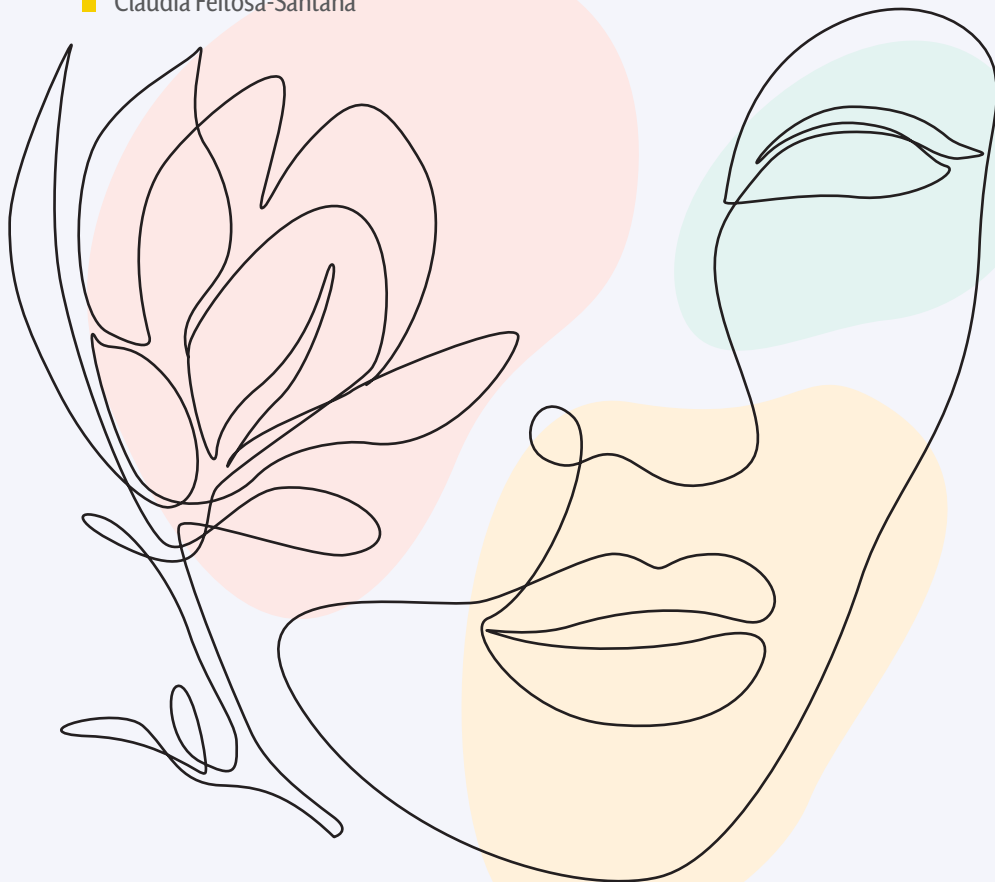


# A TAL FELICIDADE

Claudia Feitosa-Santana



ADRIANA VCHI

**Claudia Feitosa-Santana** é neurocientista, arquiteta e engenheira. Lançou, pela editora Planeta, o livro *Eu Controlo Como Me Sinto — Como a Neurociência Pode Ajudar Você a Construir uma Vida Mais Feliz*.

## A vida mais feliz

Atualmente, fala-se muito de felicidade. Todos parecem estar atrás de seu final feliz. Por quê? **Porque ninguém sente saudade de sofrer. Ninguém se sente bem quando está mal.** Por isso, querer ser feliz a todo instante é uma obsessão da nossa sociedade. Mas infelizmente é uma tarefa impossível para o cérebro. O “felizes para sempre” é coisa de conto de fada.

Nosso mundo é feito de contrastes, e nós somos máquinas de detectar diferenças. Nossa vida é construída de momentos consecutivos, que podem ser mais ou menos discrepantes. Ou seja, há instantes de felicidade e tristeza, de bem-estar e mal-estar, e por aí vai. O melhor é chegar mais próximo do ponto em que as diferenças são mais suaves, mais mornas, evitando os extremos.

Esse caminho do meio pode parecer sem graça, mas passa a ser mais atraente se

deixamos de pensar em felicidade e optamos por construir uma vida mais feliz. **Se felicidade é só um momento passageiro, a vida feliz é um projeto de longo prazo.** Então, o que você pode fazer para conseguí-la? **É aqui que a ciência pode nos ajudar: a partir de pesquisas, é possível delimitar alguns ingredientes.**

Da mesma forma que não dá para fazer pão sem farinha, não dá para ser feliz sem o devido cuidado com o corpo, pois nossos estados mentais começam pelos estados corporais. E o corpo precisa de alimento, descanso e exercício. Por isso, primeiro, **se alimento de maneira saudável e saborosa.** O balanço entre os dois é importante — e subjetivo. Segundo, todo mundo, inclusive você, precisa dormir bem, então **tente evitar a privação de sono (e de sonho).** Terceiro, lembre-se de que **pouco exercício é**

**melhor que nada. E mais é melhor que pouco.** Com esses três componentes você tem a base para o bem-estar.

Além disso, diferentemente do que se prega por aí, não somos multitarefa. **Construir uma vida feliz exige foco, que pode ser atingido com a ajuda de atividades meditativas, que são o recheio da nossa receita.** Cozinhar, costurar, surfar, praticar zazen ou rezar o terço — cada pessoa faz do seu jeito, e há quem esteja bem sem meditar. Quanto mais atentos ao momento presente, menos ansiosos e angustiados ficaremos com o futuro.

**Gratidão virou moda e é mais usada da boca para fora do que para nos instigar a sermos, de fato, gratos. Mas, como sentimento, ela dá uma bela cobertura!** Ao cultivá-la, você se desapega da busca infundável por querer se ver numa situação diferente da qual se encontra, o que é fundamental para aproveitar e ser contente em sua jornada.

Não há, porém, uma vida feliz sem momentos difíceis. É como uma música cheia de diferentes arranjos e notas, mas ainda assim harmoniosa. Se fosse feita somente de momentos alegres, nosso cérebro se habituaria e eles seriam percebidos como banais e perderiam o sabor. É por isso que você precisa aprender a lidar com a tristeza, a frustração e as adversidades.

**Por fim, a vida é complexa, e essa complexidade pede mais conhecimento de quem somos, de como a mente funciona.** E que, no final do dia, não há uma única receita prática e fácil para ser feliz. Você vai ter de inventar a sua, mas, agora, terá a matéria-prima validada cientificamente para criar uma vida mais feliz.

A curadoria dos autores convidados para esta seção é feita por Helena Galante. Para sugerir um tema ou autor, escreva para [hgalante@abril.com.br](mailto:hgalante@abril.com.br)