

**Uma concepção de felicidade mais relacional e comprometida com o bem-comum:
resultados integrados de três estudos nacionais**

Luis Miguel Neto, Instituto de Estudos de Literatura Tradicional e Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Helena Águeda Marujo, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

A “ciência da felicidade” ganhou um interesse e uma relevância inusitadas na última década. Integrada no domínio da Psicologia Positiva, ultrapassou áreas científicas e cruzou conceitos e perspectivas tão diversas como a economia, a política, a justiça social, a sustentabilidade ambiental, a educação ou a saúde.

Nas últimas 4 décadas, em países como os EUA ou o Reino Unido, verificou-se um fenómeno conhecido como o Paradoxo de Estearlin: as pessoas ficaram francamente mais ricas em termos económicos, mas não ficaram mais felizes. Como confirma Ed Diener (2010), esta consciência de que há pouca correspondência entre o aumento do consumo e o aumento da felicidade, a partir do ponto em que as necessidades básicas estão resolvidas, está presente, em simultâneo, no crescimento dos problemas do foro psicológico como a depressão, do foro relacional como o índice de divórcios, ou do foro

ambiental, como as mudanças climáticas, e sugerem-nos que os nossos estilos de vidas e as nossas opções sobre o que nos trará felicidade têm vindo a ter consequências contrárias ao desejado, deixando-nos menos satisfeitos com a vida, mais isolados e descontentes com as nossas relações interpessoais, criando consequências catastróficas potenciais e reais em relação à sustentabilidade do planeta. Isto é confirmado por Simms e Smith (2008) no livro *“Do good lives have to cost the earth?”*. Suportados nesta concepção de elevados custos e desafios para o futuro, cientistas e profissionais de inúmeras áreas científicas e de aplicação começaram então a estudar afincadamente o que é a felicidade, a investigar como se mede, a tentar perceber quais são as especificidades e factores que lhe estão associadas, tendo em conta aspectos culturais, desenvolvimentistas, sociais, e a estruturar e testar programas de intervenção que, suportados nos dados que vão sendo recolhidos sobre o bem-estar, possam potenciar os níveis de felicidade dos cidadãos, sem que tal aconteça tendo como custo final o nosso planeta.

Mesmo em especialistas que têm uma clara visão sobre para onde estamos a caminhar e quais os riscos pessoais e colectivos associados ao estilo de vida individualista, consumista, competitivo, materialista, explorador dos recursos da terra, abunda o optimismo: esta e outras crises da humanidade puderam e podem servir para repensar as nossas escolhas enquanto humanidade, e reintroduzir os valores e as práticas que tenham como consequência vidas mais prazerosas, comprometidas, relacionalmente satisfatórias e cada vez com mais sentido.

Nesta busca da compreensão do que faz uma vida boa, e também do ponto de vista económico e político, foi possível ver surgir conceitos alternativos ao do modelo de

desenvolvimento económico e, por exemplo, começar a defender o surgimento do indicador da Felicidade Interna Bruta (GDH, Gross Domestic Happiness) em complemento ao de Produto Interno Bruto (GDP) que, tal como já acontece no Butão, que o adoptou, e se discute em países como França ou o Reino Unido, é hoje um convite a que se dê atenção à medição e crescimento de indicadores como a felicidade e o bem-estar emocional dos cidadãos, a igualdade na distribuição da riqueza, a transparência, anti-corrupção política e democracia participativa, o investimento nas especificidades culturais de cada grupo, comunidade e nação, em detrimento da mera avaliação do desenvolvimento económico.

Modelos da felicidade surgidos nos últimos anos, como o de Martin Seligman, que defende que a mesma se compõe de 4 elementos: (1) o hedonismo, ou seja, a experiência de emoções positivas; (2) o comprometimento em actividades que permitam a aplicação das virtudes e forças pessoais em projectos diversos, e que promovam experiências de fluir; (3) as relações interpessoais positivas, gratas e apreciativas; e (4) a eudaimonia, ou seja, uma vida com sentido, maior que o próprio, e onde a espiritualidade e a visão do bem-comum estão presentes, apontam-nos novos horizontes sobre o que poderemos fazer no futuro no domínio da felicidade, se queremos efectivamente aumentar a satisfação das pessoas com a vida e, simultaneamente, proteger o planeta. Aqui se tenta acordar a responsabilidade pelo excesso de consumo, e pelos seus elevados custos e consequências, e ajudar à reflexão sobre o que é essencial no nosso bem-estar e na hierarquia das escolhas das nossas vidas. Temas como a gratidão, o perdão, o optimismo, a esperança e o sentido de humor, a atenção ao que já

funciona, as virtudes pessoais e colectivas, a busca de sentido para a vida, passaram assim a fazer parte das agendas das ciências sociais e humanas.

A descoberta de quão interdependentes somos – pessoas, biosfera, nações – também tem estimulado os líderes e o cidadão comum a repensar as práticas e a atender a novos aspectos da vida. Por exemplo, no Reino Unido, todos os anos, e tendo em conta um calendário anual típico, os dados indicam que a partir de 15 de Abril de cada ano, o país fica a consumir, não o que lhe é próprio, mas para além das suas fronteiras, deixando de viver dos seus recursos naturais, e começando a viver dos recursos dos outros. Chamaram a este dia o “dia da dívida ecológica”, sublinhando que estamos a pedir emprestado ao futuro na área da segurança ecológica, para pagar o actual estilo de vida, que está a falhar na sua capacidade de nos trazer satisfação. Na sequência deste reconhecimento, surgiram “Think and Do Thanks” como a New Economics Foundation, - NEF, determinada em investigar e intervir com rigor as questões associadas à felicidade sustentável, ou interessantes livros de economistas como o de Lord Richard Lyard (2005), intitulado “Happiness: lessons from a new science”, cruzando áreas da ciência e mobilizando a que factores como a confiança, ou a educação para a resiliência e o bem-estar, possam fazer parte das agendas políticas e económicas, das políticas públicas, e das práticas educativas. Assim se oferecem novos cursos de acção.

A par deste reconhecimento da vulnerabilidade actual do planeta e da frágil satisfação com as nossas vidas, surgiram em consequência um imenso conjunto de estudos e dados a nível mundial, que em muito fizeram avançar a ciência fundamental e aplicada no domínio do bem-estar individual e colectivo. O interesse por este tema levou à

preocupação com os aspectos culturais e específicos dos vários grupos socioeconómicos e geracionais.

Em Portugal, os estudos nesta área têm-se vindo a fazer lenta e conservadoramente. Participamos anualmente nas investigações europeias e mundiais, como a relativa à base de dados coordenada por Ruut Veenhoven da Universidade de Roterdão, “*The world Happiness database*”, onde se estuda e compara a felicidade das nações (2005), ou em estudos do Eurostat sobre felicidade, ou sobre o optimismo que se antecipa face a cada ano novo que entra, mas são escassas as investigações iniciadas e mobilizadas por especialistas nacionais.

Esta comunicação apresenta por isso os dados de 3 estudos exploratórios aos quais temos estado ligados, e onde nos interessou avaliar o conceito de felicidade e se surgia alguma preocupação com uma visão de felicidade sustentável: (1) um estudo qualitativo com 65 entrevistas a pessoas a viver em condições de pobreza, de Rabo de Peixe, na Região Autónoma dos Açores; (2) um *survey* através da Web envolvendo 200 pessoas de diferentes pontos do país; e (3) um estudo triangulando metodologias qualitativas e quantitativas com 165 estudantes universitários versando sobre o que são Nações Positivas e como contribuir para a sua construção.

Relativamente ao primeiro estudo, com pessoas que vivem do Rendimento Social de Inserção numa das mais pobres zonas do União Europeia, Rabo de Peixe, em S. Miguel Açores, e que envolveu 40 mulheres e 25 homens, em que 55,4% têm idades inferiores a 38 anos, maioritariamente possuem o 1º ciclo (61,5%), 23% o 2º Ciclo e 9,2% são analfabetos, e em que 81,5% são casados. 90% das mulheres inquiridas são domésticas,

36% dos homens são reformados, 20% estão desempregados, sendo que 16% trabalham nas obras. Vivem em agregados familiares numerosos, em média com 5 pessoas, e em dois casos com 14 indivíduos a viver na mesma casa. O estudo foi feito pela Prof. Leonor Balancho sob nossa orientação, e foi especialmente construída uma entrevista apreciativa, com base em Cooperrider, Whitney e Stravos (2008), e cujos dados foram abordados utilizando a análise de conteúdo. Concluiu-se que os entrevistados consideram que:

- O que os faz felizes são as relações interpessoais, em especial com as suas famílias, de onde se destacam os laços com os filhos;
- A qualidade dessas relações de amor (harmonia, respeito, carinho, diálogo...) são o pilar da felicidade vivida;
- A avaliação que fazem da sua satisfação com vida, numa escala de 1 a 10, sendo dez a satisfação máxima, posiciona-se no valor 6.5, aproximando-se assim da média nacional;
- os momentos mais felizes das suas vidas envolvem o nascimento dos filhos e as festas familiares e religiosas;
- Todos referem lutar diariamente pela sua felicidade, considerando que ela não é um dado adquirido, mas sim algo que se constrói;
- Nessa construção activa da felicidade usam estratégias espontâneas como o optimismo, o sentido de humor, a ajuda e dedicação aos outros, em especial aos mais significativos, a alegria, a resiliência;

- A referência a aspectos materiais (dinheiro para comida e roupas, casa condigna, emprego para os homens...) apenas surge quando se pergunta qual o passo mais pequenino que os ajudaria a aumentar a sua felicidade.

Relativamente ao segundo estudo, que integra já 500 pessoas, mas cujos dados analisados nesta conferência apenas se referem a 200, realizado também sob nossa orientação por Ana Marques, Catarina Rivero, Cátia Matos e Leonor Balancho, foi em busca do conceito de felicidade dos portugueses com acesso à internet, utilizou sensivelmente as mesmas perguntas do estudo de Rabo de Peixe, e incluiu uma amostra composta por 78% de indivíduos do século feminino, 48% com idades entre 28 e os 35 anos, 25% entre os 36 e os 45 anos, e 18% entre os 46 e os 65 anos; sendo que 35% são casados, 33% solteiros, 17% divorciados e 14% vivem maritalmente. Em termos de escolaridade, 56% são licenciados, 15% possuem um Mestrado e 15% os estudos secundários. 70% da amostra tem emprego por conta de outrem, 16 % por conta própria, 7% estão desempregados. O valor médio de satisfação com a vida é de 7, um pouco, mas não muito, acima da amostra de pessoas a viver em condições de pobreza. Para este valor contribuía a experiência de emoções positivas, as relações positivas com o *self*, e com os outros. Ao anteciparem o que consideram que faz os outros felizes listam factores como a relação com as pessoas importantes da vida, emoções positivas, uma existência comprometida, e o dinheiro, factor que para a sua felicidade quase não revela ser importante. Ninguém refere indicadores associados à sustentabilidade ou ambiente físico envolvente. Os momentos em que se sentiram mais felizes envolveram o nascimento dos filhos, momentos românticos e o final do curso. Para potenciarem a sua felicidade, a larga maioria indica que promove um olhar positivo e optimista sobre a

vida e que investe nas relações com as pessoas significativas, cuidando em seguida, com valores bem mais baixos, da relação consigo mesmos. 91% considera contribuir para a felicidade de alguém, sendo que o faz ajudando outros (sobretudo amigos, e em seguida parceiros/esposos), expressando emoções e afectos positivos, e estando próximo. Para que o seu nível de felicidade aumente meio ponto na escala, as maiores escolhas incidem, claramente, sobre melhoria da situação profissional, seguida de melhorias na saúde e nas condições económicas, seguindo-se, ao longe, a melhoria na qualidade e proximidade da relação com os outros significativos. Um dos valores mais baixos aponta “viver num mundo melhor” como factor de aumento da felicidade. Uma nação positiva, para esta amostra de pessoas, implica humanismo, a paz e o fim da pobreza e da fome, e maior igualdade e justiça social, sendo que surge a alusão a um planeta sustentável, mas de novo como um dos factores com menos referências.

Finalmente, o 3º estudo envolveu 165 estudantes, maioritariamente do 1º Ciclo do Mestrado Integrado em Psicologia, e pretendeu avaliar o que consideram ser uma Nação Positiva. Foi feito um *survey* com perguntas especialmente construídas para a investigação, tendo-se concluído que dos 56 países mencionados como considerados positivos, surge à cabeça o Brasil, seguido de Espanha, Portugal e Estados Unidos da América; que Portugal tem valores, numa escala de 1 a 10, entre 3 e 9, dando o valor máximo a países como Brasil, Dinamarca, Suécia, Noruega, Austrália, Holanda e Suíça); Que esta avaliação dependeu de conhecimentos sobretudo adquiridos através da televisão, e do contacto directo com pessoas desses países bem como opinião recolhida junto de familiares e em férias e viagens. O que torna os referidos países positivos são a participação em iniciativas individuais e colectivas, mais competências sócio-

relacionais dos cidadãos, como altruísmo, empatia, solidariedade, cooperação, o foco nas forças/qualidades e expressão de afectos, bem como competências de cidadania como tolerância, respeito e direito a voto. As respostas que surgiram com menos indicadores foram relativas à importância da produtividade e do pensamento crítico. Os limites a uma nação positiva indicados pelos participantes foram a corrupção política e o isolamento/solidão das pessoas, sendo que as obrigações mútuas indivíduo-estado, as relações entre as pessoas, o diálogo e o optimismo foram considerados os facilitadores. As políticas sociais foram consideradas mais relevantes que as económicas para um país subir meio ponto na escala de avaliação de 1-10, e a segurança interna, as relações internacionais e o investimento na democracia surgiram como relevantes. Factores como o investimento na saúde mental e no optimismo surgiram no final da lista de referências de razões promotoras de nações positivas. Expressar emoções positivas e apreciar a vida foram os dois factores mais referidos, por mais de 100 participantes no estudo, como o que determina a confiança num país, seguidas de políticas de apoio às famílias, crescimento e estabilidade económica, educação e qualidade de vida. No final, surgem melhores salários para um cidadão confiar num país. Sobre políticas de apoio à sustentabilidade do planeta, para que um país seja considerado positivo, não surgiu nenhuma referência.

A análise do cruzamento dos dados dos 3 estudos indicia, portanto, níveis de felicidade acima do ponto médio, e próximos da média mundial, concepções ricas, profundas, relacionais de felicidade, acções pró-activas claras e determinadas na construção da felicidade pessoal, mas integrando a nas suas práticas a construção da felicidade colectiva e da atenção aos outros e ao bem-comum, mas muito poucas referências às

preocupações ambientais, quer na ideia de felicidade individual, quer na perspectiva comunitária, estando totalmente ausentes da perspectiva da população que vive em condições de pobreza, mas também dos universitários que ajudaram a compreender o que são nações felizes.

Os dados deixam-nos por isso uma nova questão “O que poderemos fazer para que as nossas vidas felizes possam passar a incluir uma perspectiva de sustentabilidade ambiental, impedindo que as actuais concepções - felizmente mais atentas à qualidade das relações sociais e do próprio consigo, e menos focadas em questões materiais, mas ainda tão negligentes face ao contexto ambiental mais vasto - nos custem o planeta?” Fica o desafio para pensar estudos e programas de forma mais intensa e activa, que aumentem a consciência desta nova e relevante área da história da humanidade, que poderá vir a exigir um refazer da própria concepção de felicidade, onde o salto da visão individualista, materialista e consumista da felicidade continue a dar lugar a uma visão relacional, mas que esta, por sua vez, vá ainda mais longe e integre agora um olhar mais vasto e realmente colectivo, vocacionado ao cuidado do planeta em que vivemos.