

Em meio de uma crise, é possível ser feliz?

A atribuição de sentido para a vida

Camilly Isabele Mendes Agostinho

Resumo:

No artigo a seguir, dialoga-se sobre a definição de felicidade enquanto essência e a descrição de infelicidade para a neurociência, o propósito deste texto é explicar de uma maneira mais filosófica como se acalmar tanto no contexto do ano de 2021, quanto em qualquer grave crise psicológica que possa ser ocasionada. Possui por base o pensamento de Nietzsche, Tal Ben-Sharar e Sêneca.

Abstract:

The following article discusses the definition of happiness as an essence and the description of unhappiness for neuroscience, the purpose of this text is to explain in a more philosophical way how to calm down both in the context of the year 2021, as in any serious psychological crisis that may be caused. It is based on the thought of Nietzsche, Tal Ben-Sharar and Seneca.

Ser ou estar, eis a questão...

Primeiramente, felicidade pode ser dividida de duas formas: O ser feliz e o estar feliz. O ser é a essência, quem você é, ou seja, não depende de uma determinada situação para surgir. Já o estar podemos substituir por “alegria”; pode-se estar alegre, mas ser triste. Algumas pessoas podem chorar durante semanas, mas isso não necessariamente significa que esse indivíduo é triste, por vezes, esse alguém pode estar em um momento complicado da vida (morte de um conhecido, decepção amorosa, insegurança, fracasso profissional, entre outros). Portanto, como na música do Marcelo Jeneci, “Felicidade é questão de ser”.

Ciência da felicidade

Ao procurar no Google sinônimos para essa palavra tão complexa e tão cheia de significado, se encontra entre vários exemplos o vocábulo “prazer”, no entanto, é uma comparação um tanto equivocada. Nada disso se resume a algo momentâneo ou de poucos segundos, é uma coisa trabalhosa de se alcançar e não se acaba num piscar de olhos.

Resumindo, felicidade não é sentir prazer a todo momento (como já foi explicado no subtítulo anterior).

O filósofo Epicuro dizia que a felicidade estava voltada no prazer, especialmente os pequenos e simples; já Buda diria que a solução é excluir os desejos...Resumidamente, sempre durante a história encontraremos alguém tentando buscar uma definição precisa ou uma fórmula para ser feliz. Será que a pergunta não deveria ser o que gera a infelicidade? Um professor israelense que ministrou um curso chamado “Psicologia positiva”, Tal Bem-Sharar, falou que o que o motivou a estudar sobre a felicidade mais profundamente, foi a sua infelicidade constante.

A princípio, boa parte da nossa angústia parte de uma expectativa inflada que a gente cria em cima da realidade, esperamos que tudo sempre aconteça como o planejado...Segundo Sêneca, “a alegria do sábio não depende de nada externo e não busca nenhuma benção do homem ou da fortuna. Sua felicidade é algo dentro de si mesmo.” De acordo com a neurociência, para determinar se uma coisa é normal/aceitável, o cérebro busca pontos de referência, mas esse conceito é facilmente alterável e fruto da natureza humana, uma ilusão que leva muitos a serem infelizes.

Em suma, a ciência recomenda que você controle suas expectativas, desta forma quando as coisas não saem exatamente como o esperado, você não se surpreende. Não só isso, como devemos também questionar essas esperanças; a definição de normal que você carrega é justa ou distorcida?

Por fim, na pandemia

Hoje, a crise na saúde gerada pelo coronavírus ainda é uma realidade bem forte no Brasil. O estado de espírito do homem nesse instante geralmente é afetado, muitas das vezes, causando dúvidas na própria fé e possíveis casos de suicídio, circunstância extremamente alarmante.

Paralelamente a realidade de atualmente podemos citar a frase de Nietzsche, “Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar qualquer coisa”, basicamente, a criação de propósitos para se levar a vida são tão importantes quanto de fato viver. Afinal, quem se encontra em um estado depressivo, na maior parte das vezes não acredita que a própria existência faça sentido e sente que é preferível morrer.

Conclusão

Em síntese, procurar uma razão vira um exercício de criatividade, por exemplo, um acontecimento sempre está ligado ao outro, toda uma sucessão de eventos e coincidências. O mais simples seria entender tudo aquilo que você não é capaz de mudar, já que o sofrimento é inevitável, logo, felicidade é reconhecer que tudo que acontece é necessário para a formação pessoal, por mais que algumas coisas pareçam realmente injustas ou terríveis, sempre te ensinam uma lição.

A pandemia da covid-19 ensinou muito sobre solidariedade e empatia. Lembrando que nada impede que um dia tudo volte ao normal, é impossível ter controle sobre tudo e "tá tudo bem" (desde que você busque por seu sentido e não desista disso).