voltei a ter ataques de pânico”, conta ele na obra. Fred foi, então, fazer terapia e tentar lidar com a ansiedade que o assolava diariamente. “De repente, surgiu a necessidade de não deixar mais a vida caminhar no piloto automático. Sim, parece uma coisa besta, mas é uma coisa besta fundamental: tomar decisões e se responsabilizar pelas suas escolhas é uma das grandes provas da vida adulta”, pondera. “Resolvi que não ia mais adotar o lema ‘deixa a vida me levar’, guiado por regras prontas do cotidiano. Se deixamos a vida nos levar, fica muito cômodo colocar a culpa pela nossa infelicidade nos ‘outros’: o trabalho, os pais, a cidade ou qualquer outra coisa que possa interferir na nossa vida. Em todos, exceto em nós mesmos”. Foi no meio dessa crise que Fred e Karin fizeram algo extremamente simples e que pode ser realizado por qualquer um de nós a qualquer momento: listar as coisas que gostariam de fazer antes de morrer. Para surpresa do casal, eles não estavam indo em direção a nenhuma delas. “Foi assim que percebemos que nossos sonhos não estavam alinhados com o nosso dia a dia”, revela Fred.

O livro “Glück” fala dessa busca pelos sonhos – e como eles conseguiram realiza-los. E, só para adiantar, entre as conclusões do casal está “ a felicidade é o caminho. Ela não é algo que você alcança e pronto. É uma busca e uma prática diárias”. Por fim, eles aconselham: “Não aceite nunca que empurrem uma fórmula de felicidade. Procure se compreender e compreender o que faz você infeliz. Leia, pesquise, reflita e encontre seu caminho. Um caminho de equilíbrio em que momentos de felicidade serão abundantes, mas no qual também haverá espaço para a dor, a angústia e a tristeza”.

OLHAR PARA DENTRO E PARA FORA

Monja Coen, do zen budismo e missionária oficial da tradição Soto Shu no Brasil, é dessas pessoas que parecem ter uma boa resposta para qualquer inquietação. Quando questionada sobre o que é felicidade ela diz com fala suave: “a raiz da palavra feliz é a mesma de fértil. Aquilo que fertiliza nos alegra. Mais do que aquela ideia de que é preciso que algo ocorra para nos fazer feliz, você deve perceber que deve ser feliz por si e no agora, sem depender de con-

“A raiz da palavra feliz é a mesma de fértil. Aquilo que fertiliza nos alegra. Mais do que aquela ideia de que é preciso que algo ocorra para nos fazer feliz, você deve perceber que deve ser feliz por si e no agora, sem depender de condições externas para que isso aconteça.”

Monja Coen





dições externas para que isso aconteça”. Como chegar nesse ponto? “A meditação ajuda a atingir a profundidade da mente e você passa a ver as coisas como elas são, sem se abalar tanto com o que acontece fora”.

O que diz a monja é algo similar ao que a empreendedora Nathália Roberto compartilha no curso que promove em São Paulo, Cultivando o Equilíbrio Emocional. Nathália passou semanas fazendo uma formação sobre as emoções, com Alan Wallace, um profundo estudioso do budismo, que tem uma série de livros publicados sobre o tema e fundador do Instituto dos Estudos da Consciência, em Santa Barbara (EUA). “A gente sofre por estreiteza”, diz ela. “É a capacidade de estar presente na nossa vida que nos traz a possibilidade de estar presente e aberto também para o outro. Para isso vamos querer praticar: cultivar estabilidade, sabedoria e compaixão para poder oferecer essas qualidades aos outros. E oferecer é a própria felicidade”, acredita. Então a felicidade não é sobre a gente mesmo? “Não, é sobre nós e sobre os outros”, responde.

Quem me explica mais sobre isso é João Vale Neto, budista que estuda a chamada felicidade genuína. Aliás, o que é isso? “É entender

quem você é de verdade. Não é se entender com valores ou concepções que foram impostas pela família. Boa parte das nossas famílias tem valores e concepções equivocados sobre o que é o mundo, sobre o que é a realização neste mundo. Não é sobre ter dinheiro, não é sobre ter sucesso, não é sobre casar ou sobre ter um emprego estável. Não é nada disso, porque se fosse assim, não teria tanta gente triste ou guardando sentimentos ruins com tudo isso”, diz João, um pernambucano que hoje mora em Portugal. “Acho que a grande graça da vida é se ver com apreciação. E se ver com um pouco mais de profundidade”, complementa.

Para João, é preciso saber se conectar consigo, mas também com o mundo. “Quando a gente começa a buscar a felicidade, a gente não está mais no presente. Então, a gente não se conecta. Não consegue reconhecer as próprias ilusões nem as potencialidades. Saber estar no presente com certeza é um caminho direto para a felicidade”, afirma. Então, a conclusão dessa conversa com João é que esse é um sentimento que mora no agora – nem no passado, nem no futuro –, dentro da gente, mas com a capacidade de se espalhar.

Neste ponto, é possível perceber que, talvez, não exista nem mesmo o antagonismo entre tristeza ou felicidade, mas a maneira como cada um percebe a sua vida, no momento presente. “Exatamente”, afirma João. “O presente é muito generoso. Basta a gente estar nele. Ali está tudo o que é possível e isso é muito, muito bonito”. Então felicidade é... “saber oferecer e saber receber. Isso é muito simples”, finaliza João, numa simplicidade de doer. Ou seja, o sentimento que buscamos como se fosse uma con-

“A felicidade só é real quando compartilhada.”

Christopher McCandless

quista, quase uma aquisição, está presente o tempo todo, dentro e fora da gente, tudo depende da maneira como percebemos, enxergamos, vivenciamos cada instante. Também não é algo que conquistamos, como quem chega num território seguro. É, sim, uma conquista diária, que permeia o cotidiano, onde quer que

a gente esteja. Diante da dor ou do amor. Ela está ali, do nosso lado, companheira fiel que é.

Essa também foi a conclusão de Christopher McCandless, o jovem que sai em busca da felicidade, citado no início dessa reportagem. Em seu caminho para o Alasca, ele acaba conhecendo pessoas que marcaram sua vida. Ele as afeta e é afetado. Ama e é amado. Depois de muito perseguir sua rota inicial e seus desejos, Chris chega ao território gelado, a um lugar distante onde não havia uma única pessoa sequer. Mas o inverno rigoroso chega também e ele não consegue atravessar o rio, que o separava da civilização, e voltar para casa – e o leitor sabe disso já nas primeiras páginas do livro. Quando encontraram seu corpo e refizeram seus passos até ali – o que deu origem a obra – encontram alguns de seus poucos pertences, entre eles um livro com várias anotações escritas a mãos e onde ele havia feito o seguinte registro: “A felicidade só é real quando compartilhada”. Ou como disse a querida Nathália Roberto, “A gente faz isso por nós e pelos outros”. Então, que sejamos felizes, por nós, seguindo nossos verdadeiros desejos, e, a partir daí, pelos outros e para os outros. ▸

Sobre VIVER e morrer

Ela receita poesia como parte do tratamento e ajuda as pessoas a olharem para a morte como algo essencial para uma vida mais plena

texto *Ana Holanda*

Ana Claudia Quintana Arantes não veio de uma família de médicos, mas decidiu ser depois de perceber a diferença que uma pessoa assim fazia na vida do outro. Quando era criança e morava com os pais e a avó doente, admirava Dr. Aranha. Quando ele aparecia em casa, a avó voltava a acreditar numa vida sem dor – e se mantinha bem por alguns dias. “Dr. Aranha era para mim o ser mais poderoso e misterioso do mundo. Quando ia embora, deixava um rastro de paz. Minha mãe voltava a sorrir, cheia de esperança na nova

receita”, recorda-se. Entrou na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo aos 18. O caminho até se formar não foi fácil. Pensou em desistir, mas seguiu em frente. Se preocupava com o sofrimento dos pacientes, a dor da família ao perceber que a morte estava próxima. Perguntava o que fazer, como lidar com isso? Ouviu de um professor, médico de longa data, que ela se importava demais com as pessoas. Sim, isso porque as pessoas a encantavam e decidiu fazer geriatria para aprender a lidar com o sofrimento, fazer dife-





rença na vida do outro e, quem sabe, na morte. Foi por conta disso que foi estudar cuidados paliativos, especialidade que minimiza a dor, ampara o período – semanas ou dias – que antecedem a morte. E mergulhou tão fundo nisso, que transbordou e se transformou em uma referência quando o assunto é morte. Porque, para ela, saber morrer é também saber viver. Suas ideias se espalharam, ela falou no TEDx (A morte é um dia que vale a pena viver), que contabiliza impressionantes 1,5 mi-

lhão de visualizações; lançou livro (A morte é um dia que vale a pena viver, editora Leya/Casa da Palavra), dá cursos para profissionais de saúde e gente comum (Conversas sobre a morte), é convidada frequente de talk shows. Mas nada disso a envasa. Ela segue sendo uma médica que, entre um tratamento e outro, receita poesia, sorri com os olhos e o coração. Nessa conversa, Ana fala sobre morrer e viver – e ser feliz no meio disso tudo.



A morte não diz respeito apenas a finitude, mas também a maneira como levamos a vida de todo dia, certo?

Sim! A morte é a única que tem a capacidade de lhe explicar o que de fato importa na sua vida. Se você quiser realmente saber o que é prioridade, tem que, hoje, sentar e conversar com a sua morte, para ter mais lucidez e noção de prioridade. Eu falo que a morte, para mim, é minha melhor amiga, é minha querida. Ela está sempre disposta a conversar comigo. Eu disse disposta e não disponível. Disponível é quando

eu falo: ‘se você precisar de mim, me liga, tá?’. Disposta é você receber uma mensagem minha, no final do dia, dizendo: ‘está tudo bem? Você precisa de alguma coisa?’. Você chama a atenção do outro: ‘olha, eu estou aqui’. E assim é a sua morte. Minha morte está sempre disposta a me ouvir, orientar, acalmar, acolher. E você não morre sozinho, mas com a sua morte. É uma companheira ao longo de toda vida. Só que a gente não quer ouvir o que ela tem para dizer porque achamos que isso significa estar pronto para morrer. Mas isso é



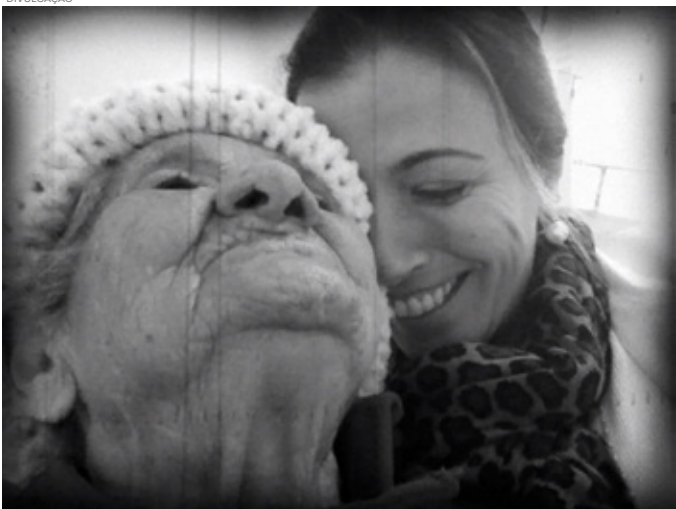
VICTOR MORTIAMA

uma ilusão. Falar sobre a morte não faz as pessoas morrerem. Eu falo sobre isso há 25 anos e estou viva.

O que as pessoas próximas da morte lhe ensinaram?

Muita coisa. Esse último período que antecede a morte traz um aprendizado intenso, porque ele mostra a consciência sobre a vida. Saber que você vai morrer, lhee faz acordar para a vida. É muito frequente eu ouvir dos pacientes que a melhor coisa que lhee aconteceu foi o câncer, a doença do pai ou a doença da mãe. Eles falam isso depois de muita conversa, claro. Porque, num primeiro momento, o que existe é só o sofrimento. Mas depois que você consegue aliviar o sofrimento físico, retomar as conversas sobre os medos, os sentimentos de culpa, as mágoas, você consegue traduzir todo esse sentimento para alguma coisa com sentido, que transforma a vida de todos os envolvidos. Neste instante, as pessoas olham para trás e têm essa sensação de ‘nossa, ainda bem que aconteceu tudo isso,

DIVULGAÇÃO



porque agora a gente tem noção da importância de quem amamos'. E, a partir daí, as pessoas passam a expressar mais o seu afeto, a dar mais valor para o tempo. E se tornam mais felizes. Porque quando você tem consciência da sua morte, não fica aborrecido por besteira e passa a ter a capacidade de olhar para as coisas com a importância que elas realmente têm. Você redimensiona tudo e se sente legitimamente vivo.

A noção de felicidade pode se modificar ao longo da nossa trajetória?

Sem dúvida. A felicidade fica mais acessível quando você se dá um tempo para pensar sobre a morte. Quando você não acha que vai morrer, considera que a felicidade está direcionada para as suas realizações impossíveis, as posses, o ganho, a percepção de sucesso mediante o que a sociedade diz. Mas quando você olha para a sua morte, passa a perceber a felicidade de um jeito muito mais próximo. A felicidade passa a ser você chegar cedo em casa e abraçar seu filho, ficar descalço no parque, poder respirar sem precisar de um tubo de oxigênio ao lado, estar sem dor. Ela se torna possível e próxima.

Você fala muito sobre a diferença entre empatia e compaixão. Poderia explicar isso?

Saber essa diferença é algo muito valioso para a nossa conexão com o outro. Na empatia, a gente troca de lugar e ela passa, necessariamente, por um espaço de sofrimento. Então eu troco de lugar no sofrimento. Quando eu imagino que o outro está sofrendo, meu cérebro não sabe que estou apenas imaginando. Ele pensa que isso está acontecendo comigo e desencadeia um processo orgânico de estresse que nos leva para três lugares: luta, fuga ou paralização. Assim, ou você vai brigar porque não consegue lidar com aquela dor emocional e entra na irritabilidade, ou vai se tornar apático, que é a paralização; ou foge. Na compaixão, eu reconheço que você tem força para passar pelo que está vivendo e ofereço a minha força para lhe ajudar a passar por isso. Assim, não me contamina com seu sofrimento. Eu posso ir até o inferno com você. E toda vez que olhar nos meus olhos, vai enxergar a própria força. Além disso, como não estou me sentindo impotente diante do seu sofrimento, posso lhe oferecer meu tempo, minha presença.



DIVULGAÇÃO

As pessoas têm medo dessa relação mais próxima?

Elas têm porque um encontro transforma. Depois desse nosso encontro, por exemplo, eu posso deixar de ser a Ana Claudia que era antes. Então, tenho que estar disposta a me desapegar de ideias, preconceitos, aprendizados, conhecimentos a cada encontro.

Isso você não aprendeu na faculdade...

Não, não aprendi na faculdade. Aprendi muito nos vídeos da psiquiatra suíça Elisabeth

Kübler-Ross. Quando eu estava na minha residência em geriatria, comecei a construir toda a minha base teórica de abordagem de pacientes em fim de vida a partir do livro dela “Sobre a morte e o morrer”, no qual ela conta a experiência com pacientes terminais. Na época, eu pensei ‘é isso o que quero fazer’. Daí comecei a ler tudo dela.

Esse seu jeito de pensar, de agir, já foi criticado ou considerado negativo?

Sem dúvida, muitas vezes. Talvez ainda seja, mas acho que agora

as pessoas ficam mais sem graça de criticar. Mas para eu entrar no espaço da compaixão, eu tive que passar por uma quase autodestruição. Eu entrava de tal forma no sofrimento do paciente que muitas vezes eu chegava a ter quase uma alucinação. Eu começava a ter os sintomas que ele tinha, em especial os emocionais. Era muito forte. Mas ao longo do tempo e, conforme fui lendo e estudando, aprendi a lidar com o sofrimento do outro, sem me perder.

Você tem chamado bastante atenção sobre o aumento do suicídio entre estudantes de medicina, por que?

Acho que isso é uma questão sistêmica e não um contexto somente. A manifestação da depressão e o suicídio é o ápice da expressão de um sofrimento que está arraigado na formação do médico, que é a negação do respeito ao sofrimento. Não se respeita o sofrimento humano na formação do médico. Você tolera o sofrimento do paciente, mas não o seu. Na visão da profissão isso é um defeito, uma falha, uma fraqueza.

E o que é sofrer?

É você experimentar o que a vida lhe traz e o que não lhe com-

pleta. O que lhe traz dificuldade, o que lhe desafia traz sofrimento. E o processo do sofrimento sem cuidado é insuportável.

O que é felicidade para você?

Felicidade é uma experiência de realização. Não é um tempo, não é um objeto, não é algo concreto. Você pode estar feliz por ter terminado a faculdade, porque ganhou flores hoje, por qualquer motivo. A felicidade não é inalcançável. É uma experiência que está disponível todo o tempo, mas ela precisa ser vista como disponível. Se você não tiver olhos, ela vai passar sem que você se dê conta disso. A felicidade pode estar presente, inclusive, nos momentos difíceis, de superação, de transcendência, de encontro de sentido de vida, mesma que seja no sofrimento. Você pode estar feliz, por exemplo, se estiver fazendo um tratamento que está dando certo, porque entendeu o sentido da sua vida a partir de uma doença grave. Então felicidade não está relacionada só a algo considerado positivo, mas a algo negativo que lhe transforma de tal forma que ajuda a perceber a força que você tem. ▸



O lado bom da raiva

A mesma emoção que gera tanto conflito pode nos ajudar a entender melhor quem somos. Mas para isso é preciso olhar esse sentimento de frente, perceber onde ele nasce dentro da gente e os incômodos que deixa depois que a explosão acontece

texto *Isabel Duva Rapoport*

Maria Sylvia Cardoso cresceu para casar e ter filhos. E foi o que fez. Seguiu o roteiro que lhe disseram que era o certo. Teve uma prole de quatro, três meninas e um menino. Cuidava dos afazeres domésticos, zelava pela educação dos pequenos. A rotina era puxada, mas ela não reclamava. Um dia, ouviu do marido, em um tom carregado de ingratidão, que só ele e mais ninguém sustentava a família. Desolada, porque nunca havia tra-

balhado fora – e porque não achava que isso era um problema –, se ferveu de raiva e se viu diante de três caminhos: explodir de fúria, se ressentir e voltar à rotina ou compreender a situação e crescer com o aprendizado. “Fiquei furiosa com a surpresa e com o tom indelicado, mas respirei fundo para entender o que estava acontecendo”, conta ela. Impulsionada pela raiva, a dona de casa conseguiu transformar seu conflito em uma ação positiva e, de

aluna de pintura em porcelana, passou a ser professora. Aos 45 anos, Maria Sylvia percebeu que era mais forte do que pensava. E seu marido e seus filhos também.

Quem nunca se sentiu mais autoconfiante e feliz ao resolver um problema que, antes, o aborrecia? Esse tipo de atitude e de conquista traz conforto à alma e mostra que as amarguras que temos de enfrentar ao longo da vida (e que parecem impedir a felicidade) não são em vão. Vale lembrar o princípio da realidade postulado pelo psicanalista Sigmund Freud, que diz que a vida de verdade nem sempre gratifica porque exige que nos adaptemos às dificuldades. Brigar com o marido ou com o vizinho, às vezes, é inevitável, mas, se mantivermos o coração leve e lembrarmos de que nem tudo é uma questão pessoal, logo a agitação raiosa passa e dá lugar à calma - tanto para quem sente, quanto para quem está ao redor. Ou seja, para todos nós.

LÁ EM CASA

Não à toa, entre os preceitos mais defendidos por Mahatma Gandhi, um dos grandes líderes pacifistas da história, é de sermos a mudança que queremos ver no mundo. “Ela começa em nós, em casa, no tipo de base que damos aos filhos”, reforça o quinto neto do mestre, Arun Gandhi, que há 70 anos era um menino durão, cheio de ego e furioso com as tensões ra-

“Meu avô me ensinou que não precisamos ter vergonha da raiva. Ela é algo muito bonito e poderoso que nos leva a agir. Temos que nos envergonhar é de exagerarmos a dose.”

Arun Gandhi

ciais do *apartheid* da África do Sul, onde nasceu. Aos 12, ele foi enviado pelos pais para a Índia para viver com seu avô, com quem passou os dois anos seguintes viajando. Nesse período, ao herdar seus ensinamentos, Arun deu início a um caminho de transição emocional, partindo da raiva para a não-violência, e deixou de ser a criança ingênua que era, tornando-se um rapaz mais sensato de 14 anos. “Meu avô me ensinou que não precisamos ter vergonha da raiva. Ela é algo muito bonito e poderoso que nos leva a agir. Temos que nos envergonhar é de exagerarmos a dose”, diz ele, que acaba de lançar o livro *A Virtude da Raiva – E outras lições espirituais do meu avô Mahatma Gandhi* (Sextante).

Mas como encontrar o equilíbrio da ira sem revidar um insulto, partir para a vingança ou perder a cabeça com um ataque de fúria? “Os principais avanços acontecem quando abrimos mão da desconfiança e buscamos força na positividade e na coragem. Olho por olho, e o mundo ficará cego. Então, em vez de responder ao ódio com mais ódio, é melhor responder ao ódio com amor, porque é assim que conseguimos alcançá-lo”, explica Arun. E tudo depende da maneira como nos expressamos. “Se você demons-

trar raiva em suas palavras ou em seu comportamento e tentar ser muito dominante, ficará mais difícil lidar com as emoções sem provocar o outro. É preciso ter paciência, escutar os pontos de vista de quem pensa diferente e, então, explicar calmamente a sua opinião”, afirma. É claro que nem sempre é fácil manter a calma diante da raiva, mas quando experimentamos esta estratégia, passamos a ver os resultados. “À medida que aumentamos a nossa habilidade de canalizar a raiva, vamos vendo a mudança dentro de nós e também nas pessoas ao redor. Ninguém quer ser maltratado. Todo mundo prefere ser compreendido e valorizado”, fala o autor, que hoje, aos 84 anos, viaja pelo mundo para mostrar que todos os nossos problemas podem ser resolvidos com a ajuda da compreensão, do amor, da verdade e da compaixão.

OLHAR PARA O OUTRO

Existe dentro de nós uma energia naturalmente irada, instintiva, que devemos controlar para não nos tornar intolerantes, dominados pela emoção, e entrarmos em conflito com qualquer pessoa que aparece pela frente, inclusive as mais queridas. “Todo senti-

mento pode ou não se traduzir em ação impulsiva, descarregando um mal-estar em si e no outro. Vai depender da competência emocional de cada um em refletir sobre suas próprias insatisfações, frustrações e feridas narcísicas, antes de tomar atitudes impulsivas no dia a dia”, explica a psicóloga Celia Brandão. Isso porque quando essa força primitiva domina, a tendência é nos desgastarmos lutando contra tudo e contra todos, como se algo sempre estivesse ameaçando nosso território, nossa sobrevivência. “A agressividade é um efeito arquetípico de autodefesa presente em todos nós. Quando nos sentimos frustrados em relação a um desejo, temos, desde o nascimento, a raiva como uma forma de expressar a insatisfação. Aprender a lidar com este sentimento envolve aprender a trabalhar as frustrações desde a infância”, diz. Neste sentido, segundo a psicóloga, os pais não deveriam ter tanto medo de frustrar seus filhos, achando que vão compensar ausências com mimos constantes. “Se a criança realiza todas as suas vontades e ganha tudo o que quer, não aprende a lidar com seus desejos e nem a adiar sua satisfação”. E nos adultos não é diferente. “Quando alguém se preocupa apenas com o seu bem-

-estar, sente-se ferido do ponto de vista da autoestima ao receber um não. A negativa, para ele, é sinal de desamor”, fala Célia, já ampliando o nosso olhar: “Ao entendermos o outro como parte de uma comunidade da qual também fazemos parte, de um universo que compartilhamos, saímos da posição narcísica e passamos a outro nível de consciência que se preocupa com a alteridade. Entendemos que o bem-estar do outro pode contribuir também com o nosso bem-estar e vice-versa”.

Instala-se, então, a compaixão, a generosidade e a capacidade de filtrar todo sentimento de insatisfação antes de termos um ataque de fúria descontrolado ou, ainda, de varreremos as emoções que não nos agradam para debaixo do tapete. Ignorar a raiva, aliás, não é uma opção. Primeiro porque não resolvemos o problema e, segundo, porque a mantemos acumulada dentro de nós. Um dia, ela explode. E pode vir à tona em forma de violência verbal ou física, gastrite, hipertensão, pessimismo, entre outros problemas. Para a medicina tradicional chinesa, as emoções contidas ou expressas em demasia têm impacto direto no fígado. Isso explica porque cuidar do órgão nos deixa mais tranquilos. E o contrário também.

ASSIM NA VIDA, COMO NA WEB

Se já é difícil controlar a intensidade das emoções no mundo real, perto das pessoas, imagine nas redes sociais, que se tornaram um fórum para o ódio e o preconceito. Nelas, ninguém olha de fato para os olhos de alguém e isso diminui naturalmente o filtro na hora de expressar qualquer sentimento. Além disso, de acordo com a psicóloga Célia Brandão, entramos na web com a expectativa de realizar virtualmente o que não alcançamos na realidade presencial. “As redes sociais tornaram público e extenso o que já ocorria no âmbito privado, mas com um agravante: somos convidados a valorizar mais a imagem social do que a verdadeira identidade. Postamos e esperamos ser aplaudidos. Quando não somos atendidos, nos sentimos traídos e raivosos”, sintetiza a psicóloga. Para ela, seja qual for o ambiente, o problema é que seguimos esperando que a satisfação venha de fora e não do próprio esforço de autoconhecimento. Ou seja, o caminho é mesmo mergulhar dentro de nós, olhar não apenas para a nossa raiva, mas para tantos outros sentimentos que nos habitam. É desse jeito que atingimos o nosso equilíbrio e conseguimos viver com mais plenitude e amorosidade. E talvez, no próximo ataque de raiva, ela seja mais branda, bem mais branda. ▀



ATITUDES PARA CULTIVAR

- » Aumente o diálogo na família e nas relações
- » Faça atividades que ajudem na consciência corporal, como ioga, meditação e artes marciais ou esportes que gastem o excesso de energia e ensinem regras e ética
- » Busque práticas que lhe façam refletir sobre seus sentimentos, sensações e desejos, como a psicoterapia individual, de família ou de casal
- » Dance ou escute músicas alegres e que lhe agradam
- » Reserve um tempo todo dia para descansar
- » Cultive uma atitude de contemplação e olhe mais para o céu e paisagens ao redor
- » Encontre um sentido maior para a sua vida, que vá além dos bens materiais
- » Aceite os limites que a vida impõe e agradeça o que nos faz bem

Caminhos para lidar com as adversidades



Os problemas profissionais, muitas vezes, podem ser resolvidos com conversa e ponderação. Sugerimos, aqui, algumas maneiras de solucionar as dificuldades mais comuns

texto *Carla Furtado*

A Psicologia Positiva nos convida a escanear a realidade de maneira a enxergar oportunidades – inclusive em meio às situações desfavoráveis. Isso muda o jogo, especialmente para aqueles que se veem imobilizados diante de adversidades no ambiente de trabalho. Antes de reclamar, justificar-se ou omitir-se confira saídas para algumas das situações mais usuais no escritório.

NÃO VAI DAR TEMPO

Quando você percebeu isso: na hora que recebeu o desafio ou depois? A hora certa de negociar prazo é antes de iniciar o trabalho. Contudo, se no decorrer da execução você se vê em risco, não há nada errado em comunicar ao seu gestor e pedir orientação – quanto mais cedo melhor. O que fica muito difícil é avisar no dia da entrega que o trabalho não ficou pronto.

MINHA EQUIPE É INSUFICIENTE

Esse está se tornando um mantra em tempos de empresas enxutas e em contínuo processo de redução de custos. A pergunta aqui é: a equipe não é suficiente ou não está pronta para os desafios? Se não é possível ampliar o quadro, é possível capacitar as pessoas para que possam produzir mais e melhor. Vale rever os processos, ouvir sugestões da equipe e, até mesmo, do cliente.

O CLIENTE É IRREDUTÍVEL

Se o cliente é irredutível, atenda-o da melhor e mais rápida forma. É muito útil, também, designar a pessoa da equipe com maior habilidade para conduzir a comunicação. O conflito será o caminho em que todos sairão perdendo. E mais: considere o perfil desse cliente antes de estabelecer novos contratos com ele.

FALTA ESTRUTURA PARA TRABALHAR

Aqui a gente realmente tem um problema que afeta diretamente o engajamento do profissional no trabalho. O melhor caminho é elencar as necessidades básicas e iniciar uma negociação com a empresa. A negociação será lenta, mas com argumentos que envolvem o aumento do resultado, a organização acabará cedendo em algum ponto. Lembre-se: muitas vezes a empresa não tem recursos naquele momento para adequar a estrutura, então use bons argumentos para que você seja o primeiro atendido quando possível.

SOU COBRADO POR METAS DOS OUTROS

Neste caso vale uma conversa com seu gestor, em particular. Adote uma atitude ponderada ao tratar do assunto, peça a ele para avaliar a sua performance.

SOBRA COMPETIÇÃO E FALTA DE COLABORAÇÃO

Esse é um dos piores ambientes para se trabalhar. Onde competência perde para competição, o melhor é não se demorar. Mantenha-se fora da arena e busque, assim que possível, uma nova oportunidade de trabalho.

MEU CHEFE AGE SEM TRANSPARÊNCIA

Muita gente passa a vida procurando o chefe perfeito e atribuindo aos chefes imperfeitos seu insucesso profissional. O ideal seria conciliar chefe e mentor em uma mesma pessoa, mas isso nem sempre é possível. Gestor é aquele que já está lá quando a gente chega e, por determinação da empresa, lidera o trabalho. Já o mentor é uma escolha pessoal e deve ser selecionado a partir de uma história de sucesso, que reúna conhecimento sólido e experiência. Eleja um mentor disposto a inspirá-lo, orientá-lo e a facilitar sua trajetória profissional. Ele ajudará a encurtar caminhos e a evoluir em meio à adversidade. ▀



SUA EMPRESA É FELIZ?

Agora, você já pode conhecer o Índice de Felicidade de seus colaboradores, através da aplicação da Pesquisa de Felicidade Interna Bruta desenvolvida e validada pelo Instituto Felicidade. As respostas anônimas ao questionário online alimentam um relatório capaz de direcionar com precisão as intervenções necessárias para a melhoria do bem-estar, com impacto no engajamento e na performance da organização. Dados mundiais mostram que Empresas que abraçam a Felicidade chegam a obter:

- Incremento em produtividade de até 31% (Greenberg & Arawaka)
- Incremento em retenção de até 44% (Gallup)
- Redução em Ausências por Doença de até 66% (Forbes)
- Redução em turnover de até 55% (Gallup)

Instituto

**FELI
CIÊN
CIA**

INFORMAÇÕES
FELICENCIA.COM.BR

LEVE *FELICIDADE* PARA SUA EMPRESA

PALESTRAS • WORKSHOPS • CURSOS • DIAGNÓSTICO DA FELICIDADE • PROMOÇÃO DA FELICIDADE



FELICIENCIA.COM.BR

**FELI
CIÊN
CIA**