

# A CIÊNCIA DO CONTENTAMENTO

POR JÚLIA SIRQUEIRA\* E GIOVANNA KUNZ

**A** busca pela felicidade é uma das jornadas mais universais e, ao mesmo tempo, mais singulares da experiência humana. Os questionamentos sobre o que é ser feliz ecoam por séculos na filosofia, mobilizam a ciência e geram reflexões na sociedade, que encontra inúmeros significados para o conceito.

Conquistas individuais e bem-estar coletivo costumam estar entre as respostas para o que é a felicidade, mas se desdobram em diversas outras definições. A Revista perguntou a alguns moradores de Brasília o que significa esse sentimento e, para muitos, ele está mais relacionado a um caminho subjetivo e surpreendente do que a um guia prático de como ter realização.

Para o estudante de psicologia Vitor Beck, 21 anos, a felicidade é um objetivo tão grandioso que beira o inatingível. “Ela sempre está como esse objetivo, como esse lugar que a gente está sempre correndo atrás.” Nessa visão, o próprio esforço da busca é o que mantém o conceito vivo e relevante. No entanto, para Beck, os momentos de contentamento são encontrados nas relações, na autenticidade e em encontrar aquilo que faz sentido para ele mesmo.

A procura por um sentido também é central para Isabel Medeiros, 23, estudante de filosofia. Na opinião dela, relações e conexões com as pessoas que amam são uma fonte de alegria, mas a definição vai além disso. “Felicidade é encontrar sentido na vida”, diz.

Em contraste com os significados mais conceituais, outros entrevistados associam a felicidade ao sentimento de afeto e pertencimento. O operador de máquinas copiadoras Benone Piassava, 37, por exemplo, define o termo com uma única palavra: família. Segundo ele, chegar em casa e ter a esposa e os filhos o aguardando é exatamente o que gera essa realização.

Essa facilidade em identificar o contentamento em atos simples também move o músico André Fonseca, 27, para quem a alegria está intrinsecamente ligada à sua vocação. “O que me faz feliz é poder cantar”, afirma.

Por outro lado, João da Silva, 22, estudante de mestrado em literatura, conceitua o sentimento como um estado de serenidade. “Acho que é só um estado no qual a gente está sem perturbação.” Para ele, ser feliz é conseguir, “por algum tempo”, não sentir o peso dos problemas da vida e

usufruir de pequenos prazeres, como encontrar os amigos, ouvir uma música boa e descansar.

## Ciência de ser feliz

A ideia de que a felicidade possa ser medida como uma nota de boletim também é rejeitada pela especialista em ciência da felicidade Chrystina Barros. Para a pesquisadora, há algo perigoso na romantização do bem-estar como um estado permanente. Nem sempre estar bem significa estar feliz; às vezes, é justamente o desconforto que revela o que precisa ser mudado. Ela prefere pensar na felicidade como uma bússola, não como um destino.

Por outro lado, o comunicólogo e palestrante Rodrigo de Aquino, conhecido por discutir felicidade dentro das empresas, reforça que o ambiente de trabalho se tornou um dos palcos mais contraditórios da busca por alegria. O discurso institucional fala em propósito, em fazer parte de algo maior, mas a prática ainda exige metas inalcançáveis e disponibilidade constante. A felicidade corporativa, segundo ele, não deveria ser um brinde de fim de ano nem um slogan motivacional — deveria ser estrutura, não evento.

A pressão constante, a hiperconectividade e a ausência de pausas regenerativas corroem a capacidade de sentir satisfação. Por outro lado, ambientes de trabalho que promovem autonomia, reconhecimento e propósito têm impacto direto na felicidade.

Isaac Rodrigues, psicólogo, reforça: “O trabalho é uma forma de nos manter em movimento. Quando é digno, respeitoso e engajador, pode se tornar um dos maiores pilares de bem-estar”. Pequenos gestos, gentileza, colaboração e atenção ao outro se somam para criar um clima de satisfação que transcende a mera remuneração.

Chrystina observa que boa parte do sofrimento moderno nasce da comparação constante. Vivemos cercados por imagens de vidas que parecem mais leves e completas do que a nossa. Na clínica, percebe que muitos pacientes chegam não exatamente tristes, mas envergonhados por não se sentirem como deveriam. “Talvez a felicidade contemporânea esteja menos ligada à alegria em si e mais ao alívio de não precisar performá-la.”

Rodrigo, em suas palestras, nota que as empresas adotaram o vocabulário do cuidado sem entender sua profundidade. Fala-se de saúde mental, mas se envia mensagem no

Fotos: Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



**Joel Marques viralizou nas redes com os seus vídeos divertidos: “Escolho ser feliz todos os dias”, diz o professor**

WhatsApp às 23h. Oferece-se frutas na copa, mas nega-se flexibilidade de horário. A verdadeira felicidade no trabalho, para ele, passa por algo muito simples e, ao mesmo tempo, quase revolucionário: ser tratado como humano, não como recurso.

Para Chrystina, a liberdade emocional não nasce do controle absoluto de tudo o que sentimos, mas da autorização para sentir sem culpa. Felicidade não como constante alegria, mas como espaço para que tristeza, cansaço e até tédio possam existir sem serem considerados fracassos. Em sua visão, a pergunta não é “como ser feliz o tempo todo”, mas “como seguir mesmo quando a felicidade falha”.

Rodrigo compartilha da mesma hesitação diante da euforia obrigatória. Não acredita em empresas que tentam “fazer os funcionários felizes”, como se fosse possível instalar alegria por decreto. O máximo que uma instituição pode fazer, ele diz, é não atrapalhar. Criar as condições para que as pessoas encontrem sua própria forma de estar bem — com tempo de tela razoável, relações respeitosas e espaço para silêncio.

Ambos concordam, ainda que vindos de universos diferentes, que a felicidade talvez esteja mais no entre — entre a rotina e a pausa, entre o individual e o coletivo, entre o que se quer e o que se pode. Não é um palco iluminado, mas uma luz que acende nos bastidores. Não é certeza, é uma escolha tímida e repetida.

E, se há algo em comum entre a psicologia e os corretores corporativos, é a percepção de que não existe fórmula. Felicidade não é promessa nem projeto acabado. É mais como uma conversa inacabada, às vezes sussurrada, às vezes interrompida, que seguimos tentando compreender enquanto vivemos.