António Sampaio

OS 7 ELEMENTOS DA FELICIDADE

Índice

Introdução *11*
O que é a felicidade? *15*

Parte I *21*
A dimensão sociocultural da felicidade. *21*
A dimensão biológica e evolutiva da felicidade *31*

Parte II. *49*
Porque é difícil atingir a felicidade? *49*
O principal inimigo da felicidade: a depressão *69*
A tristeza normal e a tristeza doença. *73*
Depressão reativa e depressão endógena *76*
Vinte casos clínicos de depressão *79*
Em conclusão. *91*

Parte III *93*
A construção da felicidade *93*
A fórmula da felicidade *97*
Os 7 elementos da felicidade *99*

Considerações finais *133*

– Não adianta tentar – disse Alice –, não se pode acreditar em coisas impossíveis.

– Falta de prática! – disse a rainha. – Às vezes, consigo acreditar em seis coisas impossíveis antes do pequeno-almoço.

Lewis Carroll,
Alice no País das Maravilhas

Introdução

Acredito que a felicidade é possível e que pode estar ao alcance da Humanidade, mas não está ao alcance de todas as vidas. A felicidade depende muito das condições específicas de vinculação que nos proporcionam segurança e confiabilidade nos outros e em nós mesmos, para edificarmos uma obra que pode ser a nossa própria vida, mas que será também a vida além de nós.

Sendo médico e psiquiatra, defendo que a vida não é senão uma edificação contínua, que exige um envolvimento radical do que cada um é em conjunto com as suas circunstâncias. Porque edificar a vida é construir justificações que fundam a decisão e garantam que a vida não sofre abalos destrutivos pelo surgimento do inesperado, que bate à porta de cada um de nós.

Um doente depressivo não poderá nem conseguirá fazer o caminho da edificação sozinho; precisa de ajuda clínica, sendo que a longo prazo necessitará de mais. Precisa de escutar vozes que discutam com ele o valor da vida, da decisão, do sentido da existência, precisa de arte e do conhecimento científico para se sentir seguro, amparado na caminhada. Se puder sentir a «mão» invisível destes elementos, a vida seguirá mais a direito, para esse destino

que se chama «felicidade». A viagem será menos acidentada e será organizada por si, pelo seu esforço cognitivo e emocional, e não apenas pelo suplemento farmacológico.

A felicidade é um destino a que algumas vidas, pensadas e refletidas, chegam ao longo da viagem. Nesse sentido, os elementos que apresento como componentes essenciais para se poder alcançar a felicidade não devem ser entendidos como pilares para a autoajuda[1].

O que pretendo, ao apresentar os elementos dessa estrutura maior que é a felicidade, é sugerir um conjunto de aspetos que se constituem como aquilo que julgo fundamental para uma vivência grata durante a viagem da vida e que são resultado do que a vida me tem ensinado a partir da minha trajetória, como pessoa e como médico. Estes elementos não são mandamentos, mas indicações que deixo à consideração dos que recomeçam a viagem com destino à vida feliz. Como qualquer outra indicação que deixo a amigos, que visitam um lugar ou país onde já estive, vale o meu ponto de vista.

Este livro resulta da experiência da conversa compreensiva, e não meramente clínica, com os pacientes. Essa conversa tem-me levado, a mim e a eles, a abordar as questões do sentido e da realização pessoal ou da felicidade não de um modo académico e formal, mas de diálogo e face a face. O consultório psiquiátrico pode ser um espaço para a procura do sentido da vida e não apenas um espaço que alivia a dor. Resulta ainda do facto de essa experiência

[1] A autoajuda reforça, do meu ponto de vista, o individualismo que nenhum diálogo defende, deixando o ser humano em sofrimento entregue a um caminho solitário.

médica – médico-paciente – me levar a ter consciência de que, no nosso tempo, o que é preciso, no consultório, é de introduzir a prática antiga do diálogo, em que se discutia com o outro a vida.

O que é a felicidade?

Perante a questão «O que é para si a felicidade?», obtive, junto dos meus utentes, enquanto eles esperavam para entrar numa das nossas consultas, as seguintes respostas:

«Felicidade é acreditar que se vai amar e ser amado.»

«Felicidade é estar bem.»

«Felicidade é ter alegria de viver, fazer de cada dia um novo dia, ser compreensivo com os outros, dar o máximo por nós e pelos outros, etc.»

«Felicidade é um estado de espírito.»

«A Felicidade reside na nossa mente;
A Felicidade assenta no encontro com o outro;
A Felicidade é fugaz;
A Felicidade espreita num café bem tirado;
A Felicidade espelha-se nas árvores, nos animais, nas plantas;
A Felicidade é dizer sim;
A Felicidade é dizer não;

A Felicidade passa por ultrapassar as adversidades;
No fundo, é aprender a viver;
Sejam humanos, sejam felizes
e vivam bem na condição de ser humano,
no melhor e no pior.»

«Felicidade é estar a dar beijos à minha *cocker* no focinho;
É estar, partilhar;
É ter um sorriso;
É fazer planos;
É ser cúmplice daqueles que amamos.»

«Ainda não encontrei a Felicidade! Não sei!»

«A felicidade é sentirmo-nos bem connosco;
É gostar e viver de acordo com o que tens;
É dizer não quando o devemos dizer;
É sermos livres;
É mostrar o que somos sem peias;
É ajudar os outros a serem felizes;
É acreditar que depois da tempestade vem a bonança.»

«Felicidade.
O que é isso?
Não sei!»

«Felicidade é termos saúde, termos paz uns com os outros.
Se tivermos saúde e paz temos alegria, e só assim podemos ser felizes, só assim temos felicidade.»