

COMO A CIÊNCIA ENTENDE A FELICIDADE

Texto da palestra realizada na IV Reunião da ABCMT (Associação Brasileira dos Portadores de Charcot-Marie-Tooth) em Ribeirão Preto dia 06/11/2011 na FMRP-USP.

As emoções sempre foram alvo de interesse de filósofos e estudiosos da humanidade, mas durante o auge do positivismo científico estas passaram a ser vistas como menos importantes ou impossíveis de serem pesquisadas cientificamente, passando a domínio exclusivo dos poetas.

Após anos de exclusão do cenário científico, atualmente a situação mudou muito e o estudo das emoções volta e marca seu lugar de importância entre aqueles tópicos de cujo estudo é de fundamental importância para o desenvolvimento da ciência.

Graças a Neurociência as emoções podem ser objetos de estudo quase tão mensuráveis quanto a glicemia ou a pressão arterial de um indivíduo. A Felicidade, por exemplo, quando estudada cientificamente pode ser avaliada através de diversos procedimentos:

- Testes psicométricos, que passam por procedimentos de validação estatística para poder ser respondidos, avaliam o indivíduo e/ou pessoas próximas a ele;
- É possível também avaliar amostras de experiências de vida e diferenças na recuperação de memórias positivas e negativas;
- Um exame laboratorial pode medir o nível do hormônio cortisol (produzido pelas glândulas Supra-Renais o cortisol é conhecido como o “hormônio do *stress*”) presente na corrente sanguínea através de uma amostra da saliva;
- A Eletromiografia facial pode avaliar a frequência de uso dos músculos empregados para sorrir. O sorriso é uma resposta física resultante da ativação das áreas de recompensa cerebrais. É possível ainda diferenciar um sorriso verdadeiro de um falso, pois o primeiro mobiliza maior número de músculos faciais, incluindo músculos oculares e não apenas labiais; e,
- Exames de imagem para medir a possível assimetria entre os lóbulos frontais do cérebro, região com grande camada de Neocórtex.

As emoções chamadas de básicas são cinco: Alegria, Nojo, Raiva, Medo e Tristeza. Estas são assim chamadas porque todo organismo humano (na verdade todos os mamíferos, uma vez que possuem também o chamado Sistema Límbico, estrutura cerebral responsável pelas respostas emocionais) saudável nasce com a capacidade de apresentar tais respostas emocionais como parte de seu repertório comportamental

inato. Do ponto de vista evolutivo estas respostas emocionais foram selecionadas por seu papel na composição do repertório de comportamentos adaptativos, ou seja, aqueles que garantem nossa sobrevivência, mediando nossa relação com o meio ambiente e social. Citando Charles Darwin: *“As emoções são canais de contato e compreensão dentro da própria espécie e entre espécies diferentes”*.

Para a Psicologia as emoções são os motivadores do comportamento, como a origem da palavra sugere, *EMOVERE*, do latim significa “movimento para fora” e o termo também origina a palavra motivação. Os antigos sempre souberam que emoção e motivação são quase sinônimas! Originadas no cérebro a partir de estímulos reais ou imaginários, as emoções moldam nosso comportamento a fim de que obtenhamos aquilo que desejamos ou evitemos aquilo que tememos, através de alterações bioquímicas, fisiológicas e físicas no corpo do indivíduo e, alterações cognitivas em sua mente.

Eis a diferença fundamental entre as respostas emocionais de humanos e dos demais mamíferos. Devido ao nosso cérebro mais evoluído, dotado de Neocórtex (uma última camada do cérebro responsável pelas funções cognitivas superiores), que pode interpretar e controlar as emoções, prever o resultado de suas ações no futuro, etc. Surge daí as emoções complexas como: orgulho, ciúmes, inveja, saudades, solidão, preocupação, vergonha, arrependimento, culpa, rejeição, etc, etc...

Mesmo as emoções sendo fundamentais para nossa adaptação e evolutivamente selecionadas por garantir nossa sobrevivência, o sistema emocional pode se desregular e adoecer como qualquer outro sistema em nosso organismo. No caso de Transtornos Afetivos ou de Ansiedade é o descontrole ou desregulação das respostas emocionais são a causa o problema e a consequência óbvia é que o comportamento passa a ser desadaptativo ou disfuncional.

Tomemos como exemplo as Depressões, hoje se estima que cerca de 20% da população sofre com algum tipo de depressão, índice que vêm aumentando nas últimas décadas e com expectativa de continuar aumentando por parte da Organização Mundial de Saúde. Enquanto a tristeza é natural e nos permite um tempo de reflexão para analisarmos possíveis erros para um redirecionamento de estratégias e metas, a depressão nos impede de seguir em frente e de nos adaptar diante de situações adversas.

E a Depressão não acomete apenas a mente do indivíduo ou seu sistema neurológico responsável pelas emoções, o transtorno afeta todo o organismo alterando níveis hormonais (cortisol, por exemplo), aumentando a resposta inflamatória, reduzindo o limiar de tolerância dolorosa e a imunidade. O indivíduo afetado entra num círculo vicioso de ficar cada vez mais doente, física e mentalmente, e cuidar cada vez menos da saúde e de sua qualidade de vida, e finalmente piorando

cada vez mais da própria depressão. Doenças físicas e Depressão mantêm uma relação circular de causa e consequência onde uma pode causar e/ou agravar a outra indefinidamente. Muitas pesquisas têm associado Depressão a doenças cardíacas mostrando o aumento da incidência de Infarto do Miocárdio e Angina em pessoas deprimidas (as doenças do aparelho circulatório são a principal causa de morte de adultos no Brasil e na maioria dos países em todo o mundo [<http://portal.saude.gov.br>]).

Contrabalançando isso tudo a Felicidade, denominada pelos estudiosos de “bem-estar subjetivo”, é a emoção protetora da saúde. Teoricamente o grau de Felicidade de um indivíduo seria determinado pela soma de três aspectos: Genética; Fatores Circunstanciais (ambiente, idade, fase de vida, etc) e Fatores Atitudinais (comportamento e atitude pessoal).

Dentre os estudos que sugerem a participação de fatores genéticos na determinação da felicidade, têm-se aqueles em que se avaliam gêmeos idênticos e fraternos, medindo a felicidade de duplas que foram criados juntos ou separados. Resultados apontam para maior semelhança entre o grau de felicidade de gêmeos idênticos criados separados do que para fraternos criados separadamente. Estima-se que a determinação genética no caso da Felicidade chegue a 50%.

Já os fatores circunstanciais parecem colaborar muito pouco com a Felicidade duradoura. Ao contrário do que supõe a crença popular, eventos como um grave acidente ou mesmo ganhar um grande prêmio na loteria altera apenas temporariamente o grau de Felicidade de um indivíduo. Estudos mostram que em média após um ano, o nível de Felicidade dos ganhadores de grandes prêmios em dinheiro volta a ser o mesmo daqueles que nunca ganharam.

São muitas as pesquisas que comprovam o velho ditado de que “o dinheiro não traz Felicidade”, por exemplo, um estudo Norte americano mostrou que em 1950, 38% da população se considerava “muito feliz”, já em 2002 após triplicar o PIB esse número caiu para 33%. Também na Inglaterra o PIB subiu de 34 milhões para dois trilhões nos últimos 50 anos e o percentual de pessoas que se consideravam “muito felizes” caiu de 52 para 36%. (numericamente estas diferenças parecem pequenas, mas estatisticamente são significativas). E na China onde houve um aumento de 250% de renda entre 1994 e 2007 o nível de satisfação com a vida declinou.

Claro que a pobreza extrema é inimiga da Felicidade, mas após a satisfação das necessidades básicas de alimentação, moradia, segurança e cidadania o aumento da renda passa a perder impacto progressivamente. O aumento da renda não acompanha o aumento da Felicidade e após um determinado patamar passa inclusive a declinar. Por incrível que possa parecer o “excesso” de dinheiro pode ser prejudicial à Felicidade!

Outra evidência de que os fatores circunstanciais não são a causa da Felicidade, mas antes são conseqüências desta, está no fato de que estudos longitudinais (que acompanham longo período de vida dos indivíduos) têm mostrado que as pessoas mais felizes têm mais chances de se casar e de ter casamentos duradouros; têm mais amigos e obtém destes um apoio social mais intenso; são mais criativos, produtivos e conseguem melhor desempenho profissional além de maiores salários.

Se os fatores atitudinais são tão importantes na determinação da tão almejada Felicidade passa a ser muito importante a definição de quais são estas atitudes desejadas, e para os psicólogos há um especial interesse em descobrir também se elas podem ser aprendidas, no caso de pessoas que não as apresentem espontaneamente.

O Otimismo, a tendência de esperar coisas boas do futuro, está entre tais atitudes. Tal atitude mantém a pessoa motivada e orientada para adaptar seu comportamento atual em relação às metas futuras. A psicoterapia tradicionalmente tem um papel de ajudar as pessoas a reposicionarem as situações de suas vidas sob uma ótica mais positiva e ajuda também na concentração de esforços para obtenção de metas pessoais importantes, portanto, sabemos que o otimismo pode ser desenvolvido após a idade adulta.

Outra atitude muito importante é a Espiritualidade, entendida aqui não como simplesmente “ter uma religião”, mas de forma mais ampla acreditar em uma força superior de qualquer espécie. Nisto se inclui desde a contemplação intensa da natureza até o desenvolvimento de ações sociais e a experiência da compaixão dentro de um contexto ético e empático. O resultado esperado deste estado de contemplação e empatia é a harmonia e o equilíbrio mental.

Também colabora com a Felicidade a realização de atividades como fim em si próprias (auto-télicas), ou seja, sem preocupação com o resultado ou recompensas externas, mas sim como experiência de uma vivência de prazer pela atividade em si mesma e uma conexão exclusiva com o momento presente.

Finalmente, o que tantas pesquisas encontram como elo comum entre as pessoas felizes em quaisquer culturas é a presença de relacionamentos sociais que fornecem afeto e apoio.

Ficam aqui então algumas dicas de como obter uma vida mais feliz:

- Cuidar regularmente da saúde;
- Reposicionar as situações vividas sob uma ótica mais positiva;
- Fazer pausas para refletir sobre suas bênçãos;
- Dedicar esforços para causas significativas;
- Ser gentil com os outros e praticar relacionar-se de forma empática;
- Ter um *hobbie* ou reservar tempo para o lazer, e

- Esforçar-se para atingir metas pessoais importantes.

Seguem dicas de leituras sobre o tema, felicidades!

- A Ciência De Ser Feliz. Susan Andrews
- Bem-vindo Ao Seu Cérebro. Sandra Aamodt e Sam Wang
- Sentimentos Que Causam *Stress*. Marilda Lipp
- A Ciência da Felicidade. Sonja Lyubomirsky