

# A CIÊNCIA DA FELICIDADE

## Entrevista com Dra. Susan Andrews no Diário da Região, São José do Rio Preto

Toda pessoa é capaz de aprender a ser feliz. É o que defende a psicóloga e antropóloga norte-americana Susan Andrews, radicada no Brasil há mais de 20 anos. A felicidade, segundo ela, pode ser entendida como a combinação entre o grau e a frequência de emoções positivas; o nível médio de satisfação que obtemos durante um longo período e a ausência de sentimentos negativos, tais como tristeza e raiva. Essa definição marca a felicidade como uma característica estável, e não como uma flutuação momentânea. Logo, ela não é apenas caracterizada como a falta de emoções desagradáveis, mas como a presença de sentimentos prazerosos.

Segundo Susan, em incontáveis estudos realizados mundo afora, alguns fatores têm sido repetidamente apontados como responsáveis por proporcionar felicidade duradoura: fortes laços afetivos com amigos e familiares, o amor que damos e recebemos e a sensação de significado na vida - a sensação de estar contribuindo para algo importante, maior que nós. Nomeada a "embaixadora da felicidade no Brasil" (ela é responsável pelos estudos no Brasil sobre o indicador de Felicidade Interna Bruta - FIB), Susan Andrews esteve em Rio Preto na semana passada e conversou com exclusividade com a revista Bem-Estar.

*Susan Andrews, norte-americana, é monja iogue, psicóloga e antropóloga pela Universidade Harvard, e doutorada em Psicologia Transpessoal pela Universidade de Greenwich, ambas nos Estados Unidos. Aprendeu 11 idiomas, incluindo o bengali, o chinês e o sânscrito. É autora de 12 livros traduzidos para 10 idiomas e já ministrou palestras em*

*42 países. Entre suas obras estão "A Ciência de Ser Feliz", "Stress a Seu Favor" "Por Uma Vida de Verdade" (Ágora) e "O Círculo do Amor" (Instituto Visão Futuro). Coordenadora da ecovila Instituto Visão Futuro, em Porangaba.*

### **Qual a causa da aceleração que estamos vivendo hoje?**

É a tecnologia. Desde que o computador, a internet, o Facebook entraram em nossas vidas, passamos a viver em uma velocidade eletrônica, e as demandas se intensificaram. A mudança das pessoas da zona rural para a urbana também fez com que acelerássemos. A vida no campo é muito mais tranquila, na cidade tudo é para ontem. Como não haverá mudanças, temos de aprender como lidar com tudo isso.

### **Essa aceleração está gerando seres humanos estressados. Como podemos usar esse estresse a nosso favor?**

Todos precisamos do estresse para evoluir. A resposta do estresse faz parte da reação biológica "lutar ou fugir". É um instinto desenvolvido por todos os animais para o caso de situações de perigo. Ter uma quantidade equilibrada de estímulos e desafios na vida é o segredo para maximizar a produtividade e o desenvolvimento pessoal. Temos de aprender a dar pausas no meio dessa aceleração alucinante. É preciso, no meio das demandas estressantes, saber acalmar nosso organismo e nosso sistema nervoso, respirar profundamente. Em 30 segundos podemos nos centrar para ter uma força interna e enfrentar as dificuldades a nosso favor. Como falou Nietzsche (o filósofo alemão Friedrich Nietzsche 1844-1900), "o que não me mata, me fortalece". É preciso ter atitude. Se nós estamos fracos e nosso sistema nervoso está hiper ativado e nossas glândulas suprarrenais sobrecarregando nosso organismo com o hormônio do estresse, cortisol, é preciso ter

pausas dentro de nós para nos fortalecermos e acreditar que estamos crescendo, evoluindo.

### **Nossa mente é capaz de curar doenças?**

Nossa mente é capaz de curar doenças com o efeito chamado placebo e foi provado que cura porque o paciente acredita. O efeito é enorme, porque as pessoas estão adoecendo com doenças psicossomáticas que podem ser curadas com a força da mente, que rege o corpo. Com o cérebro e o sistema nervoso bem controlados, podemos transformar nosso organismo. Essa é a ideia da meditação, das técnicas de respiração e relaxamento profundo em que você se torna mestre de si mesmo. Dessa forma, você não somente sente paz interna, como consegue ajudar as pessoas ao seu redor.

### **Hoje tem crescido o número de pessoas que buscam entender a espiritualidade.**

A espiritualidade é uma sensação interna de uma força maior que faz com que tenhamos uma conexão com algo além de nós. Independentemente da religião e do caminho, é sentir algo dentro de nós, além de nós. As pessoas perderam essa conexão com algo maior e estamos voltando a nos lembrar de quem nós somos.

### **Pessoas espiritualizadas vivem melhor?**

Vivem mais saudáveis e são mais felizes em todos os sentidos.

## **O que é felicidade, afinal, e como conquistá-la?**

Existem três caminhos para a felicidade. Ela é diferente da euforia. Felicidade é um estado de bem-estar permanente, mesmo com os altos e baixos da vida, nunca perder o eixo, e ver o mundo com um olhar de que tudo o que acontece é para o bem, plenamente otimista e cheio de gratidão. Existem três passos para a felicidade, o primeiro é o autocontrole do sistema nervoso, das glândulas, e ativando as respostas de relaxamento mesmo diante do estresse e poder continuar assim mesmo. O segundo passo é a conexão. Se não nos sentirmos harmoniosamente conectados, adoecemos e morremos, por isso o ponto chave são a família e os amigos. E ter tempo para construir, lapidar e renovar esses relacionamentos de conexão ao nosso redor, porque são eles que promovem a nossa saúde e a nossa felicidade. Em terceiro lugar, a espiritualidade, uma conexão com algo maior, um senso de significado na vida, o de não estarmos aqui apenas por nós mesmos.

## **Diante disso, ser feliz é uma habilidade que pode ser aprendida?**

Exatamente. Como disse um renomado pesquisador norte-americano da Universidade de Wisconsin, Richard Davidson, felicidade é como jogar basquete ou tocar violão, quanto mais você pratica, melhor você se torna.