

Prof. Doutor José António Pereira da Silva

Felicidade: a medida do valor de todas as coisas

O que o fez interessar-se pelo tema da felicidade?

Uma das razões foi ter-me apercebido que não retirava da vida o tipo de satisfação que achava que a minha atitude, os meus valores e a minha competência justificariam. Estava sempre insatisfeito relativamente ao que eram os meus sonhos de perfeição. Todas as pessoas achavam que era brilhante, mas eu sentia que um dia iam descobrir que não. Senti-me desde muito novo convidado a procurar o que me impedia de tirar da vida o tipo de prazer que outros colegas, bem menos empenhados no trabalho, conseguiam tirar. Sem surpresa, digo eu hoje, encontrei o responsável por isso dentro de mim mesmo. Nos meus valores, na minha exigência e na maneira de enfrentar a vida. Mais tarde, vim a encontrar isso junto de um grupo grande de doentes de reumatologia, que são essencialmente os portadores de fibromialgia. São pessoas que sofrem muito, têm dores pelo corpo todo, por vezes muito incapacitantes, nas quais encontrei uma maneira de ser, uma forma de enfrentar a vida muito semelhante à minha.

Exigentes, insatisfeitos?

Sim, exigência excessiva, insatisfação com a vida. Isso começou a interessar-me também do ponto de vista clínico, pensando eu que se conseguisse transmitir a essas pessoas o mesmo que consegui acumular em mim - a construção, difícil, da felicidade - conseguiria provavelmente curá-lhes a doença, ou pelo menos diminuir drasticamente o peso que a vida representava. Com o tempo, fui também percebendo que são muitíssimo mais do que os fibromiálgicos os doentes para quem isto tem importância. Se a fibromialgia faz aparecer dores horríveis em quem não tem doença nenhuma que se veja, é fácil de compreender que aumentem as dores em quem tem qualquer outra causa. Doentes com artroses, problemas de coluna, artrite reumatoide, se têm aquele perfil psicológico, sofrem também mais.

Houve outras razões para o seu interesse pelo tema da felicidade…

A terceira foi uma razão meramente social. Interesse-me pela evolução da sociedade e pelo assunto político. Achava profundamente pobre que a única coisa que praticamente todos os partidos pretendem ver crescer seja a economia. Entendo que atingidos certos níveis de desenvolvimento económico não faz sentido querer mais. Parecia-me necessário um movimento social e político que pusesse o desenvolvimento interno das pessoas, o crescimento da sua satisfação, o seu grau de felicidade, no centro dos objectivos. Andei à procura de movimentos sociais que pensassem isto e infelizmente não encontrei nada muito forte. Mas fiquei a saber que o Butão, um país muito pouco conhecido, tem como objectivo nuclear a Felicidade Nacional Bruta e não o Produto Interno Bruto. Para mim, isto faz tão mais sentido que passei a estudar a felicidade também do ponto de vista social e não apenas individual.

Há no cérebro mecanismo químicos que influenciam a felicidade?

Absolutamente. Os estudos indicam que 50% da felicidade de cada pessoa é determinada geneticamente. Nasce-se com maiores ou menores armas para ser feliz ou, pelo contrário, para ser preocupado. Sobre isto vai assentar a sociedade e, sobretudo, a família. Se nascer numa família rigorosa, exigente, perfeccionista, terei a reforçar os meus traços da mesma natureza. Se pelo contrário, ainda que eu seja naturalmente perfeccionista, a minha família for ligeira, relaxada, terei a reforçar isso e a ver isso compensado. O nosso cérebro, que é uma máquina muito complicada, tem maior ou menor tendência para produzir certo tipo de substâncias, como serotonina, dopamina e oxitocina, que são agentes químicos de emoções positivas. A oxitocina é a hormona do amor, conhecida há muitos anos por, principalmente, induzir o trabalho de parto. Acho absolutamente magnífico que a natureza tenha ligado o parto à hormona do amor, para a mãe se apaixonar imediatamente por aquela coisa horrível que acabou de sair de dentro dela. Somos animais químicos, e esta química, que influencia o nosso comportamento, é também influenciada por ele. Ou seja, uma pessoa exposta a situações de felicidade, de alegria, produzirá mais serotonina. De igual forma, é possível tornar deprimida uma pessoa feliz, se só lhe dermos um ambiente de tristeza e de depressão. A felicidade, ainda que quimicamente mediada, pode e deve ser cultivada por actividades que tendem a favorecê-la.

Cada um de nós pode construir a sua felicidade?

Costumo dizer que o único objectivo na vida que me parece que vale a pena procurar se chama felicidade. Já me disseram que isto era uma visão muito simplista da vida, mas eu diria que a felicidade, ou a falta dela, é o resumo de tudo. Entendo mesmo que a felicidade é a medida do valor de todas as coisas. A melhor medida política e social é aquela que der mais felicidade ao maior número de pessoas.