



SOBRE A **FELICIDADE**



Por Dr. Rui Moreira
Psiquiatria
Clínica for Happiness da CSB

A relação com o outro e os outros, mesmo desconhecidos, é determinante para a felicidade individual. Gastar dinheiro com os outros é um comportamento que nos faz mais felizes do que gastar dinheiro connosco. Este é um tema muito antigo - “É a dar que se recebe” (S. Francisco de Assis) – e vem agora a investigação (Universidade de Yale) confirmar isso mesmo. Nesta linha de pensamento, considera-se que até o contacto com uma pessoa de um modo aleatório, ou seja, mesmo um não conhecido, pode ter um impacto muito positivo no bem-estar.

Segundo aquela investigação, foram entregues 20 euros a um grupo de pessoas (jovens universitários), informando que podiam gastar o dinheiro consigo próprios ou comprar algo para os outros; mais tarde, quando voltaram a entrar em contacto com o grupo, os investigadores perceberam que aqueles que gastaram o dinheiro com outras pessoas se sentiram mais felizes do que os que compraram algo para si. Fizeram a mesma experiência, mas, agora, numa pequena vila do Uganda, onde aquele dinheiro podia servir para pôr comida na mesa e os resultados foram os mesmos. Os que gastaram dinheiro para comprar, por exemplo, medicamentos para a família, e não para si, reportaram níveis de felicidade mais elevados. Segundo a investigadora (Lauri Santos), os comportamentos de gentileza mostram que há uma relação entre bondade e felicidade.

O impacto da generosidade

Se oferecer dinheiro a uma instituição, em vez de trocarmos presentes no Natal, nos pode trazer imensa felicidade, também pagar um café a um amigo nos pode deixar felizes. Do mesmo modo, se doar dinheiro a uma instituição por transferência bancária, nos pode trazer muita satisfação, o certo é que a ligação social, o estar perto, a relação e interação com outras pessoas fazem-nos ainda mais felizes do que poderíamos esperar, de acordo com Myers (2000).

A ligação social abrange um largo espectro, que vai do simples contacto visual ao sorriso e à interação comunicativa e física. Segundo Epley, essa ligação tende a ser benéfica para as pessoas, independentemente do grau de proximidade. O contacto com um estranho pode elevar a sensação de bem-estar subjetivo, ao passo que o isolamento social teve repercussões negativas. Quer se trate de uma pessoa introvertida ou extrovertida, existem benefícios, decorrentes da interligação social, que vão além das personalidades. O simples ato de estar próximo de alguém parece afetar os processos normais de felicidade e a avaliação das situações e do mundo ao nosso redor.

A título de exemplo, diz Erica J. Boothby que comer o mesmo tipo de chocolate, sozinho ou acompanhado, altera a sensação subjetiva do paladar. Acompanhado, o chocolate sabe muito melhor.

As pessoas mais infelizes têm tendência a passar mais tempo sozinhas, enquanto as mais felizes, por norma, passam mais tempo acompanhadas (Laurie Santos).

Todos temos uma história interessante para contar, só é preciso perguntar qual é (Nick Epley).