

A busca pela felicidade é um tema que atravessa séculos, filosofias, culturas e gerações. Na música, na literatura, nas ciências sociais e até na psicologia contemporânea, todos tentam definir e entender esse sentimento que parece, muitas vezes, tão etéreo. Em uma visão que contrasta com a ideia tradicional de que a felicidade é o fim de uma jornada, alguns pensadores e artistas sugerem que, na verdade, ela reside no próprio ato de buscar, nas experiências e nos significados construídos ao longo do caminho. A canção de Milton Nascimento e Fernando Brant, “Coração de Estudante,” ecoa essa percepção, mencionando: “há que se cuidar do broto, pra que a vida nos dê flor e fruto.”

Esta perspectiva parece estar em linha com o que muitos estudiosos e especialistas descrevem hoje: a felicidade não é uma meta fixa, nem um ponto de chegada, mas um estado que ocorre no percurso e na forma como buscamos nossos objetivos. Em outras palavras, a felicidade é o modo de caminhar.

Felicidade: um conceito multidimensional

A felicidade é subjetiva e plural. Para o psicólogo Martin Seligman, fundador da Psicologia Positiva, a felicidade é uma combinação de bem-estar subjetivo e realização pessoal, além de engajamento, sentido e relacionamentos positivos. Seligman sugere que o verdadeiro contentamento vem do cultivo desses pilares, que são encontrados em ações cotidianas e em experiências ao longo da vida.

Outro pilar fundamental para o entendimento da felicidade é o conceito de “flow”, ou fluxo, desenvolvido pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. O fluxo representa um estado de imersão completa, no qual o indivíduo perde a noção do tempo ao se engajar em uma atividade que traz satisfação. Csikszentmihalyi observa que, mais do que atingir um resultado específico, é o envolvimento com a tarefa em si que proporciona prazer e sensação de felicidade.

Para a filosofia oriental, essa visão sobre a felicidade não é nova. O budismo, por exemplo,

defende que a felicidade verdadeira é encontrada na aceitação do presente e na compreensão de que nada é permanente. A felicidade, nesse caso, é uma prática, uma habilidade que pode ser cultivada por meio da meditação e de um estado de atenção plena.

O caminho importa tanto quanto o destino

Ao contrário do conceito de que a felicidade é algo que se conquista e mantém para sempre, a abordagem de que ela é um estado no percurso nos convida a uma mudança de perspectiva. Quando o foco está apenas no destino – em uma promoção, em um relacionamento ideal ou em um sucesso financeiro – corre-se o risco de viver eternamente insatisfeito, uma vez que, ao conquistar um objetivo, o impulso humano nos leva a buscar outro, muitas vezes maior e mais desafiador.

“A felicidade é a arte de viver o presente”, afirma a filósofa espanhola Elsa Punset, que acredita que a busca constante por “ter mais” e “ser mais” é, muitas vezes, o que nos afasta do contentamento verdadeiro. A felicidade, portanto, exige uma mudança de postura, uma habilidade para apreciar os momentos cotidianos e as pequenas alegrias, sem que necessariamente signifiquem um passo em direção a um grande objetivo.

Ciência e Neurobiologia: como atingimos a felicidade?

A neurociência ajuda a explicar a felicidade com base nos processos biológicos que ocorrem no cérebro. Hormônios como a dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina desempenham papéis cruciais na experiência de felicidade. A dopamina, por exemplo, está associada à motivação e ao prazer, enquanto a ocitocina é conhecida como o “hormônio do amor”, promovendo sensações de afeto e pertencimento.

Porém, segundo especialistas, o efeito desses hormônios é temporário, e buscar a felicidade como um estado de bem-estar químico constante é insustentável. Assim, os cientistas sugerem que o verdadeiro estado de felicidade se relaciona mais com uma vida significativa

e com o cultivo de relações positivas do que com a busca incessante de prazer.

Nesse sentido, atividades que promovem conexão humana, que envolvem aprendizado e desenvolvimento pessoal, são vistas como mais sustentáveis para a felicidade a longo prazo. Práticas como a gratidão, a generosidade e a atenção plena se mostram mais eficazes do que a simples busca por “altos” momentâneos.

A busca pelo sentido

Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, defendia que o sentido é o verdadeiro alicerce da felicidade. Ele argumentava que a felicidade é uma consequência da dedicação a um propósito maior. Em sua obra “Em Busca de Sentido”, Frankl diz que, quando uma pessoa encontra um propósito e se dedica a ele, as dificuldades e os momentos desafiadores se tornam mais suportáveis, e a sensação de realização é uma forma de felicidade.

Essa visão é alinhada à ideia de que a felicidade é uma construção cotidiana, resultado das escolhas que fazemos e da maneira como encaramos a vida. Encontrar sentido na jornada e em cada experiência vivida parece ser a chave para um estado de paz e satisfação duradouros.

A felicidade pode ser cultivada ao longo da vida, no simples prazer de viver o presente, no comprometimento com o que realmente importa e na aceitação de que momentos de tristeza e adversidade são igualmente partes dessa experiência. Como um jardineiro cuida de suas plantas, é preciso investir tempo e dedicação para nutrir uma vida feliz.

Cultivar uma vida voltada para o momento presente, desenvolver habilidades como a resiliência e a gratidão, e construir relações saudáveis são práticas que ajudam a moldar uma vida plena. Em última análise, o que realmente conta é o modo como caminhamos. Como bem disse o poeta espanhol Antonio Machado, “*caminante, no hay camino, se hace camino al andar*” — caminhante, não há caminho, o caminho se faz ao andar.

Essa perspectiva nos liberta da pressão de alcançar a felicidade como um destino e nos

Felicidade: Uma jornada, não um destino

permite apreciá-la como uma experiência em constante evolução. A felicidade é, portanto, um modo de ver, uma maneira de ser e, acima de tudo, uma prática diária que se revela nas pequenas coisas e no próprio ato de viver.