

## DOSSIÊ FELICIDADE

1. FELICIDADE : O SONHO DIFÍCIL, Paulo Timm – Torres RS – agosto, 2010
2. PROPOSTA DE EMENDA CONSTITUCIONAL SOBRE A FELICIDADE-Sem. C.Buarque
3. DAN GILBERT - O que nos faz felizes
4. FELICIDADE E SAUDE Acesso à tecnologia está ligado à felicidade, diz estudo
5. ACESSO À TECNOLOGIA ETÁ LIGADO À FELICIDADE , BBC
6. A FELICIDADE PODE SER SIMPLES
7. POR UM DIA DE FELICIDADE , José de Souza Martins
8. FELICIDADE - Wikipedia
9. FELICIDADE – Coletânea Adriano Facioli
- 10.A FELICIDADE É CONTAGIANTE, DIZEM CIENTISTAS - Redação Diário Saude 2008
- 11.A CHAVE DA FELICIDADE É MANTER-SE OCUPADO – Estudo
- 12.NADA COMO O TEMPO -TAG FELICIDADE - <http://www.pensador.info/tag/felicidade/>
- 13.AMOR,FELICIDADE E AMIZADE – Poema em Trova
- 14.VOCÊ É FELIZ E NÃO SABE - **Jomar Morais**
15. **A FELICIDADE DESESPERADAMENTE** – A. Comte Spomville
- 16.**O PAPEL DA AUTOAVALIAÇÃO** – Adriano Facioli
- 17.**A CONSOLAÇÃO DA FILOSOFIA** – Ruth Aquino
- 18.**TRABALHAR É ESSENCIAL PARA A FELICIDADE** - **Zero Hora**
- 19.**A ESPERANÇA SEGUNDO ERNST BLOCH**
- 20.**A FELICIDADE**, de E.Gianetti – Resenha de L.A. Machado

## **FELICIDADE: O SONHO DIFÍCIL – Paulo Timm ,Torres -2010**

**Ora, justamente como, com relação à natureza física, o homem naturalmente deseja os prazeres do alimento e do sexo, assim também no que respeita à sua alma deseja ele conhecer alguma coisa”** . (São Tomaz de Aquino – Summa Teológica – citado por Lewis Mumford em “A condição de homem”, pg 153)

**“O sonho do século: o de uma humanidade reconciliada consigo mesmo e com o mundo e se harmonizará espontaneamente com a ordem universal”** . (John Ehrard, citado por Alain Touraine em Modernidade Crítica, Vozes, Petropolis,1994)

**"A felicidade é o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforçar"** ( Blaise Pascal, Filósofo Francês, no século XVII.)

**A felicidade entre os homens jamais permanece por longo tempo no mesmo sítio – (Heródoto cit. Por Eduardo Gianetti in Felicidade, Ed. Cia das Letras -2002 – pg99)**

“A bondade moral do homem[...] é suscetível de um aprimoramento ilimitado e que a natureza vincula estreitamente, numa corrente indissolúvel, a verdade, a felicidade e a virtude”. (Condorcet, Esquisse d’un tableau historique des progrès de l’esprit humain-1795- cit. Por Gianetti, in Felicidade, Cia das Letras, 2002 , pg 25)

**O problema de determinar de modo certo e universal qual ação promoveria a felicidade de um ser racional é completamente insolúvel.** (J.J.Rousseau cit. Por E.Gianetti in Felicidade, Ed. Cia. das Letras -2002 – pg 27)

**"A vida oscila como um pêndulo, da direita para a esquerda, do sofrimento ao tédio".** (Arthur Schopenhauer, no século XIX)

**“O homem civilizado trocou uma parcela das suas possibilidades de felicidade por uma parcela de segurança “.** (S.Freud in Mal Estar da Civilização, cit. Por E.Gianetti in Felicidade, Ed. Cia das Letras -2002 – pg. 109)

**"O prazer"é a morte e o fracasso do desejo".** (J.Paulo Sartre, Fr, Sec.XX)

"Proceda em todas as suas ações de modo que a norma de seu proceder possa tornar-se uma lei universal". (I.Kant, enunciado do imperativo categórico)

**"A moral não tem importância e os valores morais não têm qualquer validade, só são úteis ou inúteis consoante a situação"; "A verdade não tem importância;**

**verdades indubitáveis, objectivas e eternas não são reconhecíveis. A verdade é sempre subjectiva". (F.Nitzche).**

**“Tudo o que é sólido desmancha no ar” - (Karl Marx, Manifesto Comunista 1848)**

**"A melhor maneira de definir felicidade é vê-la não como um estado (prazer ou bem-estar, por exemplo), mas como um modo de vida, o que implica o exercício de determinadas capacidades, a realização de nossas potencialidades" (Cláudio Reis, Doutor em Filosofia pela Universidade de Brasília).**

**A sabedoria é isso mesmo: a felicidade, desesperadamente. (André Comte-Sponville)**

“

## **PROJETO DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO**

**O art. 6º da Constituição Federal passa a**

**vigorar com a seguinte redação:**

**Art. 6º São direitos sociais, essenciais à busca da felicidade, a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.- (Sem. C.Buarque)**

\* \* \*

I

A temática da “Felicidade” é muito antiga na História da Humanidade. O homem, desde sempre, sobressaindo-se da sua origem animal, onde ela repousava, provavelmente, sobre a satisfação das necessidades objetivas e imperativas do repouso, da sobrevivência e da reprodução, a procurou. E percebeu que ela era tanto enigmática como fugaz. Muito ligada à idéia de alegria. Consta que os sumérios, na Mesopotâmia, já tinham um ideograma específico para a papoula, do qual se extrai o ópio até hoje, para denotar “planta da alegria”. Outros exemplos são registrados por Eduardo Gianetti :

**Cada tribo tem seu segredo(...) A bela e cortejada Helen , segundo o relato de Homero na Odisséia (rv.220-232) , possuía o segredo de uma planta egípcia cuja infusão em vinho dissipava a melancolia e fazia esquecer todos os males. O nepentes (grego nepenthos:antipreocupações) era tão eficaz contra o sofrimento e a tristeza, esclarece o poeta, que “ àquele que o tragasse , depois de ter sido misturado ao vinho , não lhe correriam mais, em todo o dia, as lágrimas pela face, nem mesmo se lhe morressem a mãe e o pai ou se matassem com o bronze, na sua presença, o irmão ou o filho”.**

**(...) Outro exemplo notável vem do libreto de “A flauta mágica”, de Mozart. A diferença é que o princípio ativo, nesse caso, não era um agente químico, mas um estímulo auditivo. A propagação das ondas sonoras**

e sua ação sobre os sentidos e o sistema nervoso, vale lembrar, são uma realidade tão impecavelmente física (embora não só isso, é claro) quanto a ingestão de um gole de vinho. A flauta mágica, talhada das raízes mais profundas de um carvalho milenar em noite trovejante, tinha o dom de transfigurar o humano sofrer. Ao ouvi-la, o tristonho se enche de alegria, a solteirona sonha e o velho solitário se enamora.

(Eduardo Gianetti (A Felicidade, Ed. Cia das Letras -2020, pg 146/7):

Heródoto, na introdução à sua narrativa das Guerras do Peloponeso, já dizia que ela nunca permanecia muito tempo no mesmo lugar. Santo Agostinho reuniu não menos de 289 respostas diferentes à indagação sobre o que seria a Felicidade. Depois, toda a tradição filosófica que ali pousou sua pedra fundamental, até desembocar no Iluminismo do Século XVIII e na Ciência contemporânea, continuou a procura dos fundamentos da felicidade humana, culminando recentemente na criação de Departamentos de Pesquisa em várias Universidades do mundo inteiro. Todos se perguntam e se debruçam sobre a pergunta: O que é a felicidade? O que faz as pessoas felizes? O dinheiro e a riqueza trazem felicidade? Como podem o Estado, a Sociedade e os indivíduos contribuir para sua plena realização?

A resposta a todas as pesquisas realizadas nas últimas décadas são controvertidas. Eis como um autor as resume:

“Uma das descobertas centrais do programa de pesquisa sobre os determinantes da felicidade é que a relação entre os indicadores objetivos e subjetivos de bem-estar está longe de ob a um padrão bem-comportado. (...) :

- Décadas de forte crescimento econômico nos EUA , Europa e Japão na segunda metade do século XX muito pouco ou nada alteraram as proporções de indivíduos felizes ou infelizes...O crescimento compra felicidade nos países extremamente pobres, mas a partir do momento em que uma nação atinge determinado nível de renda (cerca de US\$ 10 mil anuais per capita (...)) ,acréscimos adicionais de renda não mais se traduzem em ganhos de bem-estar subjetivo; entre 1975 e 1995, por exemplo, a renda média p/h nos EUA aumentou 43% em termos reais, ao passo que a felicidade média dos americanos não saiu do lugar.
- Embora exista um vínculo positivo entre felicidade relatada e nível de renda pessoal dentro de cada país, ou seja, há uma proporção maior de felizes entre os mais ricos, o impacto de aumentos de renda pessoal em termos de bem-estar subjetivo tende a ser forte somente para as faixas de menor renda na sociedade, declinando sensivelmente a partir de patamares um pouco mais altos (cerca de US\$ 20 mil anuais no caso americano) . Curiosamente, o vínculo entre renda e felicidade volta a ficar fortemente positivo quando se atingem níveis ainda mais elevados de renda ( cerca de US\$ 80 mil anuais)
- Os desempregado involuntários apresentam taxas significativamente maiores de infelizes, suicidas e parassuicidas do que a média da população, mesmo em aíses com generosos sistemas de salário-desemprego e mesmo que se controle o efeito da perda de renda; os aposentados, entretando, pesar de não possuírem emprego, relatam níveis de satisfação com a vida ligeiramente acima do verificado entre os que estão empregados e trabalhando.
- Uma pesquisa de opinião feita em 1999 com cerca de 3 mil mulheres de onze países revelou que 93% das entrevistadas acreditam estar em melhor condição do que estavam as suas avós no

tocante a direitos e oportunidades; em contrapartida, a maioria delas (54%) não se considera mais feliz do que teriam sido as mulheres na geração de suas avós.

- Um estudo clássico realizado com ganhadores de prêmios vultosos em loterias (média em torno de US\$ 500) constatou que, passado o “pico” da euforia momentânea, os ganhadores não apresentavam níveis de bem-estar subjetivo distintos dos verificados entre os não-ganhadores e relatavam menor grau de prazer do que antes do prêmio ao realizar seus afazeres comuns do dia-a-dia; efeito simétrico foi observado em prisioneiros condenados a confinamento solitário: após um período inicial de “inferno mental” de cerca de 72 horas, eles passaram a considerar a experiência bastante tolerável.
- Existe um forte vínculo positivo entre saúde e bem-estar subjetivo; ocorre, porém, que ele somente se mantém quando o indicador de saúde utilizado é a percepção que a própria pessoa tem de seu estado de saúde(...); em suma: as crenças do indivíduo sobre a sua própria saúde têm maior grau de correlação com a sua felicidade do que os indicadores objetivos de saúde.(

(Eduardo Gianetti – Felicidade , pg.64/67)

No Brasil, a Felicidade como tema de discussões públicas é mais recente. Quatro livros, três estrangeiros traduzidos e um nacional, estimularam o debate, colocando a questão da Felicidade no centro de preocupações de políticos e intelectuais.

O primeiro da série destes livros, abaixo comentado, é o do filósofo francês André Comte-Sponville – “A Felicidade, desesperadamente” , Ed. Martins Fontes, SP, 2001, o qual desencadeou o debate mais recente sobre a Felicidade entre nós.:

**André Comte-Sponville** (1929, Paris) é um filósofo materialista francês.

Ex-aluno da École normale supérieure da rue d'Ulm, foi amigo de Louis Althusser).

Foi membro do Clube de Roma entre 1989 a 1997. Criticou a entrada de Mikhail Gorbatchev na entidade, em 1994.

Por muito tempo foi *maître de conférences* da Universidade de Paris I: Panthéon Sorbonne, da qual se demitiu em 1998 para dedicar-se completamente a escrever e proferir conferências fora do circuito universitário.

Desde 2008 é membro do *Comité consultatif national d'éthique* (Comitê Consultivo Nacional de Ética) do seu país.

Comte-Sponville utiliza o referencial de Jean Paul Sartre, que já havia dito que "todos somos responsáveis por todos" e de Dostoievsky, "somos todos responsáveis por tudo, diante de todos".

Em sua obra *O capitalismo é moral?*, que é a transcrição de uma conferência, tenta demonstrar a amoralidade do capitalismo, já que como técnica, a economia é exterior a toda preocupação moral.

(wikipedia)

O livro – “Felicidade”, Cia. das Letras, 2002 – de autoria de Eduardo Gianetti, brasileiro, citado em epígrafe, inaugura o assunto entre nós situando-o como o vértice não equacionado de uma bifurcação do Iluminismo, no qual, uns a viam como a consequência de uma era de abundância e ilustração no bojo da razão, enfim, conquistada; outros, como Rousseau e a corrente desconfiada com os excessos da razão, e que desembocaria em Nietzsche e Freud, como um dilema de difícil solução. Gianetti não conclui nada, apenas abre frestas para o debate do intrincado assunto. E ao final discute as implicações do deslocamento da busca da felicidade do campo da filosofia para o da ciência, com o advento de substâncias capazes de produzir alterações nos neurotransmissores cerebrais de forma a provocar o prazer artificial: a “pílula da felicidade”.

O livro de Gianetti, que será o guia metológico deste artigo, quem, além de economista, tem formação em Ciências Sociais, demonstrando farto conhecimento de Filosofia, é resenhado por Luiz Alberto Machado, Diretor da Faculdade de Economia FAAP ([http://www.faap.br/revista\\_faap/rel\\_internacionais/felicidade.htm](http://www.faap.br/revista_faap/rel_internacionais/felicidade.htm)), quem afirma:

“Deixando o reducionismo de lado, a idéia é muito mais rica, qual seja, fazer uma ampla reflexão sobre a relação entre civilização e felicidade, a partir da promessa dos iluministas europeus segundo a qual o progresso, em todas as dimensões da palavra, conduziria ao aumento do bem-estar do ser humano.

Como se vê, não se trata de uma questão simples, mas, pelo contrário, de uma proposta extremamente ousada. Discorrer sobre a felicidade é algo que apresenta de saída uma imensa complexidade, típica das coisas que possuem elevado grau de subjetividade. O que é suficiente para garantir a felicidade de uns nem sempre é capaz de trazê-la para outros. “Discutir a felicidade”, como se lê na quarta capa, “significa refletir sobre o que é importante na vida. Significa ponderar os méritos relativos de diferentes caminhos e pôr em relevo a extensão do hiato que nos separa, individual e coletivamente, da melhor via ao nosso alcance. O que havia de errado e o que permanece vivo no projeto iluminista de conquista da felicidade por meio do progresso científico e material?”

Antes do livro acima comentado veio à público, em 2002, “A Euforia Perpétua”, de Pascal Bruckner, pela Ed. Difel., um intelectual francês que trata também da Felicidade, encarando-a como um dever. Na resenha abaixo tem-se uma idéia das reflexões do autor:

*A Euforia Perpétua*, do romancista e ensaísta francês Pascal Bruckner (1.947), é um competente ensaio sobre o que ele denomina “o dever de felicidade”. Infelizmente, como muitos poderão lê-lo imbuídos do prevalecente espírito de poltronaria, o livro corre o risco de ser taxado como pessimista e “fora da realidade”, quando na verdade é em extremo esclarecedor e lúcido. O talento do autor está em organizar as ideias que já trazíamos em mente. O dever de felicidade é definido como “*a ideologia própria da segunda metade do século XX, que obriga a que tudo seja avaliado pelo ângulo do prazer e da contrariedade, intimação à euforia que expõe à vergonha e ao mal-estar os que não aderirem a ela*”. O grosso da humanidade, buscando a resposta imediata para tudo, realmente procura aquilo que causa exclusivamente prazer. Tal posicionamento perante a vida é irracional e antinatural. Para alcançarmos um estágio próximo ao entendido como “Felicidade”, não é necessário lembrar a quantidade de obstáculos a serem afastados, muitas vezes a duras penas. Hoje quer-se o resultado sem o sacrifício intermediário e a aceitação da ideia da presença deste sacrifício é vista como covardia, modo de pensar apenas a dificultar ainda mais a evolução do indivíduo. Evita-se pensar “Desejo tal objectivo, mesmo sabendo da

inevitabilidade de tais e tais percalços” para pensar “Quero tal coisa, mas sem tais e tais percalços, senão, não” – neste ponto tangencia-se o conceito do *fun*. Não nego a presença d’um grande cansaço entre as pessoas, mas esta segunda forma de pensar tira-lhes a determinação para enfrentar as dificuldades da vida além de mantê-las n’uma inútil indefinição bem como n’um evitável conformismo. “Queria aquilo, mas é tão difícil conseguir ... fico com isto aqui mesmo”.

Logo na introdução, Bruckner apresenta três paradoxos ao projecto pessoal de felicidade: indefinição, apatia após a realização e disfarce do sofrimento. A indefinição é o mais explícito destes paradoxos. Alguém afirma querer ser feliz, mas pergunte-se-lhe o significado desta asserção: ou não responderá, ou o fará de forma genérica, citando objectos de desejo. A apatia após a consecução já foi tratada até pela Literatura. Em *Guerra e Paz* – misto de História e receituário da natureza humana –, o príncipe André Bolkonski enfastia-se de suas conquistas amorosas tão logo certificado de seu sucesso. Daí alguns falarem estar a felicidade no caminho e não no ponto de chegada. Eu já não acredito nisso, pois suponho ser erro da pessoa não examinar bem suas intenções antes de empenhar-se. Há privilegio do sonho – seja lá o que for isso – e desdouro do plano.

O pior dos três paradoxos é o terceiro: disfarce d’um sofrimento não resolvido. Está sendo criada uma geração de efeminados e melindrosas de tal proporção que ou os compreendemos ou enjoamo-nos. Indivíduos não sabem lidar com os menores contratempos impostos pela Vida, de tudo têm medo e mantêm uma conduta caracterizada pela omissão. Há um medo imenso no comprometimento, abandonam amigos e parentes para depois confortarem-se com uma justificativa convincente. Toda responsabilidade os assombra e a energia gasta em afastar um problema poderia ser melhor empregada em resolvê-lo. A batalha prosseguirá e qual a serventia do soldado borrado e trémulo, não ao empunhar as armas mas, pior ainda, ante a possibilidade de manejá-las?

A Morte. Esta palavra sequer pode ser pronunciada, sob o argumento de não se precisar aludir a assunto tão “tenebroso” quando se tem a vida inteira pela frente. Não se sabe. Iniciado o dia, não sabemos se concluiremos a jornada. A manhã não garante a tarde, nem esta a noite. “*Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos*”, eis a versão judaica do *carpe diem* latino. Há devaneios com o futuro incerto, e nenhuma preocupação com o futuro inevitável. Contudo, é milenar a lição que condiciona à ocorrência da morte o julgamento da felicidade ou não de uma pessoa em vida (*vide* Herodoto, *História*, Livro I, capítulo XXXII e Montaigne, *Ensaíos*, Livro I, capítulo XIX). Mesmo este julgamento baseia-se no aparente, pois não poucas tragédias desenvolvem-se e extinguem-se no íntimo do homem sem a sociedade ser informada a respeito.

O plano de felicidade começa a ruir, segundo o ensaísta, no ambiente revolucionário do século XVIII. Por milénios evitou-se pensar nisso como algo a ser procurado neste mundo e nesta vida. Melhor dizendo: a Felicidade real seria encontrada somente após a morte, quando efectivada a salvação providenciada na duração da vida terrena. Os pensadores do Iluminismo trouxeram para cá a noção de Felicidade e acabaram por agravar a sensação de angústia do homem que seguiu a nova cartilha mas mesmo assim ainda não era feliz. Séculos de reflexão foram substituídos por arroubos de instantes e a conclusão é o desânimo do indivíduo, pois entre ser feliz agora e ser salvo amanhã, escolheu a primeira alternativa e hoje não é nem um, nem outro. Não se acha feliz e não acredita em uma vida posterior na qual se fale em “salvação”. Todos consideram eloquente o nuncio da morte de Deus – preciso verificar o contexto exacto desta assertiva – mas não sabem como agir com o conseqüente sentimento de orfandade. O mal dos pensamentos ateístas está em sua persuasão, pois buscam seus argumentos nos sofrimentos humanos e a aceitação destas ideias, se sossega a alma por alguns instantes, não traz uma solução duradoura. Para evitar condenação, limbo, ou qualquer outra situação ou lugar ruim, a providência foi a eliminação estas possibilidades e preferir-se a óptica da Existência como um “breve parêntesis entre dois Nadas”. A religião tirava do indivíduo a causa do sofrimento e a dor era tida como inevitável; depois o homem foi colocado frente a frente com o sofrimento e com a ideia da inevitabilidade. Agora somos responsáveis por tudo e não temos o que Bruckner nomeia “álibi religioso”. Até a robustez de espírito dada pela religião foi substituída, voluntariamente, por uma indecisão intimamente ligada à insegurança.

Bruckner, enfim, faz um detalhado estudo tanto da infelicidade quanto do dever de ser feliz, mal moderno que faz a pessoa observar a aparente felicidade alheia, afligir-se por não estar igualmente “satisfeita” e ainda por cima correr o risco de ser excluída ao convívio por seus semelhantes mais teimosos.

Banalidade, rotina, anulação, culto ao corpo e prejuízo do espírito são, entre outros, os temas finamente abordados pelo autor. Não oferece solução, pois não há uma saída aplicável a todos, uma fórmula prévia a ser indicada

*Ricardo de Mattos – 05 de junho de 2003 -*  
<http://www.digestivocultural.com/colunistas/coluna.asp?codigo=1092>

O mais recente dos livros é de 2006, do psicólogo Daniel Gilbert, Professor da Universidade de Harvard –EUA- (*O que Nos Faz Felizes*, tradução de Liliane Marinho; Campus/Elsevier; 276 páginas) e também contribuiu para discutir com mais profundidade a questão da felicidade, mostrando como reagimos diante de uma dose de realismo congelante. Ele insiste ainda que as pessoas não sabem o que as satisfaz. E não avaliam bem nem o lado bom das coisas que lhes ocorrem na vida, como uma nova relação, um carro novo, um emprego diferente, nem o lado ruim, como uma doença. Tudo lhes parece ou muito bom, ou muito ruim, e ao final, não são nem uma coisa nem outra. Como diria Nelson Rodrigues, é simplesmente “A vida como ela é”.

Comentando o livro Jerônimo Teixeira ([http://veja.abril.com.br/280606/p\\_120.htm](http://veja.abril.com.br/280606/p_120.htm)) diz:

De acordo com Gilbert, as projeções que fazemos sobre nossa própria alegria são quase sempre exageradas. "A mente humana está bem equipada para saber o que fará uma pessoa feliz ou infeliz. Mas é péssima em calcular quão intensa essa felicidade vai ser, e quanto vai durar." Em resumo, a festa do hexa será mais curta do que faz crer o entusiasmo irracional de Galvão Bueno. O mais preocupante é que os mesmos erros de avaliação cometidos em relação a eventos passageiros como a vitória de um time também ocorrem na hora de tomar decisões cruciais – uma mudança de emprego, um rompimento de namoro ou um pedido de casamento. Professor da Universidade Harvard, Gilbert desvela um abismo de contradição e auto-engano na vida cotidiana.

Uma pesquisa realizada com pessoas saudáveis chegou a uma lista de 83 doenças consideradas "piores do que a morte", mas o número de pessoas que se suicidam quando adoecem é insignificante. Aliás, um estudo mostrou que pacientes de câncer são mais otimistas em relação ao futuro do que as pessoas saudáveis. "As pessoas têm uma resistência bem maior do que imaginam. São capazes de superar quase todo tipo de adversidade em um tempo muito menor do que anteciparam", diz Gilbert. Elas fazem isso por um mecanismo que os



**Veja também**

EXCLUSIVO ON-LINE

▶ [Trecho do livro](#)



psicólogos chamam de "racionalização" – um esforço mental para encontrar o impossível "lado bom" das situações mais terríveis. Há muito de ilusão nessa atitude, e é bom que seja assim: alguém que tenha uma visão absolutamente realista do mundo tenderá a mergulhar na depressão

O assunto “Felicidade” está sendo, também, discutido no Congresso Nacional. Um Projeto de Emenda à Constituição (PEC) do Senador Cristovam Buarque propõe alterar o artigo 6º da Carta Magna, incorporando a felicidade como um dos direitos fundamentais do brasileiro. O Senador em sua justificativa mostra que a Declaração dos Direitos do Homem, na Revolução Francesa e a Constituição Americana já haviam inscrito tal direito no Século XVIII. E que vários países também o fizeram mais recentemente:

Há muito norma positiva contempla a busca pela felicidade como um direito. Na Declaração de Direitos da Virgínia (EUA, 1776), outorgava-se aos homens o direito de buscar e conquistar a felicidade; na Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão (França, 1789) há a primeira noção coletiva de felicidade, determinando-se que as reivindicações dos indivíduos sempre se voltarão à felicidade geral. Hoje, o Preâmbulo da Carta Francesa de 1958 consagra a adesão do povo francês aos Direitos Humanos consagrados na Declaração de 1789, dentre os quais se inclui toda a evidência, à felicidade geral ali preconizada.

Atualmente, a felicidade está elevada ao grau constitucional em diversos ordenamentos jurídicos. Nesse contexto, como deixar de citar o Reino do Butão, que estabelece, como indicador social, um Índice Nacional de Felicidade Bruta (“INFB”), mensurado de acordo com indicadores que envolvem bem-estar, cultura, educação, ecologia, padrão de vida e qualidade de governo, determinando o artigo 9º daquela Constituição o dever do INFB. O artigo 20, item 1 daquela Carta estabelece, na mesma esteira, que o Governo deverá garantir a felicidade do Estado de promover as condições necessárias para o fomento do povo.

Em linha análoga segue o artigo 13º da Constituição do Japão e o artigo 10º da Carta da Coreia do Sul: o primeiro determina que todas as pessoas têm direito à busca pela felicidade, desde que isso não interfira no bem-estar público, devendo o Estado, por leis e atos administrativos, empenhar-se na garantia às condições por atingir a felicidade; o segundo estatui que todos têm direito a alcançar a felicidade, atrelando esse direito ao dever do Estado em confirmar e assegurar os direitos humanos dos indivíduos.

O ilustre Senador se refere, ainda, a dois pesquisadores brasileiros que já estariam, no rastro do que vem ocorrendo em tradicionais Universidades do exterior, pesquisando sobre a felicidade dos brasileiros, evidenciando que o tema vem crescendo no Brasil. E conclui, em sua Justificação ao Projeto de Emenda à Constituição:

Em recente estudo, dois economistas brasileiros se propuseram a analisar, empiricamente, o que trazia felicidade aos brasileiros. Determinantes como renda, sexo, estado civil e emprego se mostraram diretamente ligadas às respostas dos pesquisados a respeito da felicidade. Concluiu-se, com base nesse estudo, que pessoas com maior grau de renda se dizem mais felizes, assim como aquelas pessoas casadas.

A relevância do estudo, destarte, é estabelecer elementos concretos como determinantes da felicidade geral, demonstrando que é possível, sim, definir objetivamente a felicidade.

Todos os direitos previstos na Constituição – sobretudo, aqueles tidos como fundamentais – convergem para a felicidade da sociedade. É assegurado o direito à uma vida digna, direito esse que pode ser tido como fundamental para que a pessoa atinja a felicidade. Também a vida com saúde é fator que leva felicidade ao indivíduo e à sociedade. Uma adequada segurança pública implica em uma vida mais feliz, indubitavelmente. E assim ocorre com um sem-número de direitos encartados na Constituição.

Os critérios objetivos da felicidade podem, no contexto constitucional, ser entendidos como a inviolabilidade dos direitos de liberdade negativa, tais como aqueles previstos no artigo 5º (variantes da vida, ao Estado prestacional – os direitos sociais, como os preconizados liberdade, igualdade, propriedade e segurança), além daqueles relacionados no artigo 6º do Texto Constitucional. O encontro dessas duas espécies de direitos – os de liberdade negativa e os de liberdade positiva – redundam, justamente, no objetivo da presente Proposta de Emenda à Constituição: a previsão do direito do indivíduo e da sociedade em buscar a felicidade, obrigando-se o Estado e a própria sociedade a fornecer meios para tanto, tanto se abstendo de ultrapassar as limitações impostas pelos direitos de égide liberal quanto exercendo com maestria e, observados os princípios do caput do artigo 37, os direitos de cunho social.

Sublinhando os marcos da pesquisa sobre a felicidade e a iniciativa parlamentar que leva o tema à discussão para o Congresso Nacional, há ainda um fato novo na conjuntura nacional: Eleições 2010 . Depois de muito tempo, o país vive um clima de euforia muito grande, graças à estabilização da moeda, realizada no período 1994-2002, Governo Fernando Henrique Cardoso, o primeiro longo e estável depois de vinte e um anos de regime autoritário militar e uma penosa transição com José Sarney e Fernando Collor ; e do fortalecimento das políticas sociais realizadas a seguir, por Luiz Inácio Lula da Silva- 2003-2010, que não só conseguiu ludibriar os efeitos danosos da crise mundial de 2008 com um considerável crescimento do mercado interno com a incorporação de mais de 20 milhões de novos consumidores. Sobre esta nova base material a euforia transcende os limites da economia e parece se converter em estado de alma coletivo. Nunca um Presidente em final de mandato obteve uma aprovação tão alta sobre seu Governo, nem jamais se percebeu a capacidade deste líder em transferir – como parece estar fazendo - para seu candidato – no caso, Dilma Rouseff, do PT – tamanha popularidade. Será, então , que o povo brasileiro está mais feliz? Ou simplesmente “satisfeito”, residindo neste sutileza uma discussão essencial. O animal “se satisfaz” quando garantidos os mecanismos de sobrevivência, repouso e reprodução da espécie. O homem, ser mais complexo, é o que um filósofo (Deleuze, Giles & GUATTARI, F. (1976) *O Anti-Édipo* Rio de Janeiro: Imago) já denominou como “máquina desejante”, insaciável, mas que também passa por distintos estágios de

satisfação. A felicidade, enfim, seria a somatória ou o balanço destes estágios ao longo da vida. E, se não se foi feliz, pelo menos pode-se dizer:

**"Nós sempre teremos Paris" , com disse o Rick, o personagem impagável de Humphrey Bogart para Ingrid Bergman, no filme "Casablanca"**

## II

Há muitas maneiras de se tratar a "Felicidade". Há um verdadeiro itinerário de interpretações desde tempos imemoriais. A própria Bíblia já fala a respeito.

Não obstante, há duas abordagens bem distintas e com distintas projeções sobre o tema: a Felicidade como resultante dos apetites do corpo, ou como um sentimento. Já os gregos viam uma diferença entre a felicidade como situação (qualidade de vida) e a felicidade como emoção (prazer).

Existem diferentes abordagens ao estudo da felicidade e das suas causas, que têm sido usadas pela filosofia, a religião e a psicologia. O homem sempre procurou a felicidade e tanto os filósofos como os religiosos sempre se dedicaram a encontrar as suas causas e em definir que tipo de comportamento ou estilo de vida aumenta o nosso nível de felicidade. Estes pensadores vêem a felicidade como aquilo que actualmente chamamos bem-estar ou qualidade de vida, e não simplesmente como uma emoção. Neste sentido a felicidade é o que os gregos antigos chamavam de Eudaimonia, um termo ainda usado em Ética. Pelo contrário para a emoções associadas à felicidade os filósofos preferem utilizar a palavra prazer.

(wikipedia)

Na verdade, aí estão, certamente, as divergências que até hoje impregnam os embates sobre o significado da felicidade, levando a distintos caminhos nas suas prescrições. Há necessidades sem as quais o homem não tem condições objetivas de ser feliz, tais como sua submissão à carência de repouso e meios de subsistência, ou à limitação de sua liberdade de movimentos e opinião, ou restrições às manifestações de sua afetividade, aí incluída a reprodutiva. Mas mesmo essas necessidades assumem na mente humana um caráter simbólico, variando ao longo do tempo, da geografia e da ecologia humana de forma a configurar uma verdadeira aquarela do desejo. Definido o desejo, seja qual ele for, o homem o persegue até obtê-lo retirando daí dois estados: um de corpo, satisfeito, outro de alma, de prazer. As duas satisfações, combinadas, configurariam não apenas um "estado de satisfação", ou "prazer" mas, enfim, , de Felicidade, como uma prolongada situação de bem-estar.. Não conseguindo, porém, realizar o desejo imaginário, estes estados se contraem , segundo de acordo com natureza psíquica de

quem os vive, no *des-gosto* da frustração, a qual, tanto poderá levá-lo ao desespero de “matar por comida ou amor”, como à resignação extrema do submisso. Entre um e outro, o espaço da resistência de cada um à frustração, desde o mais perverso hedonista até o mais humilde estóico, que não é senão o espaço dos limites de cada um, ou da sua própria liberdade.

Ensinar à humanidade o caminho da felicidade não será, portanto, senão a pedagogia da própria liberdade.

Mas o que é a liberdade, senão o desafio ao desconhecido. Quem saberá dizer com precisão o lugar da prudência? Aristóteles tratou disso na fundação da Ética e não soube responder o lugar ideal onde se localiza a justiça ou a verdade. Ou se peca por falta, ou por excesso, dizia ele. Nietzsche, ao contrário, preferia a exaltação dionisíaca da paixão como afirmação da liberdade, da justiça e da verdade. Não há fórmula. Os pré-socráticos já diziam que em tudo no mundo o justo e o injusto e ambos são igualmente justificáveis, algo, paradoxalmente, mais familiar aos nossos ouvidos de hoje do que nos últimos 2.500 anos...

De uma forma geral os gregos antigos também sabiam desta dialética do desejo, que não é senão uma antecipação da dialética da autonomia iluminista do grande filósofo I. Kant, no século XVIII. O homem **deseja** quando se defronta com a fatalidade desenhada pelo destino (de- sidere= contra as estrelas) para impor a sua própria Lei, quando se propõe auto-legislar (auto-nomos=autonomia) por sua conta e risco. Desafia a natureza. Excede-se e é punido.

A cada transgressão dos limites, fruto da arrogância, imoderação ou audácia excessiva (*hybris*), correspondia uma ação corretiva capaz de restaurar um certo equilíbrio no mundo por meio de punições, reveses e calamidades (*nemesis*).

(Gianetti- 2002, pg 99)

O mito aparece também na tradição judaico-cristã quando Adão e Eva, “excedendo-se”, são expulsos do Paraíso carregando consigo a maldição do sobreviver às próprias custas e o procriar e criar com sacrifícios. E não faz senão antecipar intuitivamente o que a filosofia e a ciência proclamarão na terceira lei de Newton: A cada ação uma reação em sentido contrário. A civilização não se faz impune. Ela cobra dos homens o preço de sua autonomia. Se queremos nos multiplicar e dar vazão aos nossos insaciáveis desejos, arcamos com as consequências das nossas ações. Alguém até já antecipou o futuro próximo: “A natureza não reclama; ela se vinga”.

Onde, pois, a felicidade neste mítico desencontro do homem com sua natureza desejanste, simbolicamente representada?

Depois da queda do helenismo como concepção naturalizada do homem e suas criação, o mundo ocidental diferenciou-se radicalmente do pensar antigo. Justapondo a fé cristã à filosofia grega criou, por primeira vez, um corpo de doutrina para a nova religião – cristã - , no qual procurava, não sem grande dificuldade, compatibilizar estes dois contributos, um fundado no verbo revelado , outro na verdade perseguida pelo exercício da razão. Esta doutrina, com inúmeros pensadores e inevitáveis contradições e conflitos internos teve dois intérpretes magistrais: Santo Agostinho, nos extertores de Roma e Santo Tomaz de Aquino, já no fim da Idade Média.

Fora da Europa Ocidental, sobrevivia o Império Bizantino– e o fará por um milênio, até a queda de Constantinopla em 1454 para os turcos muçulmanos - como fratura do Império Romano, para onde escapou grande parte da elite do Império cadente, com toda a sua pompa e circunstância. Também cristianizado, o Império Bizantino tornou-se dissidente da Igreja de Roma e avesso à sua doutrina, embora por razões pontuais, mas que se desdobraram no plano doutrinário mais geral. Contíguo à Grécia, este Império irá cumprir um papel importantíssimo na guarda de documentos da antiguidade, vindo a ser denominados como os “bibliotecários” da antiguidade, de onde provieram, certamente, os valiosos manuscritos que seriam pacientemente copiados nos mosteiros europeus durante toda a Idade Média, mas não lhes absorveu o conteúdo. A ampla liberdade de pensamento e expressão jamais ocorreu em Constantinopla com o vigor que encontrara nas cidades gregas e Roma.

Entre o V e VII séculos da Era Cristã, verifica-se, também um breve e ainda pouco estudado florescimento cultural na região onde hoje se situa o Iraque, com epicentro em Bagdad e Bassra, com base na rica tradição filosófica grega. Tudo indica que esse fato decorreu do próprio exílio de inúmeros intelectuais romanos, conseqüente à derrocada do Império, os quais, junto com muitos intelectuais gregos, defenestrados em decorrência do fechamento das Academias nas suas cidades onde funcionavam inúmeras escolas de pensamento. Fala-se, ainda, de um grande afluxo de filósofos indianos, nesse período, para esta região. Esse precoce “iluminismo” teria sido brutalmente sufocado pela ocupação árabe em toda a Mesopotâmia, de inspiração muçulmana, vinda do norte da África, totalmente avesso às “naturalidades” do helenismo. Não sem contaminar, entretanto, alguns de seus intérpretes mais atentos às inovações da filosofia grega, os quais, inclusive teriam instigado a migração para a

Península Ibérica e que se condensaria nas célebres contribuições de Averróis ao pensamento cristão ocidental.

No mundo árabe em geral, entretanto, inicialmente tomado como uma dentre tantas heresias do cristianismo que então pululavam na África do Norte e Oriente Médio, mas logo identificado com o judaísmo, que lhe deu origem cultural, histórica e religiosa, precisamente pelo forte rechaço à filosofia natural tão cara aos gregos. Continuou essa cultura por muitos séculos infensa ao helenismo e à influência da forma como as tensões entre fé e razão eram equacionadas pelos representantes da Igreja de Roma.

Uma boa análise da formação da tradição cultural árabe e seus desdobramentos internos é o livro “Introdução à Crítica da Razão Árabe”, do marroquino Mohammed Abed Al-Jabri”- Ed. UNESP ,SP, 1997. Aí encontramos as bases para a compreensão da ruptura religiosa, política e cultural do Califado estabelecido pela ocupação árabe na Península Ibérica com suas raízes orientais, coladas historicamente à ortodoxia da fé

O discurso filosófico averroísta é (...)um racionalismo crítico e realista. No plano cognitivo, Averróis liberta-se da hegemonia do sistema epistemológico consagrado no Oriente, principalmente pela escola de Harran e pelo neoplatonismo em geral. Por outro lado, no plano ideológico, ele se libertou da conjuntura sócio-histórica que engendrou o sonho da “Cidade Virtuosa” de Farabi e a “filosofia oriental” aviceniense, o que lhe permitiu estabelecer um novo olhar sobre a religião e filosofia, olhar fundado num racionalismo realista que permitia preservar a identidade e a independência de cada um destes dois campos, para fazê-los concorrer a um mesmo objetivo: a busca de Verdade. (Livro citado, pg. 143)

Numa longo trajeto histórico, pois, que vai dos primórdios da Igreja de Roma até o iluminismo, o cristianismo, que se sobrepõe ao helenismo, oferecerá aos seus seguidores da Europa Ocidental um só caminho para a felicidade: a resignação na Terra em benefício da salvação eterna da alma no Paraíso. Neste longo trajeto, pontilhado de arautos, retrocessos, idas e vindas culturais, e uma sucessão de heresias e reafirmações dogmáticas, há, rigorosamente duas fases bem distintas, assinaladas por um dos maiores estudiosos da cultura, Lewis Mumford, no seu monumental “A condição de homem”, Editora Globo, POA, 1952.

O momento da “Cidade Deus”, sob o primado intelectual de Santo Agostinho e de hegemonia do estoicismo no pensamento e ação humanas e que corresponde à uma fase de grande tensão e violência depois da queda de Roma. A Europa convulsionada se refugia nos mosteiros e conventos e desenvolve aí um estratégia de resignação. A felicidade do homem será a consequência de uma vida de virtudes dedicada, sem hesitações, à adoração de Deus, como preparação à conquista de uma vida eterna de

prazeres depois da morte. O ideal de felicidade é construído pela religião como uma condenação das paixões e do prazer, sobretudo “da carne”.

“Todo o sofrimento humano (...) resulta de uma incongruência entre a nossa vontade e desejos, de um lado, e o curso dos acontecimentos que nos afetam, do outro. Como lidar com a discrepância entre aspirações e realidade? Há dois modos básicos (...): Um deles é adaptando e moldando nos nossos desejos ao curso dos acontecimentos; e o outro, é transformando as circunstâncias com que nos deparamos de modo a que atendam aos nossos desejos. Os filósofos estóicos, como se sabe, eram grandes entusiastas do primeiro caminho. Como as circunstâncias com as quais nos eparamos não estão sob nosso controle e como o mundo é regido por leis que independem de nossa vontade, só nos resta sumeter e adaptar o que está à mercê da nossa vontade, ou seja, os nossos desejos e aspirações, ao curso dos acontecimentos. (...) Ou como sugere Epítecto: ‘Não são as coisas em si mesmas que inquietam os homens, mas as opiniões que eles formam sobre essas coisas’. A aceitação dos nossos limites pessoais e humanos, a autodisciplina interior e a vida contemplativa são o segredo de uma existência plena, harmoniosa e serena”

Eduardo Gianetti, *Felicidade*, Ed. Cia. das Letras, 2002, pg39)

A partir de Santo Tomás de Aquino, já na denominada baixa Idade Média, que teve como antecedentes notáveis filósofos como Duns Scotto, Guilherme de Occam, João de Salisbury, Hugo de S. Victor, vicente de Beauvais e Alberto Magno, de quem foi aluno, já na era das Universidades e diante das mudanças sócio-econômico-culturais operadas na Europa, a partir dos Séculos XII-XIII, ( culminariam seis séculos depois no Iluminismo, na Revolução Francesa e na Industrialização) novos horizontes se abrem à Felicidade. Já não é possível manter o paradigma de felicidade estóica, próprio de sociedades rurais isoladas pela convulsão da queda de Roma. (Registre-se que esta cidade, sede de um vasto Imperio solidamente organizado e articulado, de 1 milhão de habitantes no seu apogeu, reduziu-se a uma pequena aglomeração de pouco mais de 10 mil almas).Urge instaurá-la , também, na vida terrena, agora estabilizada no continente, ainda que restrita à um estado passageiro do corpo. “A felicidade não consiste no bem físico como sendo seu objetivo mas o bem físico pode ajuntar certo encanto e perfeição à felicidade” era sua idéia de Tomaz de Aquino. Para tanto, procurou amparar-se no naturalismo de Aristóteles de forma a compatilizá-lo com um sobrenatural que começava a desmoronar diante das transformações sociais. Uma existência aperfeiçoada na presença de Deus se consumaria fa felicidade eterna. Foi tão poderosa e

duradoura a intervenção de Santo Tomaz com sua “Summa Teológica” que o Papa Leão XIII , em 1879, um século depois do auge do iluminismo, a proclamou como filosofia oficial da Igreja Católica.

“O sobrenaturalismo de Santo Tomaz tinha por base o reconhecimento dos direitos da própria natureza e do lugar do homem no reino da natureza. (...) Sua aceitação da natureza levou-o a opor-se calmamente à doutrina sagrada da recusa)”

L.Munford – Cit. Pg 153)

Sobre as novas bases filosóficas levantadas por Santo Tomaz de Aquino, à mesma época da construção das grandes catedrais góticas e de internalização do naturalismo na cultura europeia, abre-se uma grande discussão sobre o novo homem e suas relações com o Estado, com a Sociedade e com a própria Igreja de Roma. Pico de La Mirandola, no século XV, foi um destes expoentes, digno de menção. Em seu Discurso Elentíssimo, (Sobre a Dignidade Humana - **O DISCURSO ELEGANTÍSSIMO** - Editora Escala, São Paulo, 1985, com notável introdução do Professor Luiz Feracina.) terá o importante papel de consagrar a condição humana como digna de respeito e direitos inalienáveis e a história como uma construção do próprio destino pelos homens:

### **O DISCURSO ELEGANTÍSSIMO**

*A partir da edição completa das obras picanas feitas em Basiléia, no ano de 1557, o texto que versa sobre a dignidade do homem e que desde sua primeira edição, dois ano após a morte do autor, já vinha encimado pelo título **Oratio elegantissima**, passa a ter como título **De Dignitate Hominis**, ou seja, **Sobre a Dignidade do Homem**. De então para cá, este título prevaleceu. Não se tem notícia do criador de nova titulação.*

*Como será demonstrado, o título atual é de todo válido, todavia, não faltam os contestado. Por falar a sete da importância da Filosofia, argumenta-se em desfazer da referência à dignidade do homem . N fundo dessa polêmica está a ignorância a respeito do significado radical da obra. Principalmente da segunda parte, onde a Filosofia ocupa maior espaço. Segundo Pinço, a dignidade do homem está longe de ser algo dado ou acabado e mecanicamente fixo. O homem se faz. Como esta perfectibilidade está condicionada pela liberdade, é na dinâmica do processo de conquista de si e de autossignificação crescente que o homem precisa da Filosofia. Em vista do papel decisivo que a Filosofia desempenha nesse processo, Pico a destaca como um meio imprescindível. Assim. O objetivo do livro , quer na primeira parte, quer na segunda, não é o de fazer apologia da filosofia em si e, sim, propô-la como um meio necessário a ser atingido o fim existencial da dignidade humana. Eis porque o título **A Dignidade do Homem** corresponde ao conteúdo e à finalidade da obra.*

(...)

*Não é sem motivo que os poucos especialistas no pensamento de Pico consideram este opúsculo não o repertório mais acabado da originalidade do autor como ainda o verdadeiro manifesto do humanismo renascentista. A dignidade do Homem prsiste no apreço da elite entendida em cultura renascentista porque projetou, através dos tempo, a intuição filosófica do autor e veio ao encontro da dimensão antropológica que, paulatinamente, foi-se firmando no campo da s ciências humanas.*



*Se, de um lado, Pico não se desvincilhou do alinhamento transcendente e religioso da cultura anterior, de outro lado, já exsurge o homem pela ótica da autonomia da razão enquanto consciente da liberdade e do potencial construtivo que ela inclui. O homem como razão consciente de si e de suas liberdades operativas são os elementos importantes que Pico sobreleva e destaca. Esta primazia faz dele um pioneiro da antropologia filosófica, prestigiada na teologia dos escolásticos, pelo ecletismo de cunho acadêmico. Até então eram muitos os pensadores que procurava desligar a filosofia da teologia, mas não tinham um projeto definido para a teoria do conhecimento. Pico tenta asorte em terreno escorregadio. Tem o mérito de abrir os horizontes e buscar alternativas.*

*Por mais que se veja nessa opção de alternativa o descaminho que o conduz à fantasia mágica do pitagorismo remanescente e mesmo à cabala, fato é que ele alça sobre este terreno movediço o estandarte e uma visão nova de liberdade para o homem. É o homem que cria uma história nova a partir de si e para si. A noção explícita de atual na sociedade e nas suas estruturas não aparece. Está apenas latente. Daí para uma visão de história feita pelo homem resta apenas um passo.*

*A genialidade de Pico está aí. Descobriu que o maior valor para a civilização do mundo novo rasgado pelos navegadores seria precisamente a maneira transcendente de ver o homem perfectível e dinâmico dentro da história.*

Daí germinará o Iluminismo, que é o avesso do ideal estóico. Trata-se de uma filosofia da razão crítica e da liberdade que inundará o século XVIII trazendo novas luzes sobre a Felicidade como um duplo direito: às condições objetivas e subjetivas de um novo indivíduo redescoberto.

*“O ideal iluminista reflete, em suma, uma barganha faustina – vender a alma ao demônio em troca de poder sobre o mundo. Ele representa uma aposta monumental na conquista da felicidade pela crescente, violenta e sistemática subjugação do mundo natural aos propósitos e caprichos humanos. A palavra de ordem é dominar a natureza: ‘No princípio era a ação’ .”*

(Eduardo Gianetti, cit. Pg. 39)

Ela, a Felicidade, não seria nem um estado de graça celestial post mortem, como queria o medievo, nem o estatuto delegado pelo Renascimento. O iluminismo recupera o homem em seu estado natural, como o tratavam os clássicos, e estabelece as prescrições substantivas para sua possível felicidade: um sujeito éticamente construído dotada da capacidade de se governar com os critérios da razão. A virtude como

fidelidade à razão e o progresso seriam os suportes de sua felicidade. Ainda assim, sob o acicate do mito original :

“A grande empresa do governo é promover a felicidade da sociedade pela administração de punições e recompensas”

J. Bentham.- An Introduction to the principles of Morals and Legislation – London 1982

### III

O iluminismo irrompeu, no século XVIII, na Europa, como uma força avassaladora que contribuiu para abrir definitivamente as comportas da História para o advento da modernidade, prenunciada desde o Renascimento, como uma **nova economia** ( industrial) de mercado, um **novo pacto** (democrático-constitucional) de dominação e uma **nova cultura** (racional) e um **novo homem** (livre). O par razão e liberdade eram seus passos fundantes, e a natureza, seu ponto de apoio, que tinha como função unir o novo homem ao universo, já quase sem Deus, dando-lhe não um destino, um fim, mas um sentido. Natureza, como ensina Ernst Cassirer (Dilética do Iluminismo, citado por Alain Touraine, citado, pag. 23), *“existência ‘física’, a realidade material da qual se teria de distinguir a ‘intelectual’. O termo não se refere ao ser das coisas, mas à origem e ao fundamento das verdades. Pertencem à natureza, sem prejuízo do seu conteúdo, todas as verdades que são susceptíveis de um fundamento puramente imanente, não exigindo qualquer revelação transcendente, que são em si mesmas certas e evidentes”* .

O iluminismo forneceu os dois conceitos fundamentais que justificaram o papel universal da burguesia européia: razão e liberdade.

Conceitos gêmeos. Até então, a revelação e a tradição é que forneciam normas válidas para a organização da vida social. O pensamento só poderia ocupar um lugar central se também dele fosse possível deduzir princípios e normas universais que ultrapassassem os limites da mera opinião. Enorme desafio. Os iluministas afirmaram que era possível superá-lo: o

pensamento podia produzir esses conceitos universais, e à sua totalidade eles denominaram razão.

A razão pressupunha a liberdade, pois o sujeito só pode atingir a verdade se o seu esforço de conhecimento não reconhecer nenhuma autoridade externa que lhe imponha limites.

E a liberdade pressupunha a razão, pois ser livre é poder agir de acordo com o conhecimento da verdade.

(Cesar Benjamin in “ A atualidade de Marx” -

<http://www4.fct.unesp.br/entidades/estudantis/caef/escritos/Atualidade%20de%20Marx%20-%20Cesar%20Benjamin.pdf> )

O Iluminismo deu ao Século XVIII a denominação de “Século das Luzes” e à Paris, epicentro de sua formulação, com Condorcet como pioneiro, Voltaire, demolidor da Igreja e da religião, Diderot, o grande artífice da Enciclopedia (1771-73), crítico dos

costumes e Rousseau, reformador da sociedade, a eternidade, como “Cidade Luz”. Londres, na Inglaterra, desde o século anterior vinha também se incorporando à nova filosofia com as importantes contribuições de Lord Bacon, com sua memorável ilustração dos “ícones do conhecimento” que impediam a correta visão do real, de Hobbes, com sua Teoria do Estado-Leviatã de fórmula contratual, e John Locke, apólogo das liberdades. Os Estados Unidos, cuja independência se deu em 1776, também se incorpora em gesto e letras ao iluminismo através das importantes contribuições dos “Pais da Pátria”, cujos maiores vultos foram Benjamin Franklin, quem em 1758 publicou um romance, *O sermão do pai Abraão*, onde cunhou inúmeras expressões que sintetizariam a modernidade ( O tempo é dinheiro!) hoje considerado como o texto mais famoso da literatura produzida na América dos tempos coloniais, fundou a Universidade de Nova York e criou a Sociedade Filosófica Americana com o fim de articular as descobertas entre os homens de ciência do seu tempo; e Thomas Payne, o mais notável e democrático de todos eles e que seria, inclusive, eleito, em 1792, para a Assembléia Francesa (Convenção Nacional), depois de escrever “O Senso Comum” e “Direitos do Homem”, este um verdadeiro guia das idéias iluministas.

Mas foi Immanuel Kant o grande filósofo do iluminismo que ele procurou submeter à rigorosa análises no trabalho “ O que é o iluminismo?”.

Mas qual a importância do Iluminismo, como “Era da Razão Crítica e da Liberdade” para a Felicidade?

A nova filosofia iluminou as profundezas da condição humana, em seu pensar e seu estar-no-mundo. Condenou e soterrou uma era considerada de trevas, quando a felicidade se reduzira à obediência estóica aos ditames da Igreja e reabilitou o direito ao “estado de bem-estar” e ao “prazer”, como naturalidades, tal como o faziam os antigos povos helenizados. Sem abrir mão da virtude, mas redefinindo-a à luz dos novos tempos, o iluminismo acenava não apenas para o progresso, agora conquistado pelo império da razão sobre as forças da natureza, mas para a própria felicidade humana propiciada tanto pela superação do Reino da Necessidade material, como pela abertura de um novo Reino de Liberdades sociais, de pensamento e pessoais.

“A equação fundamental do iluminismo europeu pressupunha a existência de uma espécie de harmonia preestabelecida entre o progresso da civilização e o aumento da felicidade. A resultante do processo, ou seja, a construção gradativa de um mundo como nunca se vira na história desde a expulsão do primeiro casal do paraíso era o efeito da combinação de vetores de mudança que não só corriam juntos mas que se alimentava e

se reforçavam mutuamente. (... A ordem natural da providência divina, as leis imanentes da história ou um coquetel judicioso das duas coisas conspiravam para garantir que o rio do processo civilizatório, ainda que por vezes sinuosos ou nescrutável, corresse rumo a um final feliz.”

(Eduardo Gianetti in Felicidade, cit. Pag. 22/3)

Um novo cenário para a realização da Felicidade humana ficava consagrado através do Iluminismo. Com o progresso material o homem reconquistava o paradisíaco mundo da abundância perdida no mito da expulsão de Adão e Eva pelo pecado de procriar e podia alcançar um estado de bem estar indispensável às exigências físicas da felicidade. Com a Proclamação dos Direitos que lhe restauravam a autonomia, podia encontrar os caminhos do prazer. Não por acaso a modernidade desborda o conceito de cidadania, através do qual o indivíduo define sua presença política na sociedade organizada democraticamente, e culmina na construção da subjetividade, restrita à sua identidade – racial, nacional, de gênero ou sexual. Razão e liberdade, enfim, a serviço do progresso social e da felicidade pessoal.

Idealizada em projeto, construída como possível histórico palpável, depois de dois séculos, porém, a modernidade, consolidada, se pergunta ? E então, correu tudo bem? Progresso, virtude e felicidade se consumaram em ato, elevando o patamar civilizatório para níveis invejáveis?

A resposta é rotunda: Não!

O progresso material foi o mais fácil de se realizar. Prova-o o fato de que uma população global no planeta de pouco mais de 500 milhões de pessoas no Sec. XVIII saltou ao final do Seculo XX para seis bilhões. Isto não teria sido possível sem o desenvolvimento tecnológico que permitiu, no mundo inteiro, apesar das guerras com poderosas armas de destruição em massa, a disseminação de técnicas de cultivo de alimentos em grande escala, ao controle de doenças infecto-contagiosas e à redistribuição do poder. Não só os países centrais do Ocidente o comprovam mas também alguns exemplos de sua periferia, como o próprio Brasil, que saiu de uma população, basicamente rural, de pouco mais de 3 milhões de habitantes na sua Independência, em 1822, para 13 milhões, na Proclamação da República, em 1889, até chegar aos atuais 193 milhões predominante urbana. Também a Rússia soviética, que em 70 anos transformou uma nação considerada bárbara numa potência mundial. E a China contemporânea, que em pouco mais de 30 anos sai de uma condição feudal para a

maior competidora do mercado mundial. Poucos duvidam, hoje, da capacidade do homem em dominar as forças da natureza em sua conquista inarredável do Universo. Já chegamos à Lua, daqui a pouco estaremos em Marte.e, em breve, estaremos navegando entre as estrelas.

Quanto à virtude não temos tido o mesmo sucesso. Redescoberto, o homem, amparado pelas luzes, transformou o projeto de *auto-nomia* numa busca hedonística do prazer pelo prazer, como gozo. Morre-se, nos Estados Unidos, mais pelo excesso de comida do que de fome. A obesidade transformou-se em verdadeira epidemia. E, enquanto acumulam-se estoques de alimento sem mercado em algumas partes do mundo, outras padecem historicamente de sua carência, gerando, como na África, uma luta fratricida entre tribos e nações rivais. O sexo, nem se fala. Tornou-se uma obsessão capaz, até, de se transformar em doença, tal como outros prazeres da vida. Todo o prazer, enfim, se converte em gozo compulsivo fazendo do seu sujeito um objeto reificado, transformado em coisa, de sua própria vontade. Os objetos crescentemente disponíveis na sociedade de consumo de massas, indispensáveis à satisfação das necessidades humanas, se transformam, pelo malabarismo estético do design, em símbolos de status e de desejo.

E a Felicidade, como vai?

Senhor da Natureza e da sua Vontade, o homem moderno dispõe de todas as condições objetivas para ser feliz. Mas descobre-se vítima da armadilha que ele mesmo criou: É o portador de uma razão que sua própria razão desconhece. Virou um “subjétil”, na feliz expressão dos filósofos pós-modernos. Na busca da identidade transformou-se em um número repetido de uma sociedade de massas indiferenciada; no acesso aos novos e afluentes produtos e serviços que lhe foram propiciados pela tecnologia tornou-se um dependente da sociedade de consumo; na ordem social competitiva, uma peça intercambiável de uma engrenagem monstruosa instalada de forma a aproveitar as vantagens comparativas da divisão internacional do trabalho; na procura do prazer, um devoto submisso das próprias fantasias, sexualmente centradas; na tentativa de ser feliz, o homem moderno, frustrado, se entrega à “planta da alegria” dos sumérios, sem contudo cingir-lhe o uso aos ritos que então condicionavam seu uso.

A modernidade, dizem, alguns, devorou-se a si mesmo e levou consigo todas as ilusões acalentadas pelos seus baluartes. Vivemos um mundo em desencanto. A individuação do sujeito da modernidade converteu-se no seu oposto: Todos são iguais ao mesmo no culto de um individualismo narcísico sem fronteiras de uma razão cínica. Totalmente

diferente daquele que vigorou até meados do século XX , quando vivíamos embalados pelo sonho da “razão crítica”.

O que houve? O que falhou no projeto da ilustração e da modernidade? E o que podemos fazer daqui para a frente para reconstituir um clima de euforia sem “pilulas da felicidade” , a serem generosamente distribuídas, junto com o Viagra, com energéticos e emulsões revigorantes, a toda a população? Diante disto ainda faz sentido a consigna de “Direito à Felicidade” na Constituição brasileira? Ou de se completar, como querem alguns, o lema da bandeira – ORDEM E PROGRESSO -, de inspiração positivista, para AMOR, ORDEM E PROGRESSO, em obediência ao legado desta corrente de pensamento, também herdeira do iluminismo, que a inspirou e que preconizava “O amor por princípio, a ordem como lei e o progresso como fim”?

#### IV

Desde seu nascedouro, o Iluminismo abrigou contradições internas que se projetariam, no curso do século XIX como bifurcações decisivas na reorganização do mundo: De um lado, uma corrente pragmática, com eixo nos países anglo-saxões, advogou o utilitarismo como medida das mudanças e critério da felicidade humana; de outro, a crítica social advertia, tanto para o preço alto a ser pago pela modernidade, ao romper os laços do homem com suas origens comunitárias e familiares, deixando-o isolado no meio do mundo – aí recaindo num ideal regressita -, quanto para o fato de que a virtude moral deveria necessariamente consubstanciar o novo projeto através da consigna da fraternidade a ser reconstruída através de um pacto verdadeiramente solidário sob um novo Estado Social. Estas duas vertentes corresponderam a modelos de modernização distintos no mundo moderno: o primeiro, de “resultados”, de inspiração liberal, endeuou o mercado e fez o centro da sua história na luta pelos direitos civis, nos países anglo-saxões, com epicentro nos Estados Unidos, que se consolidou e projetou em escala global o *american way of life* ; o segundo, na variante progressista de tipo social-democrata, mais “virtuoso”, de inspiração socialista, endeuou a sociedade e fez o centro de sua história nos direitos sociais, nos países europeus, com epicentro na França, que persegue um estilo de vida mais introspectivo e auto-reflexivo. Estes dois modelos têm raízes distintas, fincadas no longo processo de transição das tradições medievais para a modernidade. Richard Morse, historiador e ensaísta americano, os analisou detidamente com vistas à melhor compreensão do confronto entre a grande nação do norte e os ibero-americanos , sintetizando sua avaliação numa curiosa

afirmação que denota as profundezas das culturas de cada um destes povos (O Espelho de Próspero, Cia.das Letras,SP,1988): “Enquanto para os norte-americanos continuaram pensando que a América Latina é um caso frustrado de desenvolvimento e que estes olharem para o norte como um caso frustrado de civilização não haverá diálogo entre eles”. A publicação do livro de Morse provocou um intenso debate no Brasil: Simon Schwartzman escreveu dois artigos: “O espelho de Morse” e “O gato de Cortázar”, CEBRAP, Novos Estudos, n°s 22 e 25; Otávio Velho, “O espelho de Morse e outros espelhos”, Estudos Históricos, Rio de Janeiro, vol. 2, n.º 3, 1989; José Guilherme Merquior, “O outro Ocidente”; Felipe Arocena, “Ariel, Caliban e Próspero: notas sobre cultura latino-americana”, Presença, Revista de Política e Cultura n.º 15, abril 1990; José Murilo de Carvalho, “A saga de um brasilianista nos trópicos”, Jornal do Brasil, 21.7.1990; Lucia Lippi Oliveira, “Anotações sobre um debate”, Presença, n.º 16, abril 1991.

Morse, por sua vez, respondeu a Schwartzman com o artigo “A miopia de Schwartzman”, CEBRAP, Novos Estudos, n.º 24. Retomando a polêmica gerada pelas suas teses, Morse escreveu outro texto: “O espelho após uma década”, cuja versão foi publicada em Presença, n.º 18, junho de 1992 reiterando as primeiras observações. As repercussões do livro e a intensa polêmica demonstram o caráter difícil da modernização, no tocante à compreensão da cultura que a envolveu. Em linhas gerais, porém, dada a importância do tema para a questão objeto deste artigo, que é a Felicidade, ora condicionada por “fatores de resultado” que lhe dão um suporte material, ora pelas “virtudes” que poderiam vê-la realizada na reconquista do sonho perdido in illo tempore, vale o registro da reflexão sobre o livro de Morse feito por Pedro Vicente C. Sobrinho em “Um olhar sobre Morse”:

### **Um mergulho nas origens**

**Fonte: <http://cenasecoisasdavida.blogspot.com/2008/08/artigos.html>**

#### **Das escolhas políticas**

Morse colocou e explicitou o problema das escolhas políticas afirmando que, no momento da expansão ultramarina, as nações progenitoras adotaram, deixaram-se levar ou foram arrastadas por dois conjuntos distintos de premissas políticas que seguem orientando a lógica da ação e do pensamento, até hoje, na Ibero-América e Anglo-América.

No caso da Espanha, o diálogo político norteador ocorreu com a propagação das idéias tomistas e maquiavelistas, que se externaram como tensão entre o “bem comum” e o cálculo do poder, entre o Estado como um todo orgânico e o Estado como artifício, entre a política como missão e a política como

arte ou Ciência, ou na terminologia clínica atual que permite disfarçar a sabedoria recebida, entre estratégia inclusivista e exclusivista.

Cabe realçar também que a Espanha não conheceu efetivamente as revoluções científica, religiosa, comercial e política e que nenhuma dessas revoluções havia desempenhado qualquer papel formativo em sua cultura política, segundo Morse, devido a razões de cronologia, disposição institucional, opção por direção coletiva ou, talvez, por mera geografia. Além do mais, a Espanha no século da Ilustração havia perdido a sua condição de formuladora de pensamento, passando à condição de receptora de idéias de difícil reengenharia na sua ordem imaginária.

No caso inglês, Morse chamou a atenção para a influência condicionante das revoluções científica, religiosa, comercial e política, na sua fase formativa moderna. Essas revoluções ele colocou no centro da formação do pensamento dos seus intelectuais mais influentes, Hobbes e Locke.

Para melhor precisar e singularizar os casos anglo e ibero no âmbito do debate das idéias formadoras, Morse instaurou um suposto diálogo entre Hobbes e o pensador ibero, Francisco de Vitória. Este diálogo é marcado pelos contrastes das soluções encontradas pelos dois pensadores, para questões cruciais que cada um deles se defrontou em suas épocas.

O peso e o valor determinantes que esse diálogo assumiu no corpo do discurso de Morse, exigiram a transcrição de suas colocações essenciais. Para Morse, “Vitória escreveu no momento em que a Espanha se envolvia com os novos Estados nacionais e com os povos não cristãos do ultramar. (...) A tarefa era extrair compreensão desse mundo e preceitos para o seu ordenamento a partir da sabedoria dos antigos, da Igreja, do erasmismo modernizante. Vitória enfrentou um problema de casuística - ajustar a experiência a cânones respeitáveis - mais do que de reconstituição”. “Hobbes, ao contrário, nascido numa nação insular e modernizante no portentoso ano da invencível armada e chegando à maturidade numa época de violência civil e cisma ideológico, teve de enfrentar uma ordem nacional que, uma vez legitimada, proporcionasse um novo ponto de apoio de poder internacional. Vitória dirigia-se a um vasto mundo multiforme, Hobbes a um mundo circunscrito e homogêneo. Nos dois casos universalismo e particularismo ocupavam posições contrárias. O desafio de Vitória era acomodar um amontoado idiossincrático de nações e povos numa ordem moral universal; o de Hobbes era descobrir um conjunto de axiomas “científicos” através dos quais uma unidade política singular pudesse ser organizada como um protótipo. Num caso, o universalismo deve encontrar expressão num conjunto de circunstâncias único; no outro, o particularismo deve fornecer uma “solução” repetitível.” (...) “... uma tradição de lei natural, onde as situações devem conciliar-se com princípios, e uma tradição de direitos naturais, onde elementos nucleares sociais são liberados para a sua adequada recombinação. A sociedade organicamente composta por Vitória é parte da natureza, e os homens são por princípio animais sociais e políticos.” (...) “Os homens de Hobbes são um conjunto heterogêneo de indivíduos que por natureza não são harmoniosos nem políticos nem têm inclinações sociais. A única maneira de refrear suas intermináveis disputas e fazê-los chegar a um acordo é por meio de pactos.” (...) “Para ambos, a marca distinta do Estado é seu poder coercitivo, mas para Vitória esse poder deve ser exercido para a realização do bem comum e a administração da justiça segundo os princípios cristãos. O pacto político de Hobbes foi adotado por medo antes que por um espírito de auto-realização comunal, e a injustiça é definida como nada mais que o não cumprimento do pacto.” (Morse, pág. 60 a 62)

Para Locke, enquanto intelectual instituidor da nova ordem do pensamento inglês moderno, Morse reservou o papel de haver legado um sistema magistral de proposições “evidentes por si mesmas” e definições evasivas, que resultaria útil para as burguesias e sub-burguesias do mundo anglo-atlântico por



muitas gerações, particularmente quando seus acentos utilitários começaram a vir à tona no final do século XVIII. Isto para além de sua mais celebrada contribuição de haver varrido as nuvens da autocracia hobbesiana, e ter apontado o lugar da burguesia no sol político (Morse, pág. 65).

**Em resumo, na conformação dessas matrizes intelectuais formadoras anglo e ibérica, não são os resultados que interessam, mas os princípios organizadores do corpo político: uma sociedade baseada no pacto em contraste com uma sociedade orgânica; um princípio nivelador ou individualista de natureza fáustica, em contraste com um princípio arquetônico.**

Outra divergência no Iluminismo, em parte vinculada às experiências históricas do mundo anglo-saxão e latino, se refere aos fundamentos mesmo da Filosofia das Luzes. A aposta cega na razão hipostasiada como critério da verdade e a confiança de que haveria um elo mágico entrelaçando o progresso, a virtude e felicidade, levou os fundadores da modernidade ocidental, numa luta ferrenha contra a religiosidade, o misticismo e a superstição, que identificavam com obscuridade, a descuidar do papel da intuição e da imaginação no mundo novo.

Esta concepção da razão como organização racional dos prazeres tornar-se-á cada vez mais difícil de admitir. (Alain Touraine, cit. Pg.22)

Alguns filósofos já se davam conta dos riscos desta dose exagerada de racionalismo do Iluminismo, mas foram Schopenhauer e Nietzsche que levaram mais longe as preocupações sobre estes excessos. E Max Weber, um dos pais da Sociologia moderna, no século XX reverberou essa advertência e destacou, também, para os riscos de uma racionalização generalizada da vida social que acabaria levando à falta de iniciativa inovadora na sociedade. A alma imoral, enfim, destacada pelo rabino Nilton Bonder em livro com este nome ( "A Alma Imoral", Ed. Rocco, SP), principal responsável pela renovação de costumes, convenções e instituições na eterna luta do homem pela sobrevivência e pela felicidade, teria ficado congelada pela lógica do corpo (social).

**Friedrich Wilhelm Nietzsche** nasceu em Röcken, em 15 de Outubro de 1844 e veio a falecer em Weimar, em 25 de Agosto de 1900). Ele seguiu os passos de Schopenhauer e se tornou um dos maiores críticos dos supostos teóricos da modernidade, mas é mais cáustico do que Schopenhauer com a idéia de uma suposta razão como fundamento da virtude e da vida. Também condenou a idéia da religião como refúgio da alma ou de identificação com o absoluto. Ele considera o Cristianismo e o Budismo como "as duas religiões da decadência", embora ele afirme haver uma grande diferença nessas duas concepções. O budismo para Nietzsche "é cem vezes mais realista que o cristianismo" .

Nietzsche é, com Marx e Freud, um dos autores mais controversos nos últimos tempos. Para ele o imperativo categórico de Kant, fundado na razão e na virtude primordial da obediência a ela é uma falácia que só faz apertar os grilhões sobre a vida humana digna e livre. Para ele a vida é “vontade poder”, ou de domínio ou de potência. E só pelo exercício desta vontade o homem poderá ser feliz, vivendo intensamente a paixão dionisíaca pelo devir.

Para Nietzsche o homem é individualidade irreduzível, à qual os limites e imposições de uma razão que tolhe a vida permanecem estranhos a ela mesma, à semelhança de máscaras de que pode e deve libertar-se.

O homem é um filho do "húmus" e é, portanto, corpo e vontade não somente de sobreviver, mas de vencer. Suas verdadeiras "virtudes" são: o orgulho, a alegria, a saúde, o amor sexual, a inimizade, a veneração, os bons hábitos, a vontade inabalável, a disciplina da intelectualidade superior, a vontade de poder. Mas essas virtudes são privilégios de poucos, e é para esses poucos que a vida é feita.

*Na sua obra O Nascimento da Tragédia no Espírito da Música, com um prefácio autocrítico. —*

Contra a concepção dos séculos XVIII e XIX, que tomavam a cultura grega como epítome da simplicidade, da calma e da serena racionalidade, Nietzsche, então influenciado pelo romantismo, interpreta a cultura clássica grega como um embate de impulsos contrários: o dionisíaco, ligado à exacerbação dos sentidos, à embriaguez extática e mística e à supremacia amoral dos instintos, cuja figura é Dionísio, deus do vinho, da dança e da música, e o apolíneo, face ligada à perfeição, à medida das formas e das ações, à palavra e ao pensamento humanos (logos), representada pelo deus Apolo. Segundo Nietzsche, a vitalidade da cultura e do homem grego, atestadas pelo surgimento da tragédia, deveu-se ao desenvolvimento de ambas as forças, e o adoecimento da mesma sobreveio ao advento do homem racional, cuja marca é a figura de Sócrates, que pôs fim à afirmação do homem trágico e desencaminhou a cultura ocidental, que acabou vítima do cristianismo durante séculos.  
(wikipedia)

A crítica de Nietzsche à virtude e à sociedade dita racional não foi, porém, uma exceção entre os pensadores modernos. Muito antes, ainda no auge da Revolução Francesa, dois autores- apontavam uma certa pieguice do iluminismo ao imaginar que o homem, naturalmente bom, poderia ser feliz pela conduta racional ou prática do bem.

A crítica que Mandeville faz da ordem social é tão devastadora quanto à que Sade faz da ordem moral.

Como negar a força de seu Elogio(...), do instinto egoísta, e da sua afirmação cabal de que é preciso escolher entre a virtude e a riqueza, entre a salvação e a felicidade?

(Alain Touraine – Crítica da Modernidade, Ed.Vozes, Petrópolis-1994)

Mas foram Karl Marx e Sigmund Freud os que levaram o iluminismo às últimas consequências, a ponto de negá-lo. O primeiro pela radicalidade da crítica à sociedade moderna; o segundo, por liquidar a possibilidade mesma do sujeito como senhor da razão e da felicidades nela fundada, como princípios deste empreendimento.

Herdeiro ilustre das três fontes principais do iluminismo, a filosofia alemã, que teve em Kant o Filósofo da Ilustração, o radicalismo político francês, que teve em Rousseau o

maior Pensador Social e da economia liberal inglesa, que teve em Adam Smith seu fundador, Marx desmonta a lógica dos clássicos mostrando, como Nietzsche faria mais tarde, que toda ela não passa de uma “ideologia”, no sentido de “farsa racional” a serviço da montagem do Modo de Produção Capitalista. Demonstra, debruçando-se sobre a gênese e desenvolvimento da nova sociedade industrial, que não existe nela qualquer ordem natural, nem equilíbrio, mas tão simplesmente interesses e contradições insanáveis, as quais embora conduzam ao progresso numa primeira fase, tenderão, com o tempo a produzir a crise, a miséria crescente e o desespero da população proletarizada. Não há, neste mundo de Marx, espaço, nem para a virtude nem para felicidade humanas, os quais só advirão na condição de se construir uma nova virtude, ainda vinculada à razão, mas não a razão em abstrato a serviços de interesses dominantes, mas das grandes massas que passarão, doravante, a ocupar o lugar do “bom selvagem”, homem indistinto, de Rousseau. Marx, porém, ainda é um otimista. Ele crê possível a construção de um mundo onde progresso-virtude-felicidade se realizem, desde que conduzidos pela perspectiva socialista.

Sigmund Freud, ao contrário, é um pessimista. Está mais próximo de Nietzsche do que de Marx, e mais perto dos filósofos pós-modernos da desconstrução, do que dos iluministas. Trata-se, aqui, claro, de um tema controvertido, ainda enormemente discutido e que tem, no Brasil, Sérgio Paulo Rouanet, um dos grandes e respeitáveis expoentes, com duas obras de referência sobre o tema: “As razões do Iluminismo” – Ed. Cia das Letras, 1ª edição, SP, 2004 e “A razão cativa” – Ed. Brasiliense, 1ª edição, SP, 1985. Fundador da Psicanálise, o médico alemão é um continuador da ilustração, porém, ao não perder a perspectiva de construir a verdade com os critérios da razão, na esperança de assim reconciliá-la com a verdade e com a felicidade. Mas não comunga do otimismo iluminista quando se refere à natureza do homem, inelutavelmente dividido, para ele, entre seus impulsos originários e uma consciência traída que nem controla, nem suspeita: o homem nem é bom, nem senhor de si., pois é cativo de uma razão que sua própria razão desconhece, tal como a ideologia, no sentido marxista, o faz com a cultura. A consciência humana, para Freud, não é um ato de vontade, nem de virtude, mas o resultado do processo civilizatório que reprime e tensiona. Conceitualmente: a consciência é o lugar psíquico da necessidade externa e não a geografia do juízo. Daí o “Mal Estar da Civilização”, título de uma de suas obras, na qual trata das relações entre progresso – virtude – felicidade.

Estabelecidos as bases do projeto Iluminista da trindade liberdade-razão-progresso como fundamento da felicidade a ser conquistada pelo exercício da virtude e alguns elementos de conflito com este projeto, voltamos à indagação: O que faltou ou deixou de funcionar nesta grande arquitetura que fez com que ao otimismo inicial se sucedesse uma profunda depressão intelectual no final do Século XX?

Dois caminhos alternativos se deliineiam: o iluminismo falhou em sua promessa de felicidade porque ele não completo o seu projeto transformador? Ou ele falhou porque havia uma contradição alojada na premissa de uma harmonia natural entre o avanço do processo civilizatório e o aumento da felicidade?

(Eduardo Gianetti, citado, pg.54)

O autor acima citado, que nos serviu de estímulo e guia neste artigo, propõe que no primeiro caso alguns pensadores, , como Hegel, Marx, mas também os utilitaristas Bentham , John S. Mill e respectivas seguidores, advogam a **TESE DA INCOMPLETUDE**, ou seja:

“O desapontamento com os resultados alcançados e o mal-estar reinante seriam sintomas transitórios de uma jornada incompleta – dores do crescimento, não moléstia congênita” (pg 54).

No segundo caso, onde se situariam Diderot, Nietzsche, Weber e Freud, trata-se apenas do eterno retorno do mito da ação-reação, na **TESE DA PERMUTA CIVILIZATÓRIA**:

“O processo civilizatório e o avanço da racionalidade têm custos substantivos do ponto de vista das aspirações ancestrais do animal humano e o preço é pago na moeda do bem-estar subjetivo.” (pg. 54)

A ambas se sobrepõe o abandono de qualquer proposição teórico filosófica sobre a natureza humana e a possibilidade de se fazer prescrições substantivas para a consecução de sua felicidade terrena. Neste caso, impõe-se a “planta da alegria” com a “pílula da felicidade” capaz de mantê-lo à altura dos requisitos contemporâneos e vindouros da sociabilidade de um “Admirável Mundo Novo”, tal como a “soma” referida nesta magnífica premonição de Aldous Huxley. A inscrição, neste caso, da Felicidade como um direito constitucional, seguir-se-á um amplo movimento pela inclusão desta pílula na Cesta Básica, eis que não seria lícito discriminar os menos afortunados deixando-os, seja à míngua da INCOMPLETUDE da modernidade, ou da PERMUTA CIVIZATÓRIA, à sanha da depressão e da infelicidade. Os Planos de Saúde, aliás, já estão incluindo, entre seus benefícios, o acesso às terapias compensatórias.

À falta de respostas convincentes às indagações sobre a Felicidade, abundam as receitas de auto-ajuda, hoje convertidas em verdadeiros best-sellers em todos os países. O livro mais vendido, há muitos anos no Brasil, por exemplo, é “Minutos de Sabedoria”, do Professor J.G.Pastorino, ex-Professor da Universidade de Brasília, onde fundou, aliás, uma “Escola de Sabedoria”, hoje, com sua morte, virtualmente abandonada. Recentemente, a BBC, publicou o seu Decálogo, baseado em rigoroso estudo científico:

1. Plante alguma coisa e cuide dela.
2. Conte pelo menos cinco bênçãos no fim de cada dia.
3. Tire um tempo, pelo menos uma hora por semana, para conversar com a pessoa amada.
4. Ligue para um amigo que não vê a muito tempo e marque um encontro.
5. Dê um trato em si mesmo todos os dias e se ame.
6. Dê uma boa gargalhada, pelo menos uma vez por dia.
7. Exercite-se por meia hora três vezes por semana.
8. Sorria e diga oi para um estranho pelo menos uma vez por dia.
9. Diminua seu tempo na frente da televisão pela metade.
10. Elogie alguém todos os dias.

A eles se somam os poetas, a quem cabe a tarefa de transformar as mais duras pedras do caminho da existência, em suaves inspirações para o amor, fazendo do mais perverso o itinerário do verso:

As pessoas mais felizes  
não têm as melhores coisas.  
Elas sabem fazer o melhor  
das oportunidades que aparecem  
em seus caminhos.

(Clarice Lispector – Fonte: [www.pensador.info](http://www.pensador.info))

Ou quanto, confrontados com a modernidade se fazem saudosos do mundo natural de que foram arrancados pelos imperativos da modernidade eminentemente urbana e assustadora aos recém-chegados:

Felicidade foi-se embora  
e a saudade no meu peito  
inda mora e é por isso que eu gosto  
lá de fora, onde sei que a falsidade  
não vigora...”

(Lupicínio Rodrigues – Canção Felicidade)

Outros estudos, frutos de instigantes pesquisas em Universidades do primeiro mundo, apontam também para singelas sugestões :

**"O governo deveria ajudar os cidadãos inativos colocando-os para construir pontes, mesmo que inúteis", sugeriu Hsee. Para resolver a questão no âmbito individual, o especialista foi claro: "Levante-se e faça alguma coisa, qualquer coisa. Ainda que você não veja uma utilidade para o que está fazendo, vai se sentir mais feliz apenas por fazê-lo". (Christopher Hsee, da Universidade de Chicago - Fonte- <http://veja.abril.com.br/noticia/ciencia/a-chave-da-felicidade-e-manter-se-ocupado-sugere-estudo>)**

## II

"A busca da felicidade não é um objetivo solitário. Nós estamos conectados, e esta é a nossa alegria." ( James Fowler (UC San Diego) e Nicholas Christakis (Harvard Medical School). Sua pesquisa acaba de ser publicada no *British Medical Journal* –

( Fonte: <http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=a-felicidade-e-contagiate--dizem-cientistas>)

O recrudescimento de Igrejas de apelo messiânico em todo o mundo, com exceção, talvez, da China, tradicionalmente avessa à “Voz de Deus” , segundo depoimento do Professor Yun, fundador da UNIBIÓTICA, sul-coreano, autor de um texto inédito intitulado a “Voz do Homem”, bem como o súbito relevo da crítica muçulmana ao Ocidente, sugerem que se reabre o espaço da busca da felicidade através de um método supostamente soterrado: o desterro das paixões, com exceção da paixão pelo verbo revelado por profetas salvacionistas, em detrimento da sua pesquisa através dos recursos da ciência.

Do Oriente vem também a fórmula da felicidade pelo recolhimento, numa tentativa de imantação com o absoluto, através de poções infalíveis, exercícios tibetanos miraculosos, tantras, mantras misteriosos e muita meditação, tudo numa tentativa de reintegração “holística” do homem com as energias do Universo.

Em ambas alternativas, a prescrição tem caráter individual, sem qualquer tentativa de interpretar ou reinterpretar algum projeto filosófico na perspectiva da reorganização da sociedade. No fundo, as duas reproduzem, num mundo desencantado pela modernidade, atitudes que já existiam nos primórdios da civilização, à beira dos rios Tigre, Eufrates, YangTsé , Ganges , Nilo e Jordão, quando vicejava a tradição oral e poucos dominavam as letras de forma a transmitir e acumular conhecimentos. Desde que o alfabeto se simplificou em torno da língua grega, os olhos da humanidade se abriram para uma escalada que ultrapassa a escrita, se expande com a imprensa e se globaliza em ritmo frenético na INTERNET , substituindo o oráculo pelo duro ofício da instauração da Lei

da Polis como prescrição substantiva da Felicidade coletiva. Não por acaso, o livro A POLÍTICA, de Aristóteles, o Pai da Ciência, tutor de Alexandre, o Grande, foi durante, muitos séculos, um livro proibido que, como mostrou Umberto Ecco, em “O nome da Rosa”, foi o *leitmotiv* de grandes e hediondos crimes, justamente numa época em que jamais o homem esteve tão perto de Deus.

Em todo o caso, como conclui Jomar Morais, sua reflexão – “Você é feliz e não sabia” - sobre a Felicidade, citando Bruckner (**A euforia perpétua**, Pascal Bruckner, Difel, Rio de Janeiro, 2002) , o importante é estar vivo e compreender que o sentido da vida é aquele que imprimimos a ela, graças à nossa potência auto-reflexiva:

Autor do livro *A euforia perpétua*, em que questiona o dever de felicidade na sociedade ocidental, Bruckner exorta as pessoas a não se sentirem culpadas ou doentes por não serem felizes. Ninguém é feliz ou infeliz o tempo todo e a ventura real não está apoiada sobre um objeto preestabelecido, mas se altera com a idade e o momento de cada um. "Mais importante do que a felicidade, é a alegria de simplesmente estar vivo, de estar aqui na terra para esta aventura efêmera", diz Bruckner.

E não será isso um motivo bastante para viver?

(<http://www.planetajota.jor.br/happy.htm>)

\*\*\*

### **Referências Bibliográficas Específicas sobre Felicidade:**

BRUCKNER, PASCAL - A euforia perpetua - Difel, Rio de Janeiro, 2002

COMTE-SPONVILLE, A. - A felicidade, desesperadamente. São Paulo: Martins Fontes, 2001

FREUD, S - O mal-estar na civilização. In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas, Rio de Janeiro: Imago, 1996, v. XXI.

GIANETTI, Eduardo – Felicidade , Cia. das Letras, São Paulo,2002

GILBERT , Daniel -"O que nos faz felizes - tradução de Liliane Marinho – Ed. Campus/Elsevier,2006

Dossiê sobre a Felicidade – [www.torres-rs.tv/DOWNLOAD](http://www.torres-rs.tv/DOWNLOAD)

\*\*\*

## PROPOSTA DE EMENDA À CONSTITUIÇÃO Nº , DE 2010

Altera o artigo 6º da Constituição Federal para incluir o direito à busca da Felicidade por cada indivíduo e pela sociedade, mediante a dotação pelo Estado e pela própria sociedade das adequadas condições de exercício desse direito.

As Mesas da Câmara dos Deputados e do Senado Federal, nos termos do § 3º do art. 60 da Constituição Federal, promulgam a seguinte Emenda ao Texto Constitucional:

Art. 1º O art. 6º da Constituição Federal passa a vigorar com a seguinte redação:

Art. 6º São direitos sociais, essenciais à busca da felicidade, a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.

Art. 2º Esta Emenda Constitucional entre em vigor na data da sua publicação.

### JUSTIFICAÇÃO

A presente Proposta de Emenda à Constituição não encontra os óbices materiais previstos no artigo 60, parágrafo 4º do Texto, haja vista que não há proposta de supressão de qualquer dos direitos ali encartados.

Como já exposto, a expressa previsão do direito do indivíduo de perquirir a felicidade vem ao encontro da possibilidade de positivação desse direito, ínsito a cada qual. Para a concretização desse direito, é mister que o Estado tenha o dever de, cumprindo corretamente suas obrigações para com a sociedade, bem prestar os serviços sociais previstos na Constituição.

A busca individual pela felicidade pressupõe a observância da felicidade coletiva. Há felicidade coletiva quando são adequadamente observados os itens que tornam mais feliz a sociedade, ou seja, justamente os direitos sociais – uma sociedade mais feliz é uma sociedade mais bem desenvolvida, em que todos tenham acesso aos básicos serviços públicos de saúde, educação, previdência social, cultura, lazer, dentre outros.

Evidentemente, as alterações não buscam autorizar um indivíduo a requerer do Estado ou de um particular uma providência egoística a pretexto de atender à sua felicidade. Este tipo de patologia não é alcançado pelo que aqui se propõe, o que seja, repita-se, a inclusão da felicidade como objetivo do Estado e direito de todos.

A alteração no artigo 6º é reflexo, justamente, do escopo principal previsto nesta Proposta de Emenda à Constituição, sendo os direitos sociais (educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, lazer, segurança, previdência social, proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados) essenciais para que se propicie a busca, pelos indivíduos, com reflexos na sociedade como um todo, da felicidade.

Há muito norma positiva contempla a busca pela felicidade como um direito. Na Declaração de Direitos da Virgínia (EUA, 1776), outorgava-se aos homens o direito de buscar e conquistar a felicidade; na Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão (França, 1789) há a primeira noção coletiva de



felicidade, determinando-se que as reivindicações dos indivíduos sempre se voltarão à felicidade geral. Hoje, o Preâmbulo da Carta Francesa de 1958 consagra a adesão do povo francês aos Direitos Humanos consagrados na Declaração de 1789, dentre os quais se inclui toda a evidência, à felicidade geral ali preconizada.

Atualmente, a felicidade está elevada ao grau constitucional em diversos ordenamentos jurídicos. Nesse contexto, como deixar de citar o Reino do Butão, que estabelece, como indicador social, um Índice Nacional de Felicidade Bruta (“INFB”), mensurado de acordo com indicadores que envolvem bem-estar, cultura, educação, ecologia, padrão de vida e qualidade de governo, determinando o artigo 9º daquela Constituição o dever do INFB. O artigo 20, item 1 daquela Carta estabelece, na mesma esteira, que o Governo deverá garantir a felicidade do Estado de promover as condições necessárias para o fomento do povo.

Em linha análoga segue o artigo 13º da Constituição do Japão e o artigo 10º da Carta da Coreia do Sul: o primeiro determina que todas as pessoas têm direito à busca pela felicidade, desde que isso não interfira no bem-estar público, devendo o Estado, por leis e atos administrativos, empenhar-se na garantia às condições por atingir a felicidade; o segundo estatui que todos têm direito a alcançar a felicidade, atrelando esse direito ao dever do Estado em confirmar e assegurar os direitos humanos dos indivíduos.

Em recente estudo, dois economistas brasileiros se propuseram a analisar, empiricamente, o que trazia felicidade aos brasileiros. Determinantes como renda, sexo, estado civil e emprego se mostraram diretamente ligadas às respostas dos pesquisados a respeito da felicidade. Concluiu-se, com base nesse estudo, que pessoas com maior grau de renda se dizem mais felizes, assim como aquelas pessoas casadas. A relevância do estudo, destarte, é estabelecer elementos concretos como determinantes da felicidade geral, demonstrando que é possível, sim, definir objetivamente a felicidade.

Todos os direitos previstos na Constituição – sobretudo, aqueles tidos como fundamentais – convergem para a felicidade da sociedade. É assegurado o direito à uma vida digna, direito esse que pode ser tido como fundamental para que a pessoa atinja a felicidade. Também a vida com saúde é fator que leva felicidade ao indivíduo e à sociedade. Uma adequada segurança pública implica em uma vida mais feliz, indubitavelmente. E assim ocorre com um sem-número de direitos encartados na Constituição.

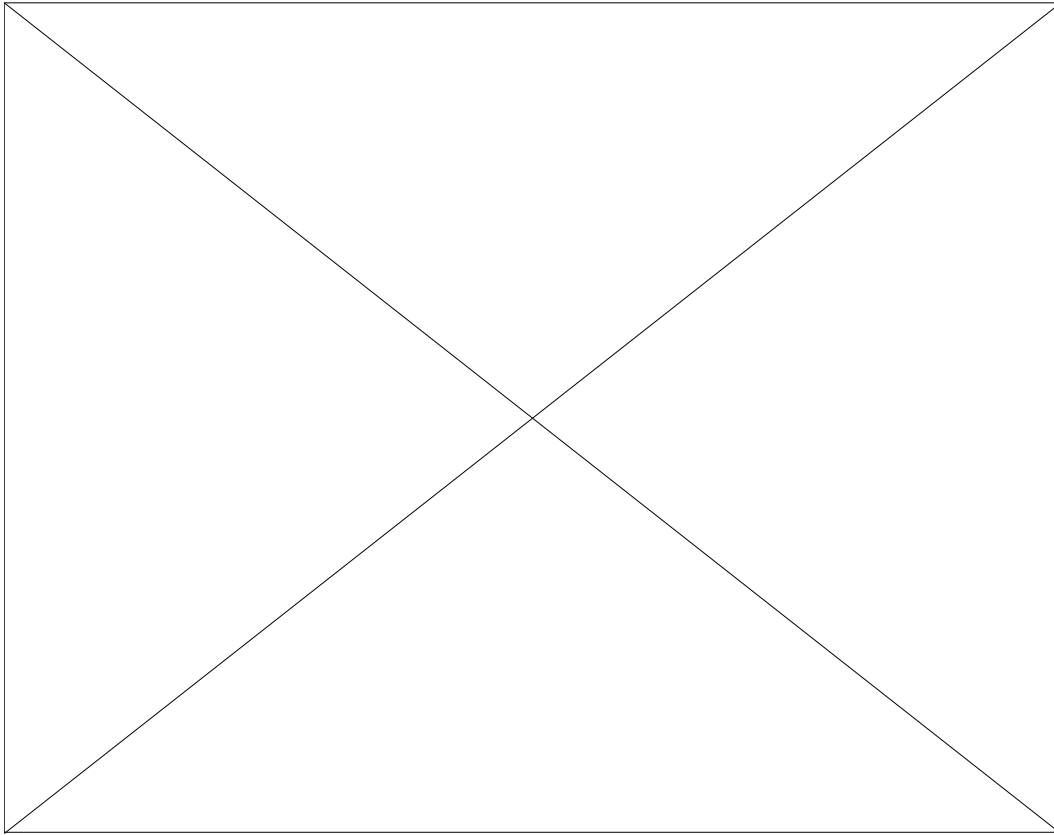
Os critérios objetivos da felicidade podem, no contexto constitucional, ser entendidos como a inviolabilidade dos direitos de liberdade negativa, tais como aqueles previstos no artigo 5º (variantes da vida, ao Estado prestacional – os direitos sociais, como os preconizados liberdade, igualdade, propriedade e segurança), além daqueles relacionados no artigo 6º do Texto Constitucional. O encontro dessas duas espécies de direitos – os de liberdade negativa e os de liberdade positiva – redundam, justamente, no objetivo da presente Proposta de Emenda à Constituição: a previsão do direito do indivíduo e da sociedade em buscar a felicidade, obrigando-se o Estado e a própria sociedade a fornecer meios para tanto, tanto se abstendo de ultrapassar as limitações impostas pelos direitos de égide liberal quanto exercendo com maestria e, observados os princípios do caput do artigo 37, os direitos de cunho social.

Ante o exposto, em face da especial relevância social da Proposta de Emenda à Constituição que ora apresentamos, solicitamos às ilustres senadoras e senadores a sua aprovação.

Sala das Comissões  
CRISTOVAM BUARQUE

Fonte - <http://blog.maisfeliz.org/?p=723>

Dan Gilbert pergunta: por que somos felizes?



[Tweet this talk!](#) (v) Post to: Share on Twitter

[Share on Facebook](#) [Share on digg](#) [Share on Delicious](#) [Share on Reddit](#) [Share on StumbleUpon](#) [Share on Blogger](#) [Share on MySpace](#)

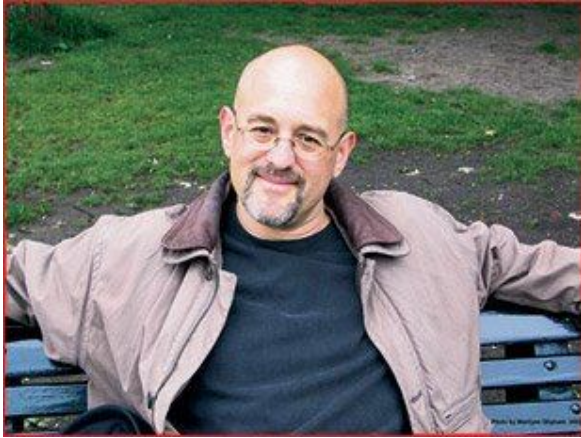
Embed this video: [<!--copy and pas](#) [Email This Favorite Download](#)

## A SORRIR

... EU PRETENDO LEVAR A VIDA, POIS CHORANDO EU VI A  
MOCIDADE PERDIDA.

TERÇA-FEIRA, 22 DE ABRIL DE 2008

**Daniel Gilbert estuda a felicidade**



Em Harvard, Daniel Gilbert dirige um laboratório que estuda a natureza da felicidade humana. Seu livro "Stumbling on Happiness" (algo como 'Tropeçando na Felicidade', que no Brasil se intitulou "O que nos faz felizes") ficou 23 semanas entre os mais vendidos.

Segundo Gilbert, o melhor prognóstico para a felicidade são as **relações humanas** e quanto **tempo** uma pessoa passa com a **família** e os **amigos**. Isso é mais importante do que dinheiro e até saúde. É o que mostram os dados.

Outro fator importante é que as pessoas têm mais prazer com **experiências** do que com coisas. É mais efetivo gastar numa viagem ou boa refeição do que comprar bens ou objetos. As experiências tendem a ser compartilhadas com pessoas, e objetos não. Como disse Humphrey Bogart para Ingrid Bergman, em Casablanca: "Nós sempre teremos Paris".

Não é o caso de se fazer pouco do dinheiro, mas, garantida a sobrevivência, gastá-lo sabiamente para que se transforme em bens verdadeiros e duráveis.

Lembrando que propiciar a felicidade aos outros é o melhor caminho para garantir a própria.

Fonte: <http://asorrir.blogspot.com/2008/04/daniel-gilbert-estuda-felicidade.html>

## **Ilusões perdidas**

## Um psicólogo de Harvard explica por que as pessoas às vezes não sabem o que as satisfaz

.....  
Jerônimo Teixeira

A maioria dos torcedores brasileiros só concebe uma resposta quando perguntada sobre como vai se sentir caso o Brasil ganhe a Copa do Mundo: exultante. E provavelmente se mostraria cética se um cientista – ainda por cima americano – tentasse contestar essa previsão com pesquisas acadêmicas a respeito da intensidade da emoção que os torcedores de fato sentem quando seu time vence. O psicólogo Daniel Gilbert é esse cientista. Seu livro **O que Nos Faz Felizes** (tradução de Liliâne Marinho; Campus/Elsevier; 276 páginas; 44 reais) pode funcionar como uma dose gelada de realismo diante dos arroubos da torcida. De acordo com Gilbert, as projeções que fazemos sobre nossa própria alegria são quase sempre exageradas. "A mente humana está bem equipada para saber o que fará uma pessoa feliz ou infeliz. Mas é péssima em calcular quão intensa essa felicidade vai ser, e quanto vai durar." Em resumo, a festa do hexa será mais curta do que faz crer o entusiasmo irracional de Galvão Bueno. O mais preocupante é que os mesmos erros de avaliação cometidos em relação a eventos passageiros como a vitória de um time também ocorrem na hora de tomar decisões cruciais – uma mudança de emprego, um rompimento de namoro ou um pedido de casamento. Professor da Universidade Harvard, Gilbert desvela um abismo de contradição e auto-engano na vida cotidiana.



**Veja também**

EXCLUSIVO ON-LINE

▶ [Trecho do livro](#)

Há alguns mecanismos psicológicos básicos que explicam esses erros ([veja o quadro](#)). O sujeito que sonha com um carro novo, por exemplo, não pensa em contrariedades como congestionamentos, estradas esburacadas e oficinas picaretas – e é por negligenciar esses detalhes inconvenientes que as pessoas tendem a supervalorizar a satisfação que podem obter desses bens de consumo. Pelo menos, é um alento saber que o impacto de eventos trágicos – a morte de um ente querido, uma doença grave, um acidente – também costuma ser superestimado. Uma pesquisa realizada com pessoas saudáveis chegou a uma lista de 83 doenças consideradas "piores do que a morte", mas o número de pessoas que se suicidam

quando adoecem é insignificante. Aliás, um estudo mostrou que pacientes de câncer são mais otimistas em relação ao futuro do que as pessoas saudáveis. "As pessoas têm uma resistência bem maior do que imaginam. São capazes de superar quase todo tipo de adversidade em um tempo muito menor do que anteciparam", diz Gilbert. Elas fazem isso por um mecanismo que os psicólogos chamam de "racionalização" – um esforço mental para encontrar o impossível "lado bom" das situações mais terríveis. Há muito de ilusão nessa atitude, e é bom que seja assim: alguém que tenha uma visão absolutamente realista do mundo tenderá a mergulhar na depressão.

Gilbert observa que uma das mais extraordinárias faculdades mentais é a imaginação – a capacidade, única da espécie humana, de se projetar no futuro distante. Seu livro, porém, demonstra que a imaginação conhece limites. Ela não é capaz, por exemplo, de visualizar detalhes. Assim como a memória fornece uma versão editada (e deformada) do passado, a imaginação apresenta apenas um esboço sintético do futuro possível. É nessa seleção inconsciente que as pequenas contrariedades que acompanham o carro dos sonhos são ignoradas. Algo similar ocorre quando as pessoas imaginam situações trágicas. Elas avaliam corretamente o sofrimento que a morte de um filho ou uma doença grave traria. Mas a imaginação parece incapaz de considerar a capacidade humana de racionalizar a dor.

*O que Nos Faz Felizes* é uma leitura curiosa e esclarecedora. O título em português, porém, é um tanto enganoso (em inglês, o livro se chama *Stumbling on Happiness*, algo como "Tropeçando na Felicidade"). Não, Gilbert não pretende conduzir seu leitor ao caminho da felicidade, e se mostra muito cético em relação às receitas dos livros de auto-ajuda. "Os conselhos que podemos dar para isso são óbvios: invista nas relações humanas, passe tempo com os amigos etc. As obras de auto-ajuda só tentam dar um colorido exótico para essas velhas verdades", diz o psicólogo.

### **PREVISÕES FURADAS**

*Por que as pessoas erram ao antecipar reações futuras*

**A crença:** eventos como a vitória do time do coração em um campeonato esportivo provocam uma alegria intensa e duradoura

**O fato:** pesquisas revelaram que o nível de felicidade quando a vitória de fato acontece é sempre menor do que o esperado

**A explicação:** as projeções tendem a se fixar em um fato só – o campeonato é nosso! –, mas não nos detalhes comezinhos que atrapalham a experiência – o engarrafamento no caminho do estádio até a casa



**A crença:** quando alguém encontra uma companhia agradável durante uma viagem a um país estrangeiro, acredita que está começando uma amizade duradoura

**O fato:** de volta da viagem, ao reencontrar o novo amigo, muitas vezes se descobre que o sujeito é um tremendo chato

**A explicação:** a imaginação tende a lançar no futuro as circunstâncias do presente. Fora de casa, uma pessoa pode se aproximar de quem compartilha sua língua e cultura – mas a mesma pessoa não terá graça nenhuma na volta





**A crença:** diante de um cenário muito doloroso, as pessoas acreditam que não serão capazes de se recuperar

**O fato:** pessoas que ficaram paráliticas ou perderam um filho conseguem superar o impacto e retomar a vida

**A explicação:** projeções desse tipo desconsideram a ação de um mecanismo de defesa psíquico – a racionalização. Por meio dele as pessoas são capazes de reencontrar a felicidade depois do pior sofrimento

\*\*\*

## Felicidade E Saude

O nosso objectivo é tornar esta Página Comunitário a melhor colecção de conhecimento partilhado sobre este assunto. Se tens uma paixão por **Felicidade E Saude**, [regista-te](#) e iremos entrar em contacto contigo quando estivermos prontos para a tua ajuda. Podes também ajudar-nos a começar, sugerindo um [Artigo da Wikipedia](#) relevante ou o [Site Oficial](#).

<http://pt-pt.facebook.com/pages/Felicidade-E-Saude/375381302499>

\*\*\*

## Acesso à tecnologia está ligado à felicidade, diz estudo



13/05/2010 - 10H44

Da BBC Brasil

Uma pesquisa britânica alega que há ligações entre o acesso à tecnologia e a sensação de bem-estar.

O instituto britânico de estudos sobre tecnologia BCS analisou resultados de uma pesquisa que envolveu 35 mil pessoas em todo o mundo e descobriu que o acesso a dispositivos de comunicação é o que mais produz respostas positivas.

O estudo também descobriu que mulheres em países em desenvolvimento e pessoas de baixa renda ou com baixo nível educacional de ambos os sexos são as que demonstram sensações mais positivas com o acesso à tecnologia.

De acordo com Paul Flatters, da Trajectory Partnership que conduziu a pesquisa em nome da BCS, isto ocorre, em parte, pelo fato de que mulheres tendem a ter um papel mais central na família e outras redes sociais e seriam as mais beneficiadas.

"Nossa hipótese é que mulheres em países em desenvolvimento se beneficiam mais, pois nestas sociedades elas são mais limitadas socialmente", acrescentou Flatters.

De acordo com o pesquisador, a próxima fase da pesquisa vai se concentrar em testar esta hipótese.

### Todas as idades

A pesquisa também descobriu que esta relação entre acesso à tecnologia e bem-estar não parece aumentar com a idade, apesar dos esforços de vários países para colocar as faixas etárias mais avançadas on-line.

"Não importa se você é jovem ou mais velho, somos todos seres sociais, todos temos a necessidade de coisas que o acesso à tecnologia facilita", disse Flatters.

As descobertas do grupo de pesquisas britânico contradiz a opinião de psicólogos como Yair Amichai-Hamburger, diretor do Centro de Pesquisas para Psicologia na Internet na Escola de Comunicações Sammy Ofer, de Israel.

Em um editorial publicado em 2009 na revista especializada "New Scientist", Amichai-Hamburger afirmou que a tecnologia tinha um impacto negativo no bem-estar das pessoas ao deixar confuso o limite entre tempo profissional e tempo pessoal.

Paul Flatters admite que os resultados do estudo do BCS vão "um pouco contra a intuição".

"Muitas das coisas escritas sobre tecnologia são negativas", disse. "Mas estamos confusos pelo fato de as pessoas serem ligadas aos seus (objetos) de tecnologia", acrescentou.

Em muitas culturas, o fato de alguém possuir um objeto de tecnologia é um símbolo de boa posição social, de acordo com Kathi Kitner, pesquisadora da Intel.

Possuir um computador é considerado um sinônimo de boa educação no mundo todo. No entanto, a classe média emergente de um país como a Índia, por exemplo, também acredita que este é um sinal de prosperidade, segundo Kitner.

"Não foi documentado se a prosperidade em termos financeiros realmente se materializa, mas é muito real em termos de percepção", afirmou.



Fonte: <http://estilo.uol.com.br/ultnot/bbc/2010/05/13/acesso-a-tecnologia-esta-ligado-a-felicidade-diz-estudo.jhtm>

\*\*\*

## A felicidade pode ser simples.

A felicidade é um destes sentimentos fugidios que não conseguimos definir e que raramente admitimos ter.

É mais como um estado de sei lá que perseguimos sem parar.

A ciência, pobre ciência, gosta de ver as coisas de forma mais fria, rígida, controlada e é justamente aí que o problema mora. Como definir uma coisa como felicidade com rigor científico.



© photo credit: [h.koppdelaney](#)

Há anos que um [famoso estudo](#) sustenta que dinheiro não trás felicidade. A coisa pode estar mudando.

Um grupo de [pesquisadores da Universidade de Warwick](#) em parceria com a Universidade de Cardiff tentava entender uma das mais intrigantes questões de história: Se o dinheiro trás felicidade, por que existem pessoas tristes em nações ricas? Quando solucionou um dos grandes mistérios da humanidade. Sim, ter mais dinheiro pode deixá-lo mais feliz desde que você tenha mais dinheiro que seus vizinhos. Não é a

quantidade que importa, em se tratando de felicidade, o que importa é a comparação. O que nos remete a antigas relações de poder.

Gado, terras ou dinheiro. Qualquer símbolo de poder só vai deixá-lo mais feliz se e somente se o seu for maior que o dos seus vizinhos. Pronto, misturei tudo!

Resta uma dúvida. Será que falta de dinheiro trás tristeza? Ou ainda, quanto tenho que ganhar por mês para que, se não chegar a ser feliz, pelo menos não fique triste?

[E lá vem a ciência.](#) Outro estudo, desta vez da University of Pennsylvania mostra que existe um valor mínimo de renda anual para que uma pessoa se sinta feliz. Alguma coisa perto dos US\$3333,33 por mês para os americanos.

Vamos anotando: Ganhar mais US\$3333,33 por mês desde que seja mais que meu vizinho. Até ai está fácil. Arranjo um emprego novo e me mudo para Índia.

Talvez os Beatles estejam certos e All you need is Love. Bem, não exatamente

[Outro estudo](#) mostra que o verdadeiro segredo da felicidade é o sexo. Muito sexo. Freqüente e intenso.

Voltando a minha lista: Mais que US\$3333,33 desde que seja mais que o vizinho e sexo muito sexo. A Índia ainda me parece uma boa opção. Não é de lá o tal do Kama Sutra?

O que acontece na verdade é que essa sensação de felicidade é apenas o resultado de uma determinada combinação de neurotransmissores no seu cérebro. Os "inas", seratonina, dopamina, endorfina e outras "inas" mais.

Nosso cérebro produz essas substâncias e uma determinada combinação delas provoca a sensação de felicidade. Que pode perdurar ou não. O problema é que uma vez encontrado este estado a sensação é tão boa que a perseguimos irracionalmente. Daí os vícios. Cocaína, Cafeína, sexo, dinheiro e chocolate todos viciam por que em quantidades maiores ou menores provocam. Adivinhe? Felicidade. Então tudo o que você precisa é encontra a sua "Ina". Lembre que algumas delas dão cadeia e outras tão sífilis.

Diz aí: Alguém sabe como anda a Índia em termos de chocolate?

Agora ficou muito científico. Vamos baixar um pouco a bola. Recentemente a [BBC publicou](#) uma matéria sobre um estudo científico que reduz a apenas 10 passos o caminho da felicidade total e plena.

1. Plante alguma coisa e cuide dela.
2. Conte pelo menos cinco bênçãos no fim de cada dia.
3. Tire um tempo, pelo menos uma hora por semana, para conversar com a pessoa amada.
4. Ligue para um amigo que não vê a muito tempo e marque um encontro.

5. Dê um trato em si mesmo todos os dias e se ame.
6. Dê uma boa gargalhada, pelo menos uma vez por dia.
7. Exercite-se por meia hora três vezes por semana.
8. Sorria e diga oi para um estranho pelo menos uma vez por dia.
9. Diminua seu tempo na frente da televisão pela metade.
10. Elogie alguém todos os dias.

Simple assim.

Resumindo: Mais de US\$3333,33, mais que meu vizinho, muito sexo, chocolate e seguir essa lista. Ou, em outras palavras: conseguir um emprego de massagista de time de futebol feminino suíço na Índia se comportando como se fosse o chefe dos escoteiros. Fácil!

 Tweet este artigo

**Publicado por:** [Frank Coelho de Alcantara](#) em 14 maio, 2010

**Categorias:** [Ciência](#), [Opinião](#)

\* \* \*

<http://www.revistabrasileiros.com.br/edicoes/34/textos/1003/>

\* \* \*

## Por um dia de felicidade

Muitas escolas induzem os alunos a se preparar não para a vida, mas para comemorar a data em que saem os resultados dos exames vestibulares

24 de julho de 2010 | 15h 32  
José de Souza Martins\*



Valéria Gonçalvez/AE

*Dados do Enem revelam que pagar mais pela mensalidade não significa necessariamente comprar melhor*



Quase 14 mil escolas privadas e públicas do País obtiveram média acima do equivalente a 5,0 no desempenho de seus alunos no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2009. Apenas algumas dezenas alcançaram nota igual ou superior a 7,0, inferior, porém, a 7,5. Na maioria, escolas privadas e caras. Tidas como o caminho seguro do êxito em exames vestibulares, suas notas estão apenas ligeiramente acima da nota mínima para aprovação em escolas superiores de países desenvolvidos, que é 7,0. Um número imenso de escolas igualmente privadas nem chegou a essa média.

Há nas médias divulgadas indicações para a compreensão dos problemas do nosso ensino médio. A primeira delas é a da problemática tendência de muitas escolas de se reduzirem à pobreza pedagógica de induzir crianças e adolescentes a passarem os melhores anos de suas vidas preparando-se para fazer o vestibular para o ensino superior. Em vez de se devotarem à preparação de seus alunos para a vida e para serem felizes, que é o que dá sentido à educação e à socialização dos imaturos, dedicam-se prioritariamente a prepará-los para um único dia de felicidade, o da divulgação dos resultados dos exames vestibulares. Inseguros quanto ao futuro dos filhos, os pais tornam-se cúmplices dessa deformação. Muitos desses alunos chegarão à universidade, até com as melhores notas de ingresso, mas não saberão nem o que fazer nela nem o que fazer com ela.

Nem se pode dizer que o melancólico êxito nessas médias mais altas expresse a apropriada formação de quem as obtém. Ficou evidente que escolas que preparam seus alunos para a reflexão criativa e para a competência interpretativa, que se mede no desempenho em redação e interpretação de textos, têm menos visibilidade na avaliação oficial. De certo modo, as notas escondem um desencontro entre ensino predominantemente de formação e ensino predominantemente de informação.

Matéria publicada em caderno especial deste jornal, aliás, mostra que as escolas da capital de São Paulo cujos alunos tiveram melhor desempenho são apenas 12% melhores do que as de desempenho menor, enquanto o preço das mensalidades é 254% maior. Os dados do Enem revelam que pagar mais não significa comprar melhor, até porque, em educação, comprar é pura ilusão.

Nem por isso ficam as escolas públicas justificadas no desempenho menor nessa avaliação nacional. Certamente, as escolas caríssimas, porque apresentam desempenho inferior ao que delas se espera, não servem de parâmetro para medir o que deveria ser a escola pública. A escola pública, entre nós, deveria ser o instrumento de uma revolução na educação, que nos trouxesse para os requisitos educacionais da sociedade moderna e seus valores referenciais, como a democracia, a liberdade, o conhecimento amplo e denso, a responsabilidade social de cada um.

Há fatores extraescolares nos resultados das diferentes escolas. O que nelas se consegue está também relacionado com o modo de vida da família do estudante. Escolas com melhor desempenho têm majoritariamente alunos de alta classe média, cujos pais são usuários dos equipamentos culturais disponíveis nos seus respectivos ambientes. Atividades complementares às da sala de aula, no acesso aos equipamentos culturais externos à escola, como museus, teatros, salas de concertos, excursões investigativas, poderiam dar ao estudante um apoio compensatório até melhor do que obtém na própria família os alunos mais bem situados socialmente. O professor e o aluno de escolas públicas teriam que deixar de ser prisioneiros da sala de aula. Outra verificação recente mostra, ainda, que escolas de bom desempenho estão situadas em municípios menores, onde ainda há uma cultura comunitária, muito mais apreço pelo professor e maior integração entre a família e a escola. O que assegura a boa formação escolar é, pois, também o tradicionalismo de um mundo em que ainda são comunitários, e afetivos, os valores de referência da educação.

***JOSÉ DE SOUZA MARTINS É PROFESSOR EMÉRITO DA FACULDADE DE FILOSOFIA, LETRAS E CIÊNCIAS HUMANAS DA USP E AUTOR, ENTRE OUTROS LIVROS, DE A APARIÇÃO DO DEMÔNIO NA FÁBRICA (EDITORA 34)***

<http://www.estadao.com.br/noticias/suplementos,por-um-dia-de-felicidade,585626,0.htm>

\*\*\*

# Felicidade

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

Ir para: [navegação](#), [pesquisa](#)

 **Nota:** Para outros significados de *Felicidade*, veja *Felicidade (desambiguação)*.

**Este artigo ou secção possui passagens que não respeitam o princípio da imparcialidade.**



Tenha algum cuidado ao ler as informações contidas nele. Se puder, tente tornar o artigo mais imparcial.

(Justifique o uso desta marca na [discussão](#) do artigo)



Sorriso é o símbolo mais conhecido que representa a felicidade humana.

A **felicidade** é uma gama de [emoções](#) ou [sentimentos](#) que vai desde o contentamento ou satisfação até à alegria intensa ou júbilo. A felicidade tem ainda o significado de bem-estar ou paz interna. O oposto da felicidade é a [tristeza](#). Em linguagem comum, quando se diz "estou feliz", está-se a utilizar o primeiro significado — o de emoção. Enquanto que se se diz "sou feliz", se está a utilizar o significado de bem-estar.

Existem diferentes abordagens ao estudo da felicidade e das suas causas, que têm sido usadas pela filosofia, a religião e a psicologia. O homem sempre há buscado a felicidade e tanto os filósofos como os religiosos sempre se hão dedicado a encontrar as suas causas e em definir que tipo de comportamento ou estilo de vida aumenta o nosso nível de felicidade. Estes pensadores veem a felicidade como aquilo que modernamente chamamos bem-estar ou qualidade de vida, e não simplesmente como uma emoção. Neste sentido a felicidade é o que os gregos antigos chamavam de [Eudaimonia](#), um termo ainda usado em [Ética](#). Pelo contrário para a emoções associadas à felicidade os filósofos preferem utilizar a palavra [prazer](#).

É difícil definir rigorosamente a felicidade, e ainda mais difícil definir medidas desta. Investigadores em [Psicologia](#) desenvolveram diferentes métodos, por exemplo o Inventário da Felicidade de Oxford, para medir o nível de felicidade de um indivíduo.

Nestes teem-se em conta factores fisiológicos e psicológicos. Em investigação a felicidade é assim relacionada com factores como: envolvimento religioso ou político, estado civil, paternidade , idade, rendimento, etc.

A **psicologia positiva** é um movimento recente dentro da ciência psicológica que pretende dar maior ênfase ao estudo da sanidade mental, por oposição à psicologia mais tradicional que estuda sobretudo as patologias. Este relaciona a felicidade com emoções e actividades positivas<sup>[1]</sup>.

A **economia do bem-estar** defende que o nível público de felicidade deve ser usado como suplemento aos indicadores económicos mais tradicionais, como o **produto interno bruto**, a **inflação**, etc. Para Alexei Lisounenko felicidade se traduz em aceitação, ou seja, você aceitar quem de fato é, assim possibilitando mudanças em sua vida. A felicidade é um sentimento interno e terno, ela é um reflexo do auto conhecimento. Ele frisa que esta aceitação está longe do conformismo, sentimento onde você aceita sua vida de uma forma negativa, sem perspectiva de mudança.

## [**EDITAR**] NOTAS E REFERÊNCIAS

- ↑ Freitas-Magalhães, A. (2006). A Psicologia do Sorriso Humano. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa. ISBN 972-8830-59-9 - ISBN 978-989-643-035-1 (2ª Ed., 2009).

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Felicidade>

\* \* \*

### ***O que não é a felicidade***

Fonte - <http://www.redepsi.com.br/portal/modules/soapbox/article.php?articleID=64229> Jun 2010

#### **Adriano Facioli**



► Explorar todos os artigos [29]

Segundo Comte-Sponville, "a felicidade não é nem a saciedade (a satisfação de todas as nossas propensões), nem a bem-aventurança (uma alegria permanente), nem a beatitude (uma alegria eterna)." Comte-Sponville. Ou seja, neste sentido, todas estas três concepções acerca do que seja a felicidade são equivocadas.

A primeira e a segunda concepção são as mais comuns. São talvez também (vejam a ironia) as que produzem mais infelicidade. Produzem infelicidade, primeiramente, pelo simples fato de serem equivocadas. Assim, geram falsas expectativas, o que, por sua vez, é mais do que suficiente para a ocorrência de alguns desastres e surpresas desagradáveis. Quem não se prepara com perspectivas realistas está sujeito a surpresas desagradáveis.

As concepções de felicidade como a satisfação de todos os nossos desejos ou uma condição de alegria permanente são pouco refletidas, sensatas ou até mesmo infantis. Há o pensamento mágico implícito aí, de que diversas situações complexas podem ser resolvidas com atos simples e instantâneos, os quais dispensam qualquer explicação, esforço ou processo.

Em termos psicanalíticos seria a fantasia de retorno ao estado original do recém-nascido que se satisfaz e se ilude acerca de sua própria condição de ser. Tendo suas necessidades satisfeitas, é tomado por sentimentos de onipotência, plenitude e invulnerabilidade (o narcisismo primário). Onde nem mesmo o mundo externo (incluído aí o outro) se configura como perceptível (como outro) e capaz de aniquilá-lo. Seguindo as pistas dadas por Freud em "O mal-estar na civilização" (1930), podemos dizer que a busca por esse tipo de felicidade é um modo de se apartar da realidade.

Acreditando nesta possibilidade absurda, o sujeito nega a realidade que o circunda, e passa a se dedicar a uma fantasia infeliz. Trata-se de uma fantasia que abre mão da consciência e instala o sujeito em um terreno sem qualquer sustentação. Sim, constrói castelos no ar. São concepções bastante otimistas acerca do que seja a felicidade. Otimistas e míopes. Otimistas e bem pouco esclarecidas. Aliás, como todo otimismo extremo e equivocado

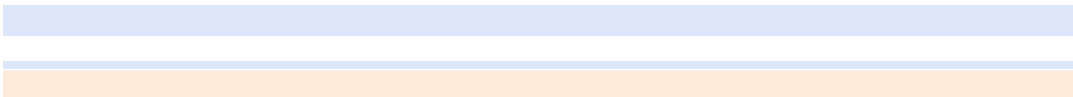
## [ EDITAR ] NOTAS E REFERÊNCIAS

1. ↑ Freitas-Magalhães, A. (2006). A Psicologia do Sorriso Humano. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa. ISBN 972-8830-59-9 - ISBN 978-989-643-035-1 (2ª Ed., 2009).

### ***Felicidade: o papel da autoavaliação***

19 May 2010

**Adriano Facioli**





A felicidade é um tema muito interessante e fecundo. Trata-se do bem supremo? Ou seja, possui mais valor e está acima de tudo o mais? Há algo mais importante do que ela? Segundo Pascal: "Todos os homens procuram ser felizes; isso não tem exceção... É esse o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforçar..." (citado por Comte-Sponville, 2001, p. 01). Ou seja, na concepção pascalina, para a realidade humana, é o motivo de tudo, só isso. Há, entretanto, diversas possibilidades de abordagem do tema, a começar pelo conceito, pelas várias definições e usos possíveis do termo felicidade.

O que é a felicidade? Começo pela definição que cunhei há alguns anos, pois ela incide diretamente sobre a questão da autoavaliação. É um balanço geral do espírito com saldo positivo. Após toda ponderação e avaliação possível, poderia se considerar feliz aquele que percebesse em si mais alegria do que sofrimento ou tristeza. Esta é uma concepção que atrela a felicidade ao julgamento. Se julgo, se avalio que tenho mais momentos de alegria e prazer do que sofrimento e tristeza, logo me julgo feliz. Ou seja, a felicidade depende da avaliação que o próprio sujeito faz de todo o seu estado de espírito.

Em "O mal-estar na civilização" (1930), Freud, logo de início, suspeita do conceito. Percebe aí um grau muito elevado da subjetividade de quem está se avaliando. Se a felicidade é resultado de uma autoavaliação, logo depende mais de como as pessoas julgam sua vida, ou de como se referem a ela.

Em termos comportamentais, alguém pode falar que sua vida está boa ou ruim em função do que obtém ou já obteve na vida com este tipo de comportamento. Já pude observar que em contextos religiosos, por exemplo, é muito comum os fiéis dizerem que estão muito felizes. Há, de modo geral, pressão para isso em contextos religiosos. Já em outros contextos dizer que não se está feliz, que não se está bem, pode ser mais valorizado do que o contrário. Exemplo: o sujeito sempre diz que está infeliz, que nada está bem, pois isso resulta em mais atenção e cuidados de seus próximos. No primeiro caso, depois de um tempo, o sujeito pode se dar conta de que era infeliz e não sabia. No segundo caso, de que era feliz e não sabia. Uma coisa é o que se diz e outra é o que se sente.

E o dizer, por sua vez, classifica e ordena o sentir. Dizer que se está bem ou mal pode interferir na percepção do que se sente, do que se vive. Como dizemos se estamos ou não bem? Como entendemos o que estamos sentindo e, no final, avaliamos, damos uma nota? É possível falar de felicidade em sentido objetivo?

Em termos comportamentais a coisa parece ficar mais clara e melhor discriminada. Se a vida do sujeito está muito pobre em reforçadores positivos, se há inibição de repertório comportamental e se predominam fuga e esquiva, eis a infelicidade. Se mais agimos em função do dever do que do querer (do prazer de fazer): se não temos ânimo para nada, se a vida se mostra como um grande sacrifício; se o medo impera e nossa ação é sempre impulsionada para evitar o pior: eis a infelicidade.

O que é um bicho infeliz? É um bicho encolhido num canto, sozinho e com medo, muito medo. Digo também sozinho, para enfatizar o bordão: "é impossível ser feliz sozinho". Na canção de Tom Jobim o sentido mais comum da expressão refere-se a não permanecer sozinho e viver a felicidade no amor. E as pessoas, de modo geral, só compreendem esta felicidade no amor a dois, no amor de cunho erótico. Quero, porém, ressaltar um outro ponto: o da ética. Penso que é impossível ser feliz sozinho no sentido de que se o egoísmo for onipotente e vencer, isso resulta na própria solidão enlouquecedora do poder absoluto. E é neste ponto que a felicidade tem de fazer alguma concessão ao amor. Neste sentido ela não pode ser considerada como bem supremo, pois o amor vem antes. E que espécie de

amor vem antes? Aquele que compartilha, o amor da amizade. E assim, amor e felicidade são conceitos que podem ser casados de algum modo. Mas isto foge um pouco ao tema do presente texto.

Voltemos à questão da felicidade enquanto fenômeno objetivo ou subjetivo. É possível então falar em felicidade como algo objetivo, do qual de fato se vive? Penso que sim. Há, como mencionei, fatores concretos ligados à felicidade e pode ser que o sujeito que se diz feliz, talvez não o seja e vice-versa.

#### Referências

COMTE-SPONVILLE, A. (2001). A felicidade, desesperadamente. São Paulo: Martins Fontes.

FREUD, S. (1930). O mal-estar na civilização. In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas, Rio de Janeiro: Imago, 1996, v. XXI.

### ***Felicidade: paz ou excitação***

21 Apr 2008

**Adriano Facioli**



Quando pensamos no nível de agitação de uma vida, pode-se dizer que são basicamente dois os tipos de felicidade concebíveis: uma como fruto de agitação e outra devido à paz. Um ideal deseja fortes emoções (excitação) e o outro, mais "bucólico", calcado na idéia de paz, deseja tranqüilidade. A idéia do que é ser feliz varia entre esses dois pólos.

Há quem conceba e deseje para si a agitação (excitação), e veja somente aí o possível caminho para a sua bem-aventurança. Aliás, esta parece ser atualmente a concepção dominante de felicidade. Por outro lado, existem também aqueles que pensam o contrário, e vêem na idéia de paz um caminho.

A idéia de que intensas emoções devem necessariamente acompanhar a felicidade é tão forte para algumas pessoas que elas simplesmente não são capazes de conceber a possibilidade de serem felizes com sutilezas ou na simplicidade. Em sua concepção, a felicidade deve sempre vir acompanhada de muito tempero, de muita pimenta. Ser feliz, nesta visão, é viver grandes emoções e grandes conquistas. É, de certo modo, incessantemente esperar ou lutar para que algo decisivo ocorra.

Para Bertrand Russell, o ideal de uma vida completamente livre de tédio, rotina ou mesmice, é nobre, porém, impossível. E acrescenta: "as manhãs são tanto mais aborrecidas quanto a noite anterior foi mais divertida", pois "um pouco de aborrecimento talvez seja até indispensável à vida" (1930-2001, p. 58-59). Para Russell a mesmice, o tédio, a rotina (o

que ele chama de aborrecimento) são a regra.

Apesar de Russell fornecer inúmeros exemplos a favor de sua tese, a de que o tédio é a regra, podemos prescindir destes e partir da linha de raciocínio exposta em suas últimas palavras, no parágrafo acima.

A agitação é muitas vezes desejável, sem dúvida. Ela, porém, impõe expectativas e exigências com as quais geralmente não sabemos lidar. A idéia de que a vida deva ser repleta de agitação a torna mais penosa do que a aceitação de sua ausência. Vejamos, por exemplo, o caso da rotina. Há quem diga que detesta rotina. Esta fala é tão comum quanto tola. Rotina é algo inevitável e vital. Qualquer aprimoramento ou tranqüilidade a exige. Experimente abandonar horários para toda e qualquer atividade. Tente aprender qualquer coisa nova sem repetição. Nosso aprendizado e nossos ciclos vitais exigem rotinas. Nossa mente, para não ter de sempre pensar no que vai fazer, exige rotina. A rotina é o descanso que precisamos para podermos pelo menos pensar na vida de vez em quando.

Imagine ter de pensar em tudo, sempre, todos os dias? Levantar-se e ter de procurar sua escova de dentes onde ela nunca esteve. Ter de escolher entre várias marcas de sabonetes para o banho, pois a cada dia você utiliza uma diferente. E isso depois de ter se levantado em um horário completamente novo, com o qual você não estava acostumado. Em uma outra cama, em outro clima, em outras regras de convivência. Enfim, nunca ter uma pausa para esquecer-se ou esquecer do que se deve ou não fazer. Ou seja, um mundo bloqueado para a divagação, o devaneio.

Obviamente é mais belo dizer que se detesta a rotina. Em um mundo marcado pela movimentação constante, pela velocidade, é muito mais fácil e claro seguir o fluxo das mudanças incessantes e acreditar que assim, sempre, deva ser a vida. Excitação, agitação, luzes, cores, festas, companhias, pessoas, sexo e prazeres intensos são produtos mais vendáveis do que silêncio, escuridão, estar sozinho, quietude, sutilezas e prazeres íntimos.

Vivemos em uma sociedade dos prazeres bradados aos sete ventos. Vivenciar prazeres estratosféricos, ou assim parecer, e ostentá-los, faz parte de um jogo de comparações infinitas. A única felicidade a vigorar nesta realidade é a felicidade relativa. Ou seja, sou feliz em comparação com a felicidade do outro, com o sucesso do outro. Porque ser feliz, neste sentido, é ter sucesso. É mostrar que é feliz. Mostrar que se tem mais do que o outro. E assim as coisas simples da vida são simplesmente esquecidas, abandonadas.

Vivemos em uma sociedade que tem verdadeiro repúdio pela simplicidade, pela conquista íntima e secreta da felicidade.

E a experiência da agitação é tanto mais perigosa quanto menos esforços ela requer. E este é o perigo, por exemplo, do uso de drogas estimulantes:

"A passividade física durante a excitação é contrária ao instinto. (...) projetos construtivos não se formam facilmente na mente de quem leva uma vida de distrações e dissipações, pois neste caso os seus pensamentos serão sempre orientados para os prazeres imediatos mais do que para realizações distantes." (Russell, p. 62-63).

Vejamos, por exemplo, o hábito de estudar. É necessário paciência, saber lidar, muitas vezes, com um nível de agitação baixo. Pois, quando estudamos, parece que não estamos realizando nada. Há aparente monotonia, recolhimento e solidão, na leitura e no estudo. É necessário paciência, esforço, uma espécie de ação silenciosa, a qual supera as aparências do que seja a excitação e como esta pode naturalmente ser obtida. Estudar, em certa medida, é um ato meditativo, de mergulho, calcado em atenção e esforços de introspecção.

Russell encerra suas reflexões sobre o "aborrecimento e a agitação" da seguinte maneira: "Uma vida feliz deve ser, em grande parte, uma vida tranqüila, pois só numa atmosfera calma pode existir o verdadeiro prazer". (p. 65)

O próprio ato da reflexão, por exemplo, exige tranqüilidade. Paixão, excitação ou agitação não combinam com reflexão. Refletir é, em boa medida, degustar.

Se entendermos que o prazer deve brotar também de uma relação com o tempo. O recolhimento, a espera virtuosa (a paciência) e a capacidade de deixar que o tempo passe são formas sadias de habitar o presente. O prazer emerge de uma certa relação entre contrastes. Aprender a suportar uma certa quota de tédio é aprender tolerar limites. A produção do prazer também depende do acúmulo de tensões, as quais constituem o contraste necessário para que ele emerja, inclusive, com mais intensidade.

O acesso irrestrito ao prazer, se fosse possível, talvez levasse à morte do sujeito que o experimenta. São conhecidos alguns experimentos em que o animal pode obter acesso irrestrito a uma estimulação direta em seus centros de prazer no cérebro. Os resultados são os de animais que deixam de fazer tudo o mais que é vital e gerador de prazer (comer e copular, por exemplo), para somente agir em função da obtenção desta estimulação.

Por outro lado, há também experimentos que demonstram a importância de fontes alternativas de prazer. Quando o fornecimento de determinada droga (no caso, geralmente, a heroína) é irrestrito e desacompanhado de fontes alternativas de prazer, de um ambiente rico em outras estimulações, o animal se mostra mais propenso à drogadição.

Isto nos diz, de algum modo, que a excitação irrestrita é esgotante e contrária à própria sobrevivência do indivíduo. Neste sentido, é possível então dizer que o prazer irrestrito e sem esforço mata.

Inquilinos do Além: Adriano Facioli é psicólogo pela USP, mestre e doutor em Psicologia pela UnB. Autor dos livros "Hipnose: fato ou fraude?" (Editora Átomo, Campinas, 2006) e "A ironia: considerações filosóficas e psicológicas" (Editora Juruá, Curitiba, 2010). Graduou-se em Psicologia pela USP de Ribeirão Preto em 1995. Fez mestrado e doutorado na UnB (1999 e 2003), relacionando temas da estética com questões da Psicologia. Sua dissertação de mestrado tem como título: "O poético e a clínica: da verdade à ambigüidade". Sua tese de doutorado, defendida em 2003, explorou o tema da ironia (a qual se transformou em livro). Premiado em diversos concursos literários. Como aluno de graduação, foi selecionado para todas as antologias promovidas pelo campus da USP de Ribeirão Preto das quais participou (de 1994 a 1996), do concurso Poetas de Gaveta, editado anualmente. Vencedor do IV Concurso de Contos e Poemas da Secretaria da Cultura de Ribeirão Preto em 1996. Selecionado para a antologia do Concurso Escriba de Poesias de Piracicaba em 1998 (concurso nacional). Selecionado para as antologias do Prêmio Sesc-DF de Poesia em 2003, 2006 e 2008. 3º lugar no II Concurso de Contos Machado de Assis do Sesc/DF de 2004 e selecionado para a antologia deste mesmo concurso em 2005.

Fonte dos Artigos acima:

<http://www.redepsi.com.br/portal/modules/soapbox/article.php?articleID=392>

05/12/2008

## A felicidade é contagiante, dizem cientistas

Redação do Diário da Saúde

- [Enviar a um amigo](#)
- [Imprimir](#)

### **Contagante como um sorriso**

Um sorriso pode ser contagiante. Você não precisa de um sofisticado estudo científico para lhe dizer isto. Mas será que a felicidade se espalha tão rapidamente quanto um sorriso?

A resposta é um sorridente sim, de acordo com uma pesquisa feita por James Fowler (UC San Diego) e Nicholas Christakis (Harvard Medical School). Sua pesquisa acaba de ser publicada no *British Medical Journal*.

### **A felicidade é contagiante**

A felicidade se espalha de forma muito ampla ao longo de uma rede social, atingindo não apenas as pessoas diretamente envolvidas, mas pessoas com até três graus de afastamento da pessoa que é a "fonte da felicidade".

Os cientistas também descobriram que a felicidade se espalha muito mais rapidamente do que a tristeza e a depressão e parece ter um efeito muito mais poderoso até mesmo do que o dinheiro.

### **Estudos científicos sobre a felicidade**

"Os cientistas se interessam pela felicidade há muito tempo," explica Fowler.

"Eles já estudaram o efeito de tudo, incluindo ganhar na loteria, perder o emprego e ficar doente, mas até agora nunca ninguém considerou o efeito total da felicidade sobre as outras pessoas. Nós mostramos que a felicidade pode se espalhar de uma pessoa para outra pessoa, para outra pessoa, e assim por diante, em uma reação em cadeia através de todas a rede social."

"Um dos principais determinantes da felicidade humana é a felicidade dos outros," afirma Christakis, o outro autor do estudo. "Uma característica inovadora do nosso trabalho foi explorar a idéia de que as emoções são um fenômeno coletivo e não apenas um fenômeno individual."

Na pesquisa, eles usaram técnicas para avaliar a felicidade de 4.739 pessoas de 1983 a 2003, recriando a rede social na qual elas estavam inseridas. Para medir o bem-estar emocional das pessoas, eles se basearam nas avaliações dos participantes quanto a quatro afirmativas: Eu sou otimista quanto ao futuro. Eu sou feliz. Eu curto a vida. Eu sinto que sou tão bom quanto todas as outras pessoas.

### **O benefício de amigos felizes**

A pesquisa mostrou que a felicidade adora companhia. Pessoas felizes tendem a se reunir e, de forma geral, pessoas com mais contatos sociais parecem ser mais felizes. Contudo, apenas o número de contatos não explica a felicidade de alguém.

Em média, cada amigo feliz aumenta sua própria chance de ser feliz em 9%. Cada amigo infeliz diminui essa chance em 7% - ou seja, a felicidade é mais contagiante do que a infelicidade.

Segundo os pesquisadores, a felicidade se espalha em uma rede social atingindo pessoas com até três graus de separação. Você tem 15% mais probabilidade de ser feliz se for diretamente conectado a uma pessoa feliz; 10% se seu amigo tiver um amigo feliz; e 6% se seu amigo tiver um amigo que tenha um amigo feliz.

### **Felicidade é melhor do que dinheiro**

"Os efeitos que observamos podem não parecer tão grandes a princípio, mas considere que uma renda extra de U\$5.000,00 foi associada a um aumento de apenas 2% na felicidade e você verá que o poder das outras pessoas é incrível. Alguém que você não conhece e com quem nunca se encontrou - o amigo de um amigo de

um amigo - pode ter uma influência em sua felicidade maior do que milhares de dólares a mais em seu bolso," diz Fowler.

### **Estrutura das conexões interpessoais**

A estrutura das conexões interpessoais também importa, com a posição de cada pessoa nesta rede impactando de forma significativa o quão felizes elas são.

De acordo com o estudo, a felicidade das pessoas depende não apenas de quantos amigos eles têm, mas também de quantos amigos seus amigos têm. Em termos de redes sociais, isto é conhecido como "centralidade." E, quanto mais central uma pessoa for - quanto mais conectados forem seus amigos ou quanto mais amplo for seu círculo social - mais provável é que ela venha a ser uma pessoa feliz.

O efeito não funciona no sentido inverso: tornar-se uma pessoa feliz não alarga seu círculo de amizades.

### **A felicidade mora ao lado**

Os cientistas também estudaram o que acontece com a felicidade em relação à distância. Quando um amigo que mora a uma milha de distância (1,6 km) se torna feliz, isso aumenta a probabilidade da pessoa se tornar feliz em 25%. Amigos que moram mais longe não têm efeito tão significativo.

"Nós acreditamos que a difusão das emoções tem um aspecto psicobiológico fundamental," diz Christakis. "A interação pessoal física é necessária, de forma que o efeito decai com a distância."

O efeito também decai com o tempo.

### **Responsabilidade sobre a própria felicidade**

Essa pesquisa tem várias implicações práticas, uma das quais sendo o fato de que cada um deve assumir uma maior responsabilidade sobre sua própria felicidade porque isso afeta dezenas de outras pessoas.

"A busca da felicidade não é um objetivo solitário. Nós estamos conectados, e esta é a nossa alegria," diz Fowler.

Fonte- <http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=a-felicidade-e-contagiate-dizem-cientistas>

FELICIDADE3

**Ciência**

30/07/2010 - 13:12

## A chave da felicidade é manter-se ocupado, sugere estudo



(Getty Images)

A chave para levar uma vida mais feliz inclui deixar a preguiça de lado e manter-se ocupado o maior tempo possível. É o que sugere um estudo de cientistas americanos publicado no periódico especializado *Psychological Science*.

Mas o cientista comportamental Christopher Hsee, da Universidade de Chicago, alerta que essa não é uma tarefa fácil. Segundo o especialista, que liderou o estudo, o ser humano tem uma tendência natural de se render à preguiça. Isso porque o instinto de sobrevivência acostumou o homem a poupar energia fazendo o menor esforço possível.

A pesquisa contou com a participação de 98 estudantes. Durante o teste, eles precisaram preencher dois questionários. Para ter acesso ao segundo, era preciso esperar 15 minutos após terminar o primeiro. Os voluntários tinham a opção de entregar as respostas a um fiscal próximo ao local em que estavam, ou em um lugar alguns metros adiante. Independentemente da escolha que fizessem, os estudantes ganhavam um chocolate ao final da pesquisa. A maioria dos voluntários - 68% - preferiu se render à preguiça e entregou o questionário ali mesmo, onde estava.

Os estudantes que preferiram andar um pouco para entregar os questionário afirmaram ao final do teste que se sentiam mais felizes do que aqueles que permaneceram sentados. Para Hsee, manter-se ocupado foi importante para deixar os voluntários mais alegres. O especialista acredita que os resultados de sua pesquisa podem ter importância até mesmo nas políticas sociais de governos.

"O governo deveria ajudar os cidadãos inativos colocando-os para construir pontes, mesmo que inúteis", sugeriu Hsee. Para resolver a questão no âmbito individual, o especialista foi claro: "Levante-se e faça alguma coisa, qualquer coisa. Ainda que você não veja uma utilidade para o que está fazendo, vai se sentir mais feliz apenas por fazê-lo".

Fonte- <http://veja.abril.com.br/noticia/ciencia/a-chave-da-felicidade-e-manter-se-ocupado-sugere-estudo>

\*(\*\*

TAG FELICIDADE - <http://www.pensador.info/tag/felicidade/>

### NADA COMO O TEMPO

Com o tempo, você vai percebendo que para ser feliz com uma outra pessoa, você precisa, em primeiro lugar, não precisar dela.

Percebe também que aquele alguém que você ama (ou acha que ama) e que não quer nada com você, definitivamente não é o "alguém" da sua vida.

Você aprende a gostar de você, a cuidar de você e, principalmente, a gostar de quem também gosta de você.

O segredo é não correr atrás das borboletas... é cuidar do jardim para que elas venham até você.

No final das contas, você vai achar não quem você estava procurando, mas quem estava procurando por você!

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 5655 pessoas
- Mais Informação

Definitivo

Definitivo, como tudo o que é simples.

Nossa dor não advém das coisas vividas, mas das coisas que foram sonhadas e não se cumpriram.

Sofremos por quê? Porque automaticamente esquecemos o que foi desfrutado e passamos a sofrer pelas nossas projeções irrealizadas, por todas as cidades que gostaríamos de ter conhecido ao lado do nosso amor e não conhecemos, por todos os filhos que gostaríamos de ter tido junto e não tivemos, por todos os shows e livros e silêncios que gostaríamos de ter compartilhado.



e não compartilhamos.

Por todos os beijos cancelados, pela eternidade.

Sofremos não porque nosso trabalho é desgastante e paga pouco, mas por todas as horas livres que deixamos de ter para ir ao cinema, para conversar com um amigo, para nadar, para namorar.

Sofremos não porque nossa mãe é impaciente conosco, mas por todos os momentos em que poderíamos estar confidenciando a ela nossas mais profundas angústias se ela estivesse interessada em nos compreender.

Sofremos não porque nosso time perdeu, mas pela euforia sufocada.

Sofremos não porque envelhecemos, mas porque o futuro está sendo confiscado de nós, impedindo assim que mil aventuras nos aconteçam, todas aquelas com as quais sonhamos e nunca chegamos a experimentar.

Por que sofremos tanto por amor?

O certo seria a gente não sofrer, apenas agradecer por termos conhecido uma pessoa tão bacana, que gerou em nós um sentimento intenso e que nos fez companhia por um tempo razoável, um tempo feliz.

Como aliviar a dor do que não foi vivido? A resposta é simples como um verso:

Se iludindo menos e vivendo mais!!!

A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca, e que, esquivando-se do sofrimento, perdemos também a felicidade.

A dor é inevitável.

O sofrimento é opcional...

Carlos Drummond de Andrade

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 3910 pessoas
- Mais Informação

Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço de que minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá à falência.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma.

É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo.

É ter coragem para ouvir um não. É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Augusto Cury

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 3284 pessoas
- Mais Informação

Há Momentos

Há momentos na vida em que sentimos tanto a falta de alguém que o que mais queremos é tirar esta pessoa de nossos sonhos e abraçá-la.

Sonhe com aquilo que você quiser.  
Seja o que você quer ser,  
porque você possui apenas uma vida  
e nela só se tem uma chance  
de fazer aquilo que se quer.

Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.  
Dificuldades para fazê-la forte.  
Tristeza para fazê-la humana.  
E esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes  
não têm as melhores coisas.  
Elas sabem fazer o melhor  
das oportunidades que aparecem  
em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram.  
Para aqueles que se machucam.  
Para aqueles que buscam e tentam sempre.  
E para aqueles que reconhecem  
a importância das pessoas que passam por suas vidas.

O futuro mais brilhante  
é baseado num passado intensamente vivido.  
Você só terá sucesso na vida  
quando perdoar os erros  
e as decepções do passado.

A vida é curta, mas as emoções que podemos deixar  
duram uma eternidade.  
A vida não é de se brincar  
porque um belo dia se morre.

## Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 3073 pessoas
- Mais Informação

A vantagem de ter péssima memória é divertir-se muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez.

## Friedrich Nietzsche

### Soneto de Fidelidade

De tudo ao meu amor serei atento  
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto  
Que mesmo em face do maior encanto  
Dele se encante mais meu pensamento.

Quero vivê-lo em cada vão momento  
E em seu louvor hei de espalhar meu canto  
E rir meu riso e derramar meu pranto  
Ao seu pesar ou seu contentamento

E assim, quando mais tarde me procure  
Quem sabe a morte, angústia de quem vive  
Quem sabe a solidão, fim de quem ama

Eu possa me dizer do amor (que tive):  
Que não seja imortal, posto que é chama  
Mas que seja infinito enquanto dure.

## Vinícius de Moraes

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2154 pessoas
- Mais Informação

A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-nos do sofrimento, perdemos também a felicidade.

## Carlos Drummond de Andrade

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1915 pessoas
- Mais Informação

Deus, para a felicidade do homem, inventou a fé e o amor. O Diabo, invejoso, fez o homem confundir fé com religião e amor com casamento.

## Machado de Assis

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1872 pessoas
- Mais Informação

Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade.

## Mário Quintana

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1837 pessoas
- Mais Informação

Sorri quando a dor te torturar  
E a saudade atormentar  
Os teus dias tristonhos vazios

Sorri quando tudo terminar  
Quando nada mais restar  
Do teu sonho encantador

Sorri quando o sol perder a luz  
E sentires uma cruz  
Nos teus ombros cansados doridos

Sorri vai mentindo a sua dor  
E ao notar que tu sorris  
Todo mundo irá supor  
Que és feliz

## Charles Chaplin

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1755 pessoas
- Mais Informação

Não se acostume com o que não o faz feliz, revolte-se quando julgar necessário.  
Alague seu coração de esperanças, mas não deixe que ele se afogue nelas.  
Se achar que precisa voltar, volte!  
Se perceber que precisa seguir, siga!  
Se estiver tudo errado, comece novamente.  
Se estiver tudo certo, continue.  
Se sentir saudades, mate-a.  
Se perder um amor, não se perca!  
Se o achar, segure-o!

## Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 1753 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você.

Mário Quintana

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 1700 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não preciso me drogar para ser um gênio;  
Não preciso ser um gênio para ser humano;  
Mas preciso do seu sorriso para ser feliz.

Charles Chaplin

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 1591 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.

Carlos Drummond de Andrade

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 1585 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Eu aprendi...  
...que ignorar os fatos não os altera;

Eu aprendi...  
...que quando você planeja se nivelar com alguém, apenas esta permitindo que essa pessoa continue a magoar você;

Eu aprendi...  
...que o AMOR, e não o TEMPO, é que cura todas as feridas;

Eu aprendi...  
...que ninguém é perfeito até que você se apaixone por essa pessoa;

Eu aprendi...  
...que a vida é dura, mas eu sou mais ainda;

Eu aprendi...  
...que as oportunidades nunca são perdidas; alguém vai aproveitar as que você perdeu.

Eu aprendi...

...que quando o ancoradouro se torna amargo a felicidade vai aportar em outro lugar;

Eu aprendi...

...que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito;

Eu aprendi...

...que todos querem viver no topo da montanha, mas toda felicidade e crescimento ocorre quando você esta escalando-a;

Eu aprendi...

...que quanto menos tempo tenho, mais coisas consigo fazer.

(Boa noite , Amor )

William Shakespeare

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1527 pessoas
- Mais Informação

As vezes ouço passar o vento; e só de ouvir o vento passar, vale a pena ter nascido.

Fernando Pessoa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1403 pessoas
- Mais Informação

A Idade de Ser Feliz

Existe somente uma idade para a gente ser feliz,  
somente uma época na vida de cada pessoa  
em que é possível sonhar e fazer planos  
e ter energia bastante para realizá-las  
a despeito de todas as dificuldades e obstáculos.

Uma só idade para a gente se encantar com a vida e viver apaixonadamente  
e desfrutar tudo com toda intensidade  
sem medo, nem culpa de sentir prazer.

Fase dourada em que a gente pode criar  
e recriar a vida,  
a nossa própria imagem e semelhança  
e vestir-se com todas as cores  
e experimentar todos os sabores  
e entregar-se a todos os amores  
sem preconceito nem pudor.

Tempo de entusiasmo e coragem

em que todo o desafio é mais um convite à luta

que a gente enfrenta com toda disposição  
de tentar algo NOVO, de NOVO e de NOVO,  
e quantas vezes for preciso.

Essa idade tão fugaz na vida da gente  
chama-se PRESENTE  
e tem a duração do instante que passa.

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1283 pessoas
- Mais Informação

Nem tudo é fácil

É difícil fazer alguém feliz, assim como é fácil fazer triste.  
É difícil dizer eu te amo, assim como é fácil não dizer nada  
É difícil valorizar um amor, assim como é fácil perdê-lo para sempre.  
É difícil agradecer pelo dia de hoje, assim como é fácil viver mais um dia.  
É difícil enxergar o que a vida traz de bom, assim como é fácil fechar os olhos e  
atravessar a rua.  
É difícil se convencer de que se é feliz, assim como é fácil achar que sempre falta algo.  
É difícil fazer alguém sorrir, assim como é fácil fazer chorar.  
É difícil colocar-se no lugar de alguém, assim como é fácil olhar para o próprio umbigo.  
Se você errou, peça desculpas...  
É difícil pedir perdão? Mas quem disse que é fácil ser perdoado?  
Se alguém errou com você, perdoa-o...  
É difícil perdoar? Mas quem disse que é fácil se arrepender?  
Se você sente algo, diga...  
É difícil se abrir? Mas quem disse que é fácil encontrar  
alguém que queira escutar?  
Se alguém reclama de você, ouça...  
É difícil ouvir certas coisas? Mas quem disse que é fácil ouvir você?  
Se alguém te ama, ame-o...  
É difícil entregar-se? Mas quem disse que é fácil ser feliz?  
Nem tudo é fácil na vida...Mas, com certeza, nada é impossível!  
Precisamos acreditar, ter fé e lutar  
para que não apenas sonhemos. Mas também tornemos todos esses desejos,  
realidade!!!

Cecília Meireles

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1260 pessoas
- Mais Informação

Não tenho tempo pra mais nada, ser feliz me consome muito.

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1108 pessoas
- Mais Informação

## SEJA UM IDIOTA

A idiotice é vital para a felicidade.

Gente chata essa que quer ser séria, profunda e visceral sempre. Putz! A vida já é um caos, por que fazermos dela, ainda por cima, um tratado? Deixe a seriedade para as horas em que ela é inevitável: mortes, separações, dores e afins.

No dia-a-dia, pelo amor de Deus, seja idiota! Ria dos próprios defeitos. E de quem acha defeitos em você. Ignore o que o boçal do seu chefe disse. Pense assim: quem tem que carregar aquela cara feia, todos os dias, inseparavelmente, é ele. Pobre dele.

Milhares de casamentos acabaram-se não pela falta de amor, dinheiro, sexo, sincronia, mas pela ausência de idiotice. Trate seu amor como seu melhor amigo, e pronto.

Quem disse que é bom dividirmos a vida com alguém que tem conselho pra tudo, soluções sensatas, mas não consegue rir quando tropeça?

hahahahahahahahaha!...

Alguém que sabe resolver uma crise familiar, mas não tem a menor idéia de como preencher as horas livres de um fim de semana? Quanto tempo faz que você não vai ao cinema?

É bem comum gente que fica perdida quando se acabam os problemas. E daí, o que elas farão se já não têm por que se desesperar?

Desaprenderam a brincar. Eu não quero alguém assim comigo. Você quer? Espero que não.

Tudo que é mais difícil é mais gostoso, mas... a realidade já é dura; piora se for densa.

Dura, densa, e bem ruim.

Brincar é legal. Entendeu?

Esqueça o que te falaram sobre ser adulto, tudo aquilo de não brincar com comida, não falar besteira, não ser imaturo, não chorar, não andar descalço, não tomar chuva.

Pule corda!

Adultos podem (e devem) contar piadas, passear no parque, rir alto e lambear a tampa do iogurte.

Ser adulto não é perder os prazeres da vida - e esse é o único "não" realmente aceitável.



Teste a teoria. Uma semaninha, para começar.

Veja e sinta as coisas como se elas fossem o que realmente são: passageiras. Acorde de manhã e decida entre duas coisas: ficar de mau humor e transmitir isso adiante ou sorrir...

Bom mesmo é ter problema na cabeça, sorriso na boca e paz no coração!

Aliás, entregue os problemas nas mãos de Deus e que tal um cafezinho gostoso agora?

A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso cante, chore,dance e viva intensamente antes que a cortina se feche!

Arnaldo Jabor

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1093 pessoas
- Mais Informação

Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.

Mahatma Gandhi

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 1034 pessoas
- Mais Informação

DESEJOS

Desejo a vocês...

Fruto do mato

Cheiro de jardim

Namoro no portão

Domingo sem chuva

Segunda sem mau humor

Sábado com seu amor

Filme do Carlitos

Chope com amigos

Crônica de Rubem Braga

Viver sem inimigos

Filme antigo na TV

Ter uma pessoa especial

E que ela goste de você

Música de Tom com letra de Chico

Frango caipira em pensão do interior

Ouvir uma palavra amável

Ter uma surpresa agradável

Ver a Banda passar

Noite de lua cheia

Rever uma velha amizade

Ter fé em Deus  
Não ter que ouvir a palavra não  
Nem nunca, nem jamais e adeus.  
Rir como criança  
Ouvir canto de passarinho.  
Sarar de resfriado  
Escrever um poema de Amor  
Que nunca será rasgado  
Formar um par ideal  
Tomar banho de cachoeira  
Pegar um bronzado legal  
Aprender um nova canção  
Esperar alguém na estação  
Queijo com goiabada  
Pôr-do-Sol na roça  
Uma festa  
Um violão  
Uma seresta  
Recordar um amor antigo  
Ter um ombro sempre amigo  
Bater palmas de alegria  
Uma tarde amena  
Calçar um velho chinelo  
Sentar numa velha poltrona  
Tocar violão para alguém  
Ouvir a chuva no telhado  
Vinho branco  
Bolero de Ravel  
E muito carinho meu.

Carlos Drummond de Andrade

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 906 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

DA FELICIDADE

Quantas vezes a gente,em busca da ventura,  
Procede tal e qual o avozinho infeliz:  
Em vão,por toda parte,os óculos procura  
Tendo-os na ponta do nariz!

Mário Quintana

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 822 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos.

## William Shakespeare

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 814 pessoas
- Mais Informação

- Dê mais às pessoas, MAIS do que elas esperam, e faça com alegria.
- Decore seu poema favorito.
- Não acredite em tudo que você ouve, gaste tudo o que você tem e durma tanto quanto você queira.
- Quando disser "Eu te amo" olhe as pessoas nos olhos.
- Fique noivo pelo menos seis meses antes de se casar.
- Acredite em amor à primeira vista.
- Nunca ria dos sonhos de outras pessoas.
- Ame profundamente e com paixão.
- Você pode se machucar, mas é a única forma de viver a vida completamente.
- Em desentendimento, brigue de forma justa, não use palavrões.
- Não julgue as pessoas pelo seus parentes.
- Fale devagar mas pense com rapidez.
- Quando alguém perguntar algo que você não quer responder, sorria e pergunte: "Porque você quer saber?".
- Lembre-se que grandes amores e grandes conquistas envolvem riscos.
- Ligue para sua mãe.
- Diga "saúde" quando alguém espirrar.
- Quando você se deu conta que cometeu um erro, tome as atitudes necessárias.
- Quando você perder, não perca a lição.
- Lembre-se dos três Rs: Respeito por si próprio, respeito ao próximo e responsabilidade pelas ações.
- Não deixe uma pequena disputa ferir uma grande amizade.
- Sorria ao atender o telefone, a pessoa que estiver chamando ouvirá isso em sua voz.
- Case com alguém que você goste de conversar. Ao envelhecerem suas aptidões de conversação serão tão importantes quanto qualquer outra.
- Passe mais tempo sozinho.
- Abra seus braços para as mudanças, mas não abra mão de seus valores.
- Lembre-se de que o silêncio, às vezes, é a melhor resposta.
- Leia mais livros e assista menos TV.
- Viva uma vida boa e honrada. Assim, quando você ficar mais velho e olhar para trás, você poderá aproveitá-la mais uma vez.
- Confie em Deus, mas tranque o carro.
- Uma atmosfera de amor em sua casa é muito importante. Faça tudo que puder para criar um lar tranquilo e com harmonia.
- Em desentendimento com entes queridos, enfoque a situação atual.
- Não fale do passado.
- Leia o que está nas entrelinhas.
- Reparta o seu conhecimento. É uma forma de alcançar a imortalidade.
- Seja gentil com o planeta.
- Reze. Há um poder incomensurável nisso.
- Nunca interrompa enquanto estiver sendo elogiado.
- Cuide da sua própria vida.
- Não confie em alguém que não fecha os olhos enquanto beija.

- Uma vez por ano, vá a algum lugar onde nunca esteve antes.
- Se você ganhar muito dinheiro, coloque-o a serviço de ajudar os outros, enquanto você for vivo. Esta é a maior satisfação de riqueza.
- Lembre-se que o melhor relacionamento é aquele em que o amor de um pelo outro é maior do que a necessidade de um pelo outro.
- Julgue seu sucesso pelas coisas que você teve que renunciar para conseguir.
- Lembre-se de que seu caráter é seu destino.
- Usufrua o amor e a culinária com abandono total.

Dalai Lama

## **Tag felicidade**

**26 - 50** do total de **292** com a tag **felicidade**

Saber encontrar a alegria na alegria dos outros, é o segredo da felicidade.

[Georges Bernanos](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 771 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

### HOJE É TEMPO DE SER FELIZ!

A vida é fruto da decisão de cada momento. Talvez seja por isso, que a idéia de plantio seja tão reveladora sobre a arte de viver.

Viver é plantar. É atitude de constante sementeira, de deixar cair na terra de nossa existencia as mais diversas formas de sementes.

Cada escolha, por menor que seja, é uma forma de semente que lançamos sobre o canteiro que somos. Um dia, tudo o que agora silenciosamente plantamos, ou deixamos plantar em nós, será plantaçao que poderá ser vista de longe...

Para cada dia, o seu empenho. A sabedoria bíblica nos confirma isso, quando nos diz que "debaixo do céu há um tempo para cada coisa!"

Hoje, neste tempo que é seu, o futuro está sendo plantado. As escolhas que você procura, os amigos que você cultiva, as leituras que você faz, os valores que você abraça, os amores que você ama, tudo será determinante para a colheita futura.

Felicidade talvez seja isso: alegria de recolher da terra que somos, frutos que sejam agradáveis aos olhos!

Infelicidade, talvez seja o contrário.

O que não podemos perder de vista é que a vida não é real fora do cultivo. Sempre é tempo de lançar sementes... Sempre é tempo de recolher frutos. Tudo ao mesmo tempo. Sementes de ontem, frutos de hoje, Sementes de hoje, frutos de amanhã!

Por isso, não perca de vista o que você anda escolhendo para deixar cair na sua terra. Cuidado com os semeadores que não lhe amam. Eles têm o poder de estragar o resultado de muitas coisas.

Cuidado com os semeadores que você não conhece. Há muita maldade escondida em sorrisos sedutores...

Cuidado com aqueles que deixam cair qualquer coisa sobre você, afinal, você merece muito mais que qualquer coisa.

Cuidado com os amores passageiros... eles costumam deixar marcas dolorosas que não passam...

Cuidado com os invasores do seu corpo... eles não costumam voltar para ajudar a consertar a desordem...

Cuidado com os olhares de quem não sabe lhe amar... eles costumam lhe fazer esquecer que você vale à pena...

Cuidado com as palavras mentirosas que esparramam por aí... elas costumam estragar o nosso referencial da verdade...

Cuidado com as vozes que insistem em lhe recordar os seus defeitos... elas costumam prejudicar a sua visão sobre si mesmo.

Não tenha medo de se olhar no espelho. É nessa cara safada que você tem, que Deus resolveu expressar mais uma vez, o amor que Ele tem pelo mundo.

Não desanime de você, ainda que a colheita de hoje não seja muito feliz.

Não coloque um ponto final nas suas esperanças. Ainda há muito o que fazer, ainda há muito o que plantar, e o que amar nessa vida.

Ao invés de ficar parado no que você fez de errado, olhe para frente, e veja o que ainda pode ser feito...

A vida ainda não terminou. E já dizia o poeta "que os sonhos não envelhecem..."

Vai em frente. Sorriso no rosto e firmeza nas decisões.

Deus resolveu reformar o mundo, e escolheu o seu coração para iniciar a reforma.

Isso prova que Ele ainda acredita em você. E se Ele ainda acredita, quem sou eu pra duvidar... (?)

Padre Fábio de Melo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 770 pessoas

- [Mais Informação](#)

É tão difícil falar e dizer coisas que não podem ser ditas. É tão silencioso. Como traduzir o silêncio do encontro real entre nós dois? Dificílimo contar. Olhei pra você fixamente por instantes. Tais momentos são meu segredo. Houve o que se chama de comunhão poerfeita. Eu chamo isto de estado agudo de felicidade.

Clarice Lispector

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 752 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

É melhor tentar e falhar, que preocupar-se e ver a vida passar.  
É melhor tentar, ainda que em vão que sentar-se, fazendo nada até o final.  
Eu prefiro na chuva caminhar, que em dias frios em casa me esconder.  
Prefiro ser feliz embora louco, que em conformidade viver

Martin Luther King

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 744 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Estamos com fome de amor

Uma vez Renato Russo disse com uma sabedoria ímpar: "Digam o que disserem, o mal do século é a solidão". Pretensiosamente digo que assino embaixo sem dúvida alguma.  
Parem pra notar, os sinais estão batendo em nossa cara todos os dias.

Baladas recheadas de garotas lindas, com roupas cada vez mais micros e transparentes, danças e poses em closes ginecológicos, chegam sozinhas. E saem sozinhas.  
Empresários, advogados, engenheiros que estudaram, trabalharam, alcançaram sucesso profissional e, sozinhos.

Tem mulher contratando homem para dançar com elas em bailes, os novíssimos "personal dance", incrível. E não é só sexo não, se fosse, era resolvido fácil, alguém duvida?

Estamos é com carência de passear de mãos dadas, dar e receber carinho sem necessariamente ter que depois mostrar performances dignas de um atleta olímpico, fazer um jantar pra quem você gosta e depois saber que vão "apenas" dormir abraçados, sabe, essas coisas simples que perdemos nessa marcha de uma evolução cega.

Pode fazer tudo, desde que não interrompa a carreira, a produção. Tornamos-nos máquinas e agora estamos desesperados por não saber como voltar a "sentir", só isso, algo tão simples que a cada dia fica tão distante de nós.

Quem duvida do que estou dizendo, dá uma olhada no site de relacionamentos Orkut, o número que comunidades como: "Quero um amor pra vida toda!", "Eu sou pra casar!"

até a desesperançada "Nasci pra ser sozinho!".

Unindo milhares, ou melhor, milhões de solitários em meio a uma multidão de rostos cada vez mais estranhos, plásticos, quase etéreos e inacessíveis.

Vivemos cada vez mais tempo, retardamos o envelhecimento e estamos a cada dia mais belos e mais sozinhos. Sei que estou parecendo o solteirão infeliz, mas pelo contrário, pra chegar a escrever essas bobagens (mais que verdadeiras) é preciso encarar os fantasmas de frente e aceitar essa verdade de cara limpa. Todo mundo quer ter alguém ao seu lado, mas hoje em dia é feio, démodé, brega.

Alô gente! Felicidade, amor, todas essas emoções nos fazem parecer ridículos, abobalhados, e daí? Seja ridículo, não seja frustrado, "pague mico", saia gritando e falando bobagens, você vai descobrir mais cedo ou mais tarde que o tempo pra ser feliz é curto, e cada instante que vai embora não volta.

Mais (estou muito brega!), aquela pessoa que passou hoje por você na rua, talvez nunca mais volte a vê-la, quem sabe ali estivesse a oportunidade de um sorriso a dois.

Quem disse que ser adulto é ser ranzinza? Um ditado tibetano diz que se um problema é grande demais, não pense nele e se ele é pequeno demais, pra quê pensar nele. Dá pra ser um homem de negócios e tomar iogurte com o dedo ou uma advogada de sucesso que adora rir de si mesma por ser estabonada; o que realmente não dá é continuarmos achando que viver é out, que o vento não pode desmanchar o nosso cabelo ou que eu não posso me aventurar a dizer pra alguém: "vamos ter bons e maus momentos e uma hora ou outra, um dos dois ou quem sabe os dois, vão querer pular fora, mas se eu não pedir que fique comigo, tenho certeza de que vou me arrepender pelo resto da vida".

Antes idiota que infeliz!

Arnaldo Jabor

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 701 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Tenho pensamentos que, se pudesse revelá-los e fazê-los viver, acrescentariam nova luminosidade às estrelas, nova beleza ao mundo e maior amor ao coração dos homens.

Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 689 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A alegria evita mil males e prolonga a vida.

William Shakespeare

- [Adicionar à minha coleção](#)

- [Na coleção de 686 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

[\[Quem Sabe um Dia\]](#)

[Quem Sabe um Dia](#)

[Quem sabe um dia](#)

[Quem sabe um seremos](#)

[Quem sabe um viveremos](#)

[Quem sabe um morreremos!](#)

[Quem é que](#)

[Quem é macho](#)

[Quem é fêmea](#)

[Quem é humano, apenas!](#)

[Sabe amar](#)

[Sabe de mim e de si](#)

[Sabe de nós](#)

[Sabe ser um!](#)

[Um dia](#)

[Um mês](#)

[Um ano](#)

[Um\(a\) vida!](#)

[Sentir primeiro, pensar depois](#)

[Perdoar primeiro, julgar depois](#)

[Amar primeiro, educar depois](#)

[Esquecer primeiro, aprender depois](#)

[Libertar primeiro, ensinar depois](#)

[Alimentar primeiro, cantar depois](#)

[Possuir primeiro, contemplar depois](#)

[Agir primeiro, julgar depois](#)

[Navegar primeiro, aportar depois](#)

[Viver primeiro, morrer depois](#)

[Mário Quintana](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 639 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

[Perguntas](#)

[Quantas vezes você andava na rua e sentiu um perfume e lembrou de alguém que gosta muito?](#)



Quantas vezes você olhou para uma paisagem em uma foto, e não se imaginou lá com alguém...  
Quantas vezes você estava do lado de alguém, e sua cabeça não estava ali?  
Alguma vez você já se arrependeu de algo que falou dois segundos depois de ter falado?  
Você deve ter visto que aquele filme, que vocês dois viram juntos no cinema, vai passar na TV...  
E você gelou porque o bom daquele momento já passou...  
E aquela música que você não gosta de ouvir porque lembra algo ou alguém que você quer esquecer mas não consegue?  
Não teve aquele dia em que tudo deu errado, mas que no finzinho aconteceu algo maravilhoso?  
E aquele dia em que tudo deu certo, exceto pelo final que estragou tudo?  
Você já chorou por que lembrou de alguém que amava e não pôde dizer isso para essa pessoa?  
Você já reencontrou um grande amor do passado e viu que ele mudou?  
Para essas perguntas existem muitas respostas...  
Mas o importante sobre elas não é a resposta em si...  
Mas sim o sentimento...  
Todos nós amamos, erramos ou julgamos mal...  
Todos nós já fizemos uma coisa quando o coração mandava fazer outra...  
Então, qual a moral disso tudo?  
Nem tudo sai como planejamos portanto, uma coisa é certa...  
Não continue pensando em suas fraquezas e erros, faça tudo que puder para ser feliz hoje!  
Não deite com mágoas no coração.  
Não durma sem ao menos fazer uma pessoa feliz!  
E comece com você mesmo!!!

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 597 pessoas
- Mais Informação

A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor.

Joseph Addison

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 538 pessoas
- Mais Informação

"Sou o que quero ser, porque possuo apenas uma vida e nela só tenho uma chance de fazer o que quero.

Tenho felicidade o bastante para fazê-la doce dificuldades para fazê-la forte,

Tristeza para fazê-la humana e esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes não tem as melhores coisas,

elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos."

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 535 pessoas
- Mais Informação

QUEM MORRE?

Morre lentamente

Quem não viaja,

Quem não lê,

Quem não ouve música,

Quem não encontra graça em si mesmo

Morre lentamente

Quem destrói seu amor próprio,

Quem não se deixa ajudar.

Morre lentamente

Quem se transforma em escravo do hábito

Repetindo todos os dias os mesmos trajeto,

Quem não muda de marca,

Não se arrisca a vestir uma nova cor ou

Não conversa com quem não conhece.

Morre lentamente

Quem evita uma paixão e seu redemoinho de emoções, Justamente as que resgatam o brilho dos

Olhos e os corações aos troços.

Morre lentamente

Quem não vira a mesa quando está infeliz

Com o seu trabalho, ou amor,

Quem não arrisca o certo pelo incerto

Para ir atrás de um sonho,

Quem não se permite, pelo menos uma vez na vida, Fugir dos conselhos sensatos...

Viva hoje !

Arrisque hoje !

Faça hoje !

Não se deixe morrer lentamente !

NÃO SE ESQUEÇA DE SER FELIZ

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 507 pessoas
- Mais Informação

... Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde.

E por pensarem ansiosamente no futuro esquecem do presente de forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido.

Dalai Lama

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 479 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O dinheiro não traz felicidade — para quem não sabe o que fazer com ele.

Machado de Assis

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 468 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A vida não é um jogo onde só quem testa seus limites é que leva o prêmio. Não sejamos vítimas ingênuas desta tal competitividade. Se a meta está alta demais, reduza-a. Se você não está de acordo com as regras, demita-se. Invente seu próprio jogo. Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade.

Mário Quintana

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 463 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente.

Érico Veríssimo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 440 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

É muito melhor viver sem felicidade do que sem amor.

William Shakespeare

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 409 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria.

## Khalil Gibran

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 409 pessoas
- Mais Informação

Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.

## Cora Coralina

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 399 pessoas
- Mais Informação

A amizade é um amor que nunca morre.

A amizade é uma virtude que muitos sabem que existe,  
alguns descobrem, mas poucos reconhecem.

A amizade quando é sincera o esquecimento é impossível

A confiança, tal como a arte, não deriva de termos resposta para tudo, mas,  
de estarmos abertos a todas as perguntas.

A dor alimenta a coragem. Você não pode ser corajoso se só aconteceram  
coisas maravilhosas com você.

A esperança é um empréstimo pedido à felicidade.

A felicidade não é um prêmio, e sim uma consequência,  
a solidão não é um castigo, e sim um resultado.

A felicidade não está no fim da jornada, e sim em cada curva do caminho que  
percorremos para encontrá-la.

A gente tropeça sempre nas pedras pequenas, porque as grandes a gente logo enxerga.

A glória da amizade não é a mão estendida, nem o sorriso carinhoso, nem mesmo a  
delícia da companhia. É a inspiração espiritual que vem quando você descobre que  
alguém acredita e confia em você.

A infelicidade tem isto de bom: faz-nos conhecer os verdadeiros amigos.

A inteligência é o farol que nos guia, mas é a vontade que nos faz caminhar.

A maior fraqueza de uma pessoa é trocar aquilo que ela mais deseja na vida, por aquilo  
que ele deseja no momento.

A persistência é o caminho do êxito.

A pior solidão é aquela que se sente na companhia de outros.

A SOLIDÃO É UMA GOTA NO OCEANO QUE SÓ OLHA PARA SI MESMA...  
UMA GOTA QUE NÃO SABE QUE É OCEANO...

Amigos são a outra parte do oceano que a gota procura...

A tua única obrigação durante toda a tua existência  
é seres verdadeiro para contigo próprio.

A verdadeira amizade deixa marcas positivas que o tempo jamais poderá apagar.

A verdadeira amizade é aquela que não pede nada em troca, a não ser a própria amiga.

A verdadeira generosidade é fazer alguma coisa de bom por alguém  
que nunca vai descobrir.

A verdadeira liberdade é poder tudo sobre si.

Algumas pessoas acham-se cultas porque comparam sua ignorância com as dos outros.

Amigo de verdade é aquele que transforma um pequeno momento em um grande  
instante.

Amigo é a luz que não deixa a vida escurecer.  
Amigo é aquele que conhece todos os seus segredos e mesmo assim gosta de você!  
Amigo é aquele que nos faz sentir melhor e sobre tudo nos faz sentir amados...  
Amigo é aquele que, a cada vez, nos faz entrever a meta e que percorre conosco um trecho do caminho  
Amigos são como flores cada um tem o seu encanto por isso cultive-os.  
Amizade é como música: duas cordas afinadas no mesmo tom, vibram juntas...  
Amizade, palavra que designa vários sentimentos, que não pode ser trocada por meras coisas materiais... Deve ser guardada e conservada no coração!!!  
As pessoas entram em nossas vidas por acaso, mas não é por acaso que elas permanecem.  
Celebrar a vida é somar amigos, experiências e conquistas, dando-lhes sempre algum significado.  
Diante de um obstáculo não cruze os braços, pois o maior homem do mundo morreu de braços abertos.  
Elogie os amigos em público, critique em particular.  
Errar é humano, perdoar é divino.  
Evitar a felicidade com medo que ela acabe; é o melhor meio de ser infeliz.  
Faça amizade com a bondade das pessoas, nunca com seus bens!  
Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente.

Érico Veríssimo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 377 pessoas
- Mais Informação

A gente todos os dias arruma os cabelos: por que não o coração?

Provérbio chinês

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 366 pessoas
- Mais Informação

Sendo este um jornal por excelência, e por excelência dos precisa-se e oferece-se, vou pôr um anúncio em negrito: precisa-se de alguém homem ou mulher que ajude uma pessoa a ficar contente porque esta está tão contente que não pode ficar sozinha com a alegria, e precisa reparti-la. Paga-se extraordinariamente bem: minuto por minuto paga-se com a própria alegria. É urgente pois a alegria dessa pessoa é fugaz como estrelas cadentes, que até parece que só se as viu depois que tombaram; precisa-se urgente antes da noite cair porque a noite é muito perigosa e nenhuma ajuda é possível e fica tarde demais. Essa pessoa que atenda ao anúncio só tem folga depois que passa o horror do domingo que fere. Não faz mal que venha uma pessoa triste porque a alegria que se dá é tão grande que se tem que a repartir antes que se transforme em drama. Implora-se também que venha, implora-se com a humildade da alegria-sem-motivo. Em troca oferece-se também uma casa com todas as luzes acesas como numa festa de bailarinos. Dá-se o direito de dispor da copa e da cozinha, e da sala de estar. P.S. Não se precisa de prática. E se pede desculpa por estar num anúncio a dilacerar os outros. Mas juro que há em meu rosto sério uma alegria até mesmo divina para dar.

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 362 pessoas
- Mais Informação

Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz.

Madre Teresa de Calcutá

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 361 pessoas
- Mais Informação

### FELICIDADE REALISTA

De norte a sul, de leste a oeste, todo mundo quer ser feliz. Não é tarefa das mais fáceis. A princípio, bastaria ter saúde, dinheiro e amor, o que já é um pacote louvável, mas nossos desejos são ainda mais complexos.

Não basta que a gente esteja sem febre: queremos, além de saúde, ser magérrimos, sarados, irresistíveis. Dinheiro? Não basta termos para pagar o aluguel, a comida e o cinema: queremos a piscina olímpica, a bolsa Louis Vitton e uma temporada num spa cinco estrelas. E quanto ao amor? Ah, o amor... não basta termos alguém com quem podemos conversar, dividir uma pizza e fazer sexo de vez em quando. Isso é pensar pequeno: queremos AMOR, todinho maiúsculo. Queremos estar visceralmente apaixonados, queremos ser surpreendidos por declarações e presentes inesperados, queremos jantar à luz de velas de segunda a domingo, queremos sexo selvagem e diário, queremos ser felizes assim e não de outro jeito.

É o que dá ver tanta televisão. Simplesmente esquecemos de tentar ser felizes de uma forma mais realista. Por que só podemos ser felizes formando um par, e não como ímpares? Ter um parceiro constante não é sinônimo de felicidade, a não ser que seja a felicidade de estar correspondendo às expectativas da sociedade, mas isso é outro assunto. Você pode ser feliz solteiro, feliz com uns romances ocasionais, feliz com três parceiros, feliz sem nenhum. Não existe amor minúsculo, principalmente quando se trata de amor-próprio.

Dinheiro é uma benção. Quem tem, precisa aproveitá-lo, gastá-lo, usufruí-lo. Não perder tempo juntando, juntando, juntando. Apenas o suficiente para se sentir seguro, mas não aprisionado. E se a gente tem pouco, é com este pouco que vai tentar segurar a onda, buscando coisas que saiam de graça, como um pouco de humor, um pouco de fé e um pouco de criatividade.

Ser feliz de uma forma realista é fazer o possível e aceitar o improvável. Fazer exercícios sem almejar passarelas, trabalhar sem almejar o estrelato, amar sem almejar o eterno. Olhe para o relógio: hora de acordar. É importante pensar-se ao extremo, buscar lá dentro o que nos mobiliza, instiga e conduz, mas sem exigir-se desumanamente. A vida não é um game onde só quem testa seus limites é que leva o prêmio. Não sejamos

vítimas ingênuas desta tal competitividade. Se a meta está alta demais, reduza-a. Se você não está de acordo com as regras, demita-se. Invente seu próprio jogo.

Martha Medeiros

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 360 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Felicidade é ter algo o que fazer, ter algo que amar e algo que esperar...

Aristóteles

## Tag felicidade

**51 - 75** do total de **292** com a tag **felicidade**

Seje feliz do jeito que você é, não mude sua rotina pelo o que os outros exigem de você simplesmente viva de acordo com o seu modo de viver.

[Bob Marley](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 356 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A amizade é uma predisposição recíproca que torna dois seres igualmente ciosos da felicidade um do outro.

Platão

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 351 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos.

Arthur Schopenhauer

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 330 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Um homem pode viver feliz com qualquer mulher desde que não a ame.

Oscar Wilde

- [Adicionar à minha coleção](#)

- [Na coleção de 316 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Por detrás da Alegria e do Riso, pode haver uma natureza vulgar, dura e insensível. Mas, por detrás do Sofrimento, há sempre Sofrimento. Ao contrário do Prazer , a Dor não tem máscara.

Oscar Wilde

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 311 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O bom humor espalha mais felicidade que todas as riquezas do mundo. Vem do hábito de olhar para as coisas com esperança e de esperar o melhor e não o pior.

Alfred Montapert

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 292 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira.

Johann Goethe

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 285 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

"Sonhe com o que você quiser. Vá para onde você queira ir. Seja o que você quer ser, porque você possui apenas uma vida e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos. Tenha felicidade bastante para fazê-la doce. Dificuldades para fazê-la forte. Tristeza para fazê-la humana. E esperança suficiente para fazê-la feliz."

Clarice Lispector

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 283 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira.

Léon Tolstói

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 271 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)



A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz.

Sigmund Freud

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 262 pessoas
- Mais Informação

Todos os dias Deus nos dá um momento em que é possível mudar tudo que nos deixa infelizes. O instante mágico é o momento em que um 'sim' ou um 'não' pode mudar toda a nossa existência.

(Nas margens do Rio Piedra eu sentei e chorei)

Paulo Coelho

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 260 pessoas
- Mais Informação

Quem foi que disse que é impossível ser feliz sozinho  
Vivo tranquilo, a liberdade é quem me faz carinho

Marisa Monte

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 258 pessoas
- Mais Informação

A felicidade às vezes é uma bênção, mas geralmente é uma conquista.

Paulo Coelho

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 254 pessoas
- Mais Informação

Há duas épocas na vida, infância e velhice, em que a felicidade está numa caixa de bombons.

Carlos Drummond de Andrade

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 251 pessoas
- Mais Informação

Por muito tempo, eu pensei que a minha vida fosse se tornar uma vida de verdade. Mas sempre havia um obstáculo no caminho, algo a ser ultrapassado antes de começar a viver, um trabalho não terminado, uma conta a ser paga. aí sim, a vida de verdade começaria.

Por fim, cheguei à conclusão de que esses obstáculos eram a minha vida de verdade. Essa perspectiva tem me ajudado a ver que não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho! Assim, aproveite todos os momentos que você tem. E aproveite-os mais se você tem alguém especial para compartilhar, especial o suficiente para passar seu tempo; e lembre-se que o tempo não espera ninguém. Portanto, pare de esperar até que você termine a faculdade; até que você volte para a faculdade; até que você perca 5 kg; até que você ganhe 5 kg; até que seus filhos tenham saído de casa; até que você se case; até que você se divorcie; até sexta à noite até segunda de manhã; até que você tenha comprado um carro ou uma casa nova; até que seu carro ou sua casa tenham sido pagos; até o próximo verão, outono, inverno; até que você esteja aposentado; até que a sua música toque; até que você tenha terminado seu drink; até que você esteja sóbrio de novo; até que você morra; e decida que não há hora melhor para ser feliz do que agora mesmo...  
Lembre-se: felicidade é uma viagem, não um destino.

Henfil

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 245 pessoas
- Mais Informação

### FELICIDADE REALISTA

A princípio bastaria ter saúde, dinheiro e amor, o que já é um pacote louvável, mas nossos desejos são ainda mais complexos. Não basta que a gente esteja sem febre: queremos, além de saúde, ser magérrimos, sarados, irresistíveis. Dinheiro? Não basta termos para pagar o aluguel, a comida e o cinema: queremos a piscina olímpica e uma temporada num spa cinco estrelas. E quanto ao amor? Ah, o amor... não basta termos alguém com quem podemos conversar, dividir uma pizza e fazer sexo de vez em quando. Isso é pensar pequeno: queremos AMOR, todinho maiúsculo. Queremos estar visceralmente apaixonados, queremos ser surpreendidos por declarações e presentes inesperados, queremos jantar a luz de velas de segunda a domingo, queremos sexo selvagem e diário, queremos ser felizes assim e não de outro jeito. É o que dá ver tanta televisão. Simplesmente esquecemos de tentar ser felizes de uma forma mais realista. Ter um parceiro constante pode ou não, ser sinônimo de felicidade. Você pode ser feliz solteiro, feliz com uns romances ocasionais, feliz com um parceiro, feliz sem nenhum. Não existe amor minúsculo, principalmente quando se trata de amor-próprio. Dinheiro é uma benção. Quem tem, precisa aproveitá-lo, gastá-lo, usufruí-lo. Não perder tempo juntando, juntando, juntando. Apenas o suficiente para se sentir seguro, mas não aprisionado. E se a gente tem pouco, é com este pouco que vai tentar segurar a onda, buscando coisas que saiam de graça, como um pouco de humor, um pouco de fé e um pouco de criatividade. Ser feliz de uma forma realista é fazer o possível e aceitar o improvável. Fazer exercícios sem almejar passarelas, trabalhar sem almejar o estrelato, amar sem almejar o eterno. Olhe para o relógio: hora de acordar. É importante pensar-se ao extremo, buscar lá dentro o que nos mobiliza, instiga e conduz, mas sem exigir-se desumanamente. A vida não é um jogo onde só quem testa seus limites é que leva o prêmio. Não sejamos vítimas ingênuas desta tal competitividade. Se a meta está alta demais, reduza-a. Se você não está de acordo com as regras, demita-se. Invente seu próprio jogo. Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a

felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade. Ela transmite paz e não sentimentos fortes, que nos atormenta e provoca inquietude no nosso coração. Isso pode ser alegria, paixão, entusiasmo, mas não felicidade.

Mário Quintana

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 226 pessoas
- Mais Informação

Evitar a felicidade com medo de que ela acabe, é o melhor meio de se tornar infeliz.

Albert Einstein

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 223 pessoas
- Mais Informação

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes,mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. E você pode evitar que ela vá a falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem desilusões. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um “não”. É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar “eu errei”. É ter ousadia para dizer “me perdoe”. É ter sensibilidade para expressar “eu preciso de você”. É ter capacidade de dizer “eu te amo”. É ter humildade da receptividade. Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz...

E, quando você errar o caminho, recomece.

Pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

Jamais desista de si mesmo.

Jamais desista das pessoas que você ama.

Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um espetáculo imperdível, ainda que se apresentem dezenas de fatores a demonstrarem o contrário.

Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 221 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

As ideias das pessoas são pedaços da sua felicidade.

William Shakespeare

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 216 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade de um amigo deleita-nos. Enriquece-nos. Não nos tira nada. Caso a amizade sofra com isso, é porque não existe.

Jean Cocteau

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 212 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O cofre do banco contém apenas dinheiro. Frustrar-se-á quem pensar que nele encontrará riqueza.

Carlos Drummond de Andrade

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 187 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é para quem se basta a si próprio.

Aristóteles

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 167 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Toda a poesia - e a canção é uma poesia ajudada - reflecte o que a alma não tem. Por isso a canção dos povos tristes é alegre e a canção dos povos alegres é triste.

Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 165 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A suprema felicidade da vida é ter a convicção de que somos amados.

Victor Hugo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 159 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A nossa felicidade será naturalmente proporcional em relação à felicidade que fizemos para os outros.

Allan Kardec

## Tag felicidade

**76 - 100** do total de **292** com a tag **felicidade**

A felicidade aparece para aqueles que choram.  
Para aqueles que se machucam.  
Para aqueles que buscam e tentam sempre.

[Clarice Lispector](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 154 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não há arauto mais perfeito da alegria do que o silêncio. Eu sentir-me-ia muito pouco feliz se me fosse possível dizer a que ponto o sou.

William Shakespeare

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 148 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

### A IDIOTICE É VITAL PARA A FELICIDADE

Gente chata essa que quer ser séria, profunda e visceral sempre. Putz! A vida já é um caos, pq fazemos dela, ainda por cima, um tratado? Deixe a seriedade para as horas em que ela é inevitável: mortes, separações, dores e afins. No dia-a-dia, pelo amor de deus, seja idiota! Ria dos próprios defeitos. E de quem acha defeitos em vc. Ignore o que o boçal do seu chefe disse.

Pense assim: quem tem que carregar aquela cara feia, todos os dias, inseparavelmente é ele, pobre dele! Milhares de casamentos acabaram-se não pela falta de amor, dinheiro, sexo, sincronia, mas pela ausencia de idiotice. Trate seu amor como seu melhor amigo, e ponto. Quem disse que é bom dividirmos a vida com alguém que tem conselhos para tudo, soluções sensatas, mas não consegue rir quando tropeça?

Hahahaha. Alguem que sabe resolver uma crise familiar, mas não tem a menor idéia de como preencher as horas livres de um fim de semana? Qto tempo faz que vc não vai ao cinema? É bem comum gente que fica perdida quando se acabam os problemas. E dai, o que elas farão se já não têm pq se desesperar? Desaprenderam a brincar. Eu não quero alguém assim comigo. Vc quer? espero que não. Tudo o que é mais difícil é mais

gostoso, mas... a realidade já é dura, piora se for densa. Dura, densa e bem ruim.

Brincar é legal. Entendeu? esqueça o que te falaram sobre ser adulto, tudo aquilo de não brincar com comida, não falar besteiras, não ser imaturo, não chorar, não andar descalço, não tomar chuva. Pule corda! Adultos podem (e devem) contar piadas, passear no parque, rir alto e lamber a tampa do iogurte. Ser adulto não é perder os prazeres da vida - e esse é o único "não" realmente aceitável. Teste a teoria. Uma semaninha, para começar. Veja e sinta as coisas como se elas fossem o que realmente são: passageiras.

Acorde de manhã e decida entre duas coisas: ficar de mau humor e transmitir isso adiante ou sorrir... Bom mesmo é ter problema na cabeça, sorriso na boca e paz no coração! Alias, entregue os problemas nas mãos de Deus e que tal um cafezinho gostoso agora? "a vida é uma peça de teatro que não permite ensaios" "por isso cante, chore, dance e viva intensamente antes que a cortina se feche".

Arnaldo Jabor

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 145 pessoas
- Mais Informação

"Não tenho tempo pra mais nada, ser feliz me consome muito."

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 143 pessoas
- Mais Informação

O sofrimento é o intervalo entre duas felicidades.

Vinícius de Moraes

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 141 pessoas
- Mais Informação

A felicidade do homem casado depende das mulheres com quem não se casou.

Oscar Wilde

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 134 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é um bem que se multiplica ao ser dividido.

Marxwell Maltz

- Adicionar à minha coleção

- [Na coleção de 128 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros.

Alexandre Herculano

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 128 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O dinheiro não dá felicidade. Mas paga tudo o que ela gasta.

Millôr Fernandes

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 128 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O dinheiro é uma felicidade humana abstracta; por isso aquele que já não é capaz de apreciar a verdadeira felicidade humana, dedica-se completamente a ele.

Arthur Schopenhauer

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 126 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros.

M. Taniguchi

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 125 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Felicidade se acha é em horinhas de descuido

Guimarães Rosa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 120 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Se desejas tanto a liberdade e a felicidade, não vêes que ambas estão dentro de ti? Pensas que a tens e a terás. Age como se fossem tuas e serão.

Richard Bach

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 119 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Amar é...

sorrir por nada e ficar triste sem motivos  
é sentir-se só no meio da multidão,  
é o ciúme sem sentido,  
o desejo de um carinho;  
é abraçar com certeza e beijar com vontade,  
é passear com a felicidade,  
é ser feliz de verdade!

Albert Camus

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 116 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A Felicidade exige valentia... "Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço de que minha vida é a maior empresa do mundo, e posso evitar que ela vá à falência. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Augusto Cury

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 105 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quase sempre a maior ou menor felicidade depende do grau de decisão de ser feliz.

Abraham Lincoln

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 103 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Os homens que procuram a felicidade são como os embriagados que não conseguem encontrar a própria casa, apesar de saberem que a têm.

Voltaire

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 102 pessoas](#)



- [Mais Informação](#)

As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas.

Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos.

Clarice Lispector

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 102 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Só existe uma lei no amor; tornar feliz a quem se ama.

Stendhal

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 100 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade não se encontra nos bens exteriores.

Aristóteles

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 100 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade não é uma estação onde chegamos, mas uma maneira de viajar.

Margareth Lee Rimbeuk

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 97 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O silêncio é o mais perfeito arauto da felicidade. Eu estaria pouco feliz se pudesse dizer o quanto.

William Shakespeare

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 97 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A espécie de felicidade de que preciso não é fazer o que quero, mas não fazer o que não quero.

Jean Jacques Rousseau

- [Adicionar à minha coleção](#)

- [Na coleção de 95 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

### A arte de ser feliz

Houve um tempo em que minha janela se abria sobre uma cidade que parecia ser feita de giz. Perto da janela havia um pequeno jardim quase seco. Era uma época de estiagem, de terra esfarelada, e o jardim parecia morto. Mas todas as manhãs vinha um pobre com um balde, e, em silêncio, ia atirando com a mão umas gotas de água sobre as plantas. Não era uma rega: era uma espécie de aspersão ritual, para que o jardim não morresse. E eu olhava para as plantas, para o homem, para as gotas de água que caíam de seus dedos magros e meu coração ficava completamente feliz. Às vezes abro a janela e encontro o jasmineiro em flor. Outras vezes encontro nuvens espessas. Avisto crianças que vão para a escola. Pardais que pulam pelo muro. Gatos que abrem e fecham os olhos, sonhando com pardais. Borboletas brancas, duas a duas, como refletidas no espelho do ar. Marimbondos que sempre me parecem personagens de Lope de Vega. Às vezes, um galo canta. Às vezes, um avião passa. Tudo está certo, no seu lugar, cumprindo o seu destino. E eu me sinto completamente feliz. Mas, quando falo dessas pequenas felicidades certas, que estão diante de cada janela, uns dizem que essas coisas não existem, outros que só existem diante das minhas janelas, e outros, finalmente, que é preciso aprender a olhar, para poder vê-las assim.

### Cecília Meireles

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 94 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O prazer é a prova da natureza, o seu sinal da aprovação. Quando somos felizes, somos sempre bons, mas quando somos bons nem sempre somos felizes.

### Oscar Wilde

## **Tag felicidade**

**101 - 125** do total de **292** com a tag **felicidade**

Se quer viver uma vida feliz, amarre-se a uma meta, não às pessoas nem às coisas

[Albert Einstein](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 92 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A recordação da felicidade já não é felicidade; A recordação da dor ainda é dor.

George [Lord] Byron

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 91 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade

Morava tão vizinha

Que, de tolo

Até pensei que fosse minha

Chico Buarque

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 91 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Epigrama n. 2

És precária e veloz, Felicidade.

Custas a vir e, quando vens, não te demoras.

Foste tu que ensinaste aos homens que havia tempo,  
e, para te medir, se inventaram as horas.

Felicidade, és coisa estranha e dolorosa:

Fizeste para sempre a vida ficar triste:

Porque um dia se vê que as horas todas passam,  
e um tempo despovoado e profundo, persiste.

Cecília Meireles

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 90 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade não se resume na ausência de problemas, mas sim na sua capacidade de lidar com eles.

Albert Einstein

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 88 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo para ser infeliz é ter tempo livre para se preocupar se se é feliz ou não.

George Bernard Shaw

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 86 pessoas
- Mais Informação

Os solteiros ricos deviam pagar o dobro de impostos. Não é justo que alguns homens sejam mais felizes do que os outros.

Oscar Wilde

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 85 pessoas
- Mais Informação

Não é a força mas a constância dos bons resultados que conduz os homens à felicidade.

Friedrich Nietzsche

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 85 pessoas
- Mais Informação

O que o homem pode fazer de melhor para a sua felicidade é pôr-se em harmonia constante com Deus por meio de súplicas e orações.

Platão

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 81 pessoas
- Mais Informação

A amizade consegue ser tão complexa...

Deixa uns desanimados, outros bem felizes...

É a alimentação dos fracos

É o reino dos fortes

Faz-nos cometer erros

Os fracos deixam se ir abaixo

Os fortes erguem sempre a cabeça

os assim assim assumem-os

Sem pensar conquistamos

O mundo geral

e construímos o nosso pequeno lugar

deixando brilhar cada estrelinha

Estrelinhas...

Doces, sensíveis, frias, ternurentas...  
Mas sempre presentes em qualquer parte  
Os donos da Amizade...

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 81 pessoas
- Mais Informação

O sonho

Sonhe com aquilo que você quer ser,  
porque você possui apenas uma vida  
e nela só se tem uma chance  
de fazer aquilo que quer.

Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.  
Dificuldades para fazê-la forte.  
Tristeza para fazê-la humana.  
E esperança suficiente para fazê-la feliz.

As pessoas mais felizes não tem as melhores coisas.  
Elas sabem fazer o melhor das oportunidades  
que aparecem em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram.  
Para aqueles que se machucam  
Para aqueles que buscam e tentam sempre.  
E para aqueles que reconhecem  
a importância das pessoas que passaram por suas vidas.

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 80 pessoas
- Mais Informação

Não possuir algumas das coisas que desejamos é parte indispensável da felicidade.

Bertrand Russell

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 78 pessoas
- Mais Informação

SEJA FELIZ E PRONTO...

A idiotice é vital para a felicidade. Gente chata essa que quer ser séria, profunda e visceral sempre.

A vida já é um caos, por que fazemos dela, ainda por cima, um tratado? Deixe a seriedade para as horas em que ela é inevitável: mortes, separações, dores e afins.

No dia-a-dia, pelo amor de Deus, seja idiota! Ria dos próprios defeitos. E de quem acha defeitos em você.

Milhares de casamentos acabaram-se não pela falta de amor, dinheiro, sexo, sincronia, mas pela ausência de idiotice. Trate seu amor como seu melhor amigo, e pronto.

Quem disse que é bom dividirmos a vida com alguém que tem conselho pra tudo, soluções sensatas, mas não consegue rir quando tropeça?

Ha ha ha ha ha ha ha ha!

Alguém que sabe resolver uma crise familiar, mas não tem a menor idéia de como preencher as horas livres de um fim de semana?

É bem comum gente que fica perdida quando se acabam os problemas. E daí, o que elas farão se já não têm por que se desesperar?

Tudo que é mais difícil é mais gostoso, mas... A realidade já é dura; piora se for densa. Dura, densa, e bem ruim.

Brincar é legal. Entendeu?

Esqueça o que te falaram sobre ser adulto, tudo aquilo de não brincar com comida, não falar besteira, não ser imaturo, não chorar, não andar descalço, não tomar chuva.

Pule corda! Adultos podem (e devem) contar piadas, passear no parque, rir alto e lamber a tampa do iogurte.

Ser adulto não é perder os prazeres da vida - e esse é o único "não" realmente aceitável. Teste a teoria.

Uma semaninha, para começar. Veja e sinta as coisas como se elas fossem o que realmente são: passageiras.

Acorde de manhã e decida entre duas coisas: ficar de mau humor e transmitir isso adiante ou sorrir...

Bom mesmo é ter problema na cabeça, sorriso na boca e paz no coração!

Aliás, entregue os problemas nas mãos de Deus, confie e espere só NELE e pra relaxar que tal um cafezinho gostoso agora?

"A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios". "Por isso cante, chore, dance e viva intensamente antes que a cortina se feche".

Seja você mesmo sempre e VIVA A VIDA!!!!

Arnaldo Jabor

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 78 pessoas
- Mais Informação

Felicidade é um agora que não tem pressa nenhuma.

Adriana Falcão

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 76 pessoas
- Mais Informação

Não busque a felicidade fora, mas sim dentro de você, caso contrário nunca a encontrará.

Epiteto

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 74 pessoas
- Mais Informação

O mais feliz dos felizes é aquele que faz os outros felizes.

Alexandre Dumas

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 69 pessoas
- Mais Informação

- A felicidade não está em viver, mas em saber viver. Não vive mais o que mais vive, mas o que melhor vive.

Mahatma Gandhi

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 69 pessoas
- Mais Informação

Para muitas pessoas a felicidade é semelhante a uma bola: querem-na de todo jeito e, quando a possuem, dão-lhe um chute.

Mário Glaab

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 68 pessoas

- [Mais Informação](#)

A moral, propriamente dita, não é a doutrina que nos ensina como sermos felizes, mas como devemos tornar-nos dignos da felicidade.

Immanuel Kant

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 66 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A razão pela qual algumas pessoas acham tão difícil serem felizes é porque estão sempre a julgar o passado melhor do que foi, o presente pior do que é e o futuro melhor do que será.

Marcel Pagnol

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 64 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A maior felicidade é quando a pessoa sabe porque é que é infeliz.

Fiodor Dostoievski

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 64 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperanças nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. É agradecer a Deus a cada minuto pelo milagre da vida.

Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 64 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Para suportar a tristeza basta um, mas para desfrutar a felicidade são precisos dois.

Elbert Hubbard

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 62 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Você pode ter defeitos,  
viver ansioso e ficar irritado algumas vezes,  
mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo.  
E você pode evitar que ela vá a falência.



Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você.  
Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções.

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.  
Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza.  
Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos.

Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato.  
Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.  
Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história.

É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma.  
É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.  
É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não".  
É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.  
Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples, que mora dentro de cada um de nós.

É ter maturidade para falar "eu errei".  
É ter ousadia para dizer "me perdoe".  
É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você".  
É ter capacidade de dizer "eu te amo".  
É ter humildade e receptividade.

Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz...  
E, quando você errar o caminho, recomece, pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância.  
Usar as perdas para refinar a paciência.  
Usar as falhas para lapidar o prazer.  
Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

Jamais desista de si mesmo.  
Jamais desista das pessoas que você ama.  
Jamais desista de ser feliz,  
pois a vida é um obstáculo imperdível,  
ainda que se apresentem dezenas de fatores  
a demonstrarem o contrário.

Fernando Pessoa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 62 pessoas
- Mais Informação

O amor é a primeira condição da felicidade do homem.

Camilo Castelo Branco

## Tag felicidade

**126 - 150** do total de **292** com a tag **felicidade**

Infelicidade é uma questão de prefixo.

Guimarães Rosa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 61 pessoas
- Mais Informação

"Sou felizz e não admito que ninguém me acorde."

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 60 pessoas
- Mais Informação

"Toda felicidade é construída por emoções secretas. Podem até comentar sobre nós, mas nos capturar, só com a nossa permissão."

(-A minha felicidade não é a sua-)

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 60 pessoas
- Mais Informação

A felicidade não depende do que você é ou do que tem, mas exclusivamente do que você pensa.

Dale Carnegie

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 59 pessoas
- Mais Informação

Em vão procuramos a verdadeira felicidade fora de nós, se não possuímos a sua fonte dentro de nós.

Marquês de Maricá

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 58 pessoas
- Mais Informação

A Felicidade

Tristeza não tem fim

Felicidade sim

A felicidade é como a pluma  
Que o vento vai levando pelo ar  
Voa tão leve  
Mas tem a vida breve  
Precisa que haja vento sem parar

A felicidade do pobre parece  
A grande ilusão do carnaval  
A gente trabalha o ano inteiro  
Por um momento de sonho  
Pra fazer a fantasia  
De rei ou de pirata ou jardineira  
Pra tudo se acabar na quarta-feira

Tristeza não tem fim

Felicidade sim

A felicidade é como a gota  
De orvalho numa pétala de flor  
Brilha tranqüila  
Depois de leve oscila  
E cai como uma lágrima de amor

A felicidade é uma coisa boa  
E tão delicada também  
Tem flores e amores  
De todas as cores

Tem ninhos de passarinhos  
Tudo de bom ela tem  
E é por ela ser assim tão delicada  
Que eu trato dela sempre muito bem

Tristeza não tem fim  
Felicidade sim

A minha felicidade está sonhando  
Nos olhos da minha namorada  
É como esta noite, passando, passando  
Em busca da madrugada  
Falem baixo, por favor  
Pra que ela acorde alegre com o dia  
Oferecendo beijos de amor

Vinicius de Moraes

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 54 pessoas
- Mais Informação

## COMO ALCANÇAR A FELICIDADE

Para começarmos, podemos dividir todo tipo de felicidade e sofrimento em duas categorias principais: mental e física. Das duas, é a mente que exerce a maior influência em muitos de nós. A menos que estejamos gravemente doentes, ou privados de nossas necessidades básicas, a condição física representa um papel secundário na vida. Se o corpo está satisfeito, praticamente o ignoramos. A mente, entretanto, registra cada evento, por mais pequeno que seja. Por isso, deveríamos dedicar nossos mais sérios esforços à produção da paz mental. A partir de minha própria limitada experiência, descobri que o mais alto grau de tranquilidade interior vem do desenvolvimento do amor e da compaixão. Quanto mais nos ocuparmos com a felicidade alheia, maior se tornará nossa sensação de bem-estar. O cultivo de sentimentos amorosos, calorosos e próximos para com os outros automaticamente descansa a mente. Isto ajuda a remover quaisquer temores ou inseguranças que possamos ter e, nos dá força para enfrentarmos quaisquer obstáculos que encontramos. É a principal fonte de sucesso na vida. Enquanto vivemos neste mundo estamos destinados a encontrar problemas. Se, nessas ocasiões, perdemos a esperança e nos desencorajamos, diminuímos nossa habilidade de encarar as dificuldades. Se, por outro lado, nos lembramos que não se trata apenas de nós, mas, que todos têm de passar por sofrimento, esta perspectiva mais realista aumentará nossa capacidade e determinação para sobrepujarmos os problemas. Na verdade, com essa atitude, cada novo obstáculo pode ser encarado como sendo mais uma valiosa oportunidade de aprimorar nossa mente! Desse modo, podemos gradualmente nos esforçar para nos tornarmos mais compassivos, ou seja, podemos desenvolver tanto a genuína empatia pelo sofrimento dos outros, quanto a vontade de ajudar a remover sua dor. Como resultado, crescerão nossas próprias serenidade e força interior.

Dalai Lama

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 54 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo.

#### Epicuro

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 53 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade. Usar a dor para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

#### Augusto Cury

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 53 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Jamais considere o prazer e a felicidade como um fim em si e deixo este tipo de satisfação aos indivíduos reduzidos a instintos de grupo.

#### Albert Einstein

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 51 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não há uma estrada real para a felicidade, mas sim caminhos diferentes. Há quem seja feliz sem coisa nenhuma, enquanto outros são infelizes possuindo tudo.

#### Luigi Pirandello

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 50 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é um sentimento simples; você pode encontrá-la e deixá-la ir embora, por não perceber a sua simplicidade.

#### Mário Quintana

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 49 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Eu sou feliz. Serei plenamente feliz, talvez, se chegar com sabedoria aos 60 anos. De qualquer forma, ainda tenho muita vida pela frente.

Ayrton Senna

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 45 pessoas
- Mais Informação

Todo o homem de ação é essencialmente animado e otimista porque quem não sente é feliz.

Fernando Pessoa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 45 pessoas
- Mais Informação

Feliz de quem atravessa a vida inteira tendo mil razões para viver.

Dom Hélder Câmara

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 45 pessoas
- Mais Informação

Mais um ano passou... é... passou rápido!! Podemos parar e examinar o que aconteceu nesses últimos 365 dias, mas eu prefiro não pensar nisso... o que devemos fazer é olhar os próximos dias... e apenas visualizar o que queremos que esteja reservado para nós dentro de cada um deles... É assim que um ano feliz é feito: de esperanças...

Mais um ano se passa e juntos podemos comemorar a virada de um novo tempo, de encher nossos corações de esperanças, de dizer adeus ano velho, feliz ano novo.

É muito bom ter alguém tão especial como você;  
alguém que posso contar sempre que preciso;  
que me dá carinho e atenção;  
você é tudo o que eu preciso.

E mesmo com todos os obstáculos que a vida nos prepara, conseguimos superar as barreiras e passar para este outro ano que com certeza será melhor. Desejo que esse ano seja um ano de realizações, que você consiga atingir todas as suas metas e que seja um ano de muita paz, saúde e alegria.

Feliz ano novo meu amor

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 45 pessoas

- Mais Informação

### Você faz a paz

Procure uma posição confortável, acomode-se.  
Fique em silêncio, feche os olhos, concentre-se.  
Lentamente, respire fundo.  
Relaxe, pense no mundo.  
Atinja o nível mais alto do pensamento.  
Sinta o que falta aos seres humanos neste momento.  
Analise a situação atual da humanidade.  
E em como você pode colaborar, mesmo com pouca idade.  
Imagine um mundo sem ira, sem ódio, sem inveja e sem maldade.  
Só a honra de cada cidadão cumprindo seus direitos e deveres com serenidade.  
Pense na paz em plenitude.  
E em como alcançá-la, com certas atitudes.  
É tão fácil e seria maravilhoso.  
Qualquer um pode colaborar com um comportamento honroso.  
Torne isso uma realidade.  
Então verá que só assim a vida tem sentido de verdade.  
Cumpra pelo menos você a sua parte e proporcione paz.  
E verá a felicidade que isso traz.

### Clarice Pacheco

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 44 pessoas
- Mais Informação

Temos a mania de achar que amor é algo que se busca. Buscamos o amor nos bares, na internet, nas paradas de ônibus. Como num jogo de esconde-esconde, procuramos pelo amor que está oculto dentro das boates, nas salas de aula, nas platéias dos teatros. Ele certamente está por ali, você quase pode sentir seu cheiro, precisa apenas descobri-lo e agarrá-lo o mais rápido possível, pois só o amor constrói, só o amor salva, só o amor traz felicidade. Há quem acredite que o amor é medicamento. Pelo contrário. Se você está deprimido, histérico ou ansioso demais, o amor não se aproxima, e caso o faça, vai frustrar sua expectativa, porque o amor quer ser recebido com saúde e leveza, ele não suporta a idéia de ser ingerido de quatro em quatro horas, como um antibiótico para combater as bactérias da solidão e da falta de auto-estima. Você já ouviu muitas vezes alguém dizer: "Quando eu menos esperava, quando eu havia desistido de procurar, o amor apareceu." Claro, o amor não é bobo, quer ser bem tratado, por isso escolhe as pessoas que, antes de tudo, tratam bem de si mesmas. O Amor, ao contrário do que se pensa, não tem de vir antes de tudo. Antes de estabilizar a carreira profissional, antes de

fazer amigos, de viajar pelo mundo, de curtir a vida. Ele não é uma garantia de que, a partir de seu surgimento, tudo o mais dará certo. Queremos o amor como pré-requisito para o sucesso nos outros setores, quando, na verdade, o amor espera primeiro você ser feliz para só então surgir, sem máscara e sem fantasia. É esta a condição. É pegar ou largar. Para quem acha que isso é chantagem, arrisco-me a sair em defesa do amor: ser feliz é uma exigência razoável, e não é tarefa tão complicada. Felizes são aqueles que aprendem a administrar seus conflitos, que aceitam suas oscilações de humor, que dão o melhor de si e não se autoflagelam por causa dos erros que cometem. Felicidade é serenidade. Não tem nada a ver com piscinas, carros e muito menos com príncipes encantados. O amor é o prêmio para quem relaxa. "As pessoas ficam procurando o amor como solução para todos os seus problemas quando, na realidade, o amor é a recompensa por você ter resolvido os seus problemas".

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 44 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é salutar para o corpo, mas só a dor robustece o espírito.

Marcel Proust

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 43 pessoas
- Mais Informação

Quando a felicidade se apresenta devemos abrir-lhe todas as portas porque jamais foi considerada inoportuna.

Arthur Schopenhauer

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 39 pessoas
- Mais Informação

Felicidade é a única coisa que podemos dar sem possuir

Voltaire

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 38 pessoas
- Mais Informação

A espécie de felicidade que me falta, não é tanto fazer o que quero mas não fazer o que não quero.

Jean Jacques Rousseau

- Adicionar à minha coleção



- [Na coleção de 37 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade não é um ideal da razão mas sim da imaginação.

Emmanuel Kant

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 36 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

É preciso querer ser feliz e contribuir para isso. Se ficarmos na posição do espectador impassível, deixando para a felicidade apenas a entrada livre e as portas abertas, será a tristeza que entrará.

Émile-Auguste Chartier

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 35 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A porta da felicidade abre só para o exterior; quem a força em sentido contrário acaba por fechá-la ainda mais.

Soren Kierkegaard

## Tag felicidade

151 - 175 do total de 292 com a tag **felicidade**

Muitas vezes perdemos a possibilidade de felicidade de tanto nos prepararmos para recebê-la. Por que então não agarrá-la toda de uma vez?

Jane Austen

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 35 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A esperança brota eternamente no peito do homem. Ele nunca é, mas espera sempre ser feliz.

Alexander Pope

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 34 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Por sabedoria entendo a arte de tornar a vida mais agradável e feliz possível.

Arthur Schopenhauer

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 34 pessoas
- Mais Informação

Todo o dia é ano novo.

Todo dia é ano novo

Entre a lua e as estrelas  
num sorriso de criança  
no canto dos passarinhos  
num olhar, numa esperança...

Todo dia é ano novo

na harmonia das cores  
na natureza esquecida  
na fresca aragem da brisa  
na própria essência da vida.

Todo dia é ano novo

no regato cristalino  
pequeno servo do mar  
nas ondas lavando as praias  
na clara luz do luar...

Todo dia é ano novo

na escuridão do infinito  
todo ponteadado de estrelas  
na amplidão do universo  
no simples prazer de vê-las  
nos segredos desta vida  
no germinar da semente.

Todo dia é ano novo

nos movimentos da Terra  
que gira incessantemente.

Todo dia é ano novo

no orvalho sobre a relva  
na passarela que encanta  
no cheiro que vem da terra  
e no sol que se levanta.

Todo dia é ano novo

nas flores que desabroçam  
perfumando a atmosfera  
nas folhas novas que brotam  
anunciando a primavera.

Você é capaz, é paz

É esperança

Todo dia é ano novo

no colorido mais bel  
odos olhos dos filhos seus...

Você é paz, é amora alegria de Deus.

Não há vida sem volta

e não há volta sem vida

no ciclo da natureza  
neste ir e vir constante  
No broto que se renova  
na vida que segue adiante  
em quem semeia bondade  
em quem ajuda o irmão  
colhendo felicidade  
cumprindo a sua missão.  
Todo dia é ano novo...portanto...feliz ano novo todo dia!

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 34 pessoas
- Mais Informação

Oh Deus, que faço dessa felicidade ao meu redor que é eterna, eterna, eterna e que  
passará daqui a um instante.  
Porque o corpo só nos ensina a ser mortal?

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 34 pessoas
- Mais Informação

Tem muita gente que se distrai e é feliz pra sempre, sem conhecer as delícias de ser feliz  
por uns meses, depois infeliz por uns dias, felicíssimo por uns instantes, em outros  
instantes achar que ficou maluco...

Martha Medeiros

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 34 pessoas
- Mais Informação

As crianças são quase sempre felizes, porque não pensam na felicidade. Os velhos são  
muitas vezes infelizes, porque pensam demasiadamente nela.

Paolo Mantegazza

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 33 pessoas
- Mais Informação

Aquilo a que chamamos felicidade consiste na harmonia e na serenidade, na consciência  
de uma finalidade, numa orientação positiva, convencida e decidida do espírito, ou seja  
na paz da alma.

Thomas Mann

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 33 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Um homem feliz é como um barco que navega com vento favorável.

Provérbio chinês

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 32 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Só há um caminho para a felicidade. Não nos preocuparmos com coisas que ultrapassam o poder da nossa vontade.

Epicuro

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 31 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quem afirma que não é feliz, poderia sê-lo com a felicidade do próximo, se a inveja lhe não tirasse esse último recurso.

Jean de La Bruyère

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 31 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quem não encontra a felicidade em si mesmo, é inútil procurá-la em outro lado.

François La Rochefoucauld

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 31 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O que temos dentro de nós é o essencial para a felicidade humana.

Arthur Schopenhauer

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 31 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é uma obra-prima: o menor erro falseia-a, a menor hesitação altera-a, a menor falta de delicadeza desfeia-a, a menor palermice embrutece-a.

Marguerite Yourcenar

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 30 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

De repente num momento fugaz,  
os fogos de artifício anunciam  
que o ano novo está presente  
e o ano velho ficou para trás.

De repente, num instante fugaz,  
as taças se cruzam  
e o champagne borbulhante anuncia que o ano velho se foi e o ano novo chegou.

De repente, os olhos se cruzam,  
as mãos se entrelaçam  
e os seres humanos,  
num abraço caloroso,  
num só pensamento,  
exprimem um só desejo  
e uma só aspiração:  
PAZ e AMOR.

De repente , não importa a nação;  
não importa a língua,  
não importa a cor,  
não importa a origem,  
porque sendo humanos e descendentes de um só Pai,  
lembramo-nos apenas de um só verbo: AMOR.

De repente, sem mágoa, sem rancor, sem ódio,  
cantamos uma só canção,  
um só hino:  
o da LIBERDADE.

De repente, esquecemos e lembramos do futuro venturoso,  
e de como é bom VIVER.

desconhecido

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 30 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é difícil de se atingir, pois só a atingimos tornando felizes os outros.

Stuart Clock

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 29 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quem é feliz não repara nas horas que passam.

Alexander Griboiedov

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 29 pessoas
- Mais Informação

O prazer não é um mal em si; mas certos prazeres trazem mais dor do que felicidade.

Epicuro

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 28 pessoas
- Mais Informação

Aprendi a procurar a felicidade limitando os desejos, em vez de tentar satisfazê-los.

Stuart Mill

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 28 pessoas
- Mais Informação

A felicidade não consiste em adquirir nem em gozar, mas sim em nada desejar, consiste em ser livre.

Epicteto

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 27 pessoas
- Mais Informação

Com o tempo, você vai percebendo que, para ser feliz, você precisa aprender a gostar de você, a cuidar de você e, principalmente, a gostar de quem também gosta de você.

Mário Quintana

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 27 pessoas
- Mais Informação

A felicidade não depende do que nos falta, mas do bom uso do que temos.

Thomas Hardy

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 25 pessoas
- Mais Informação

A felicidade consiste em acções perfeitamente conformes à virtude, e entendemos por virtude não a virtude relativa, mas a virtude absoluta. Entendemos por virtude relativa a que diz respeito às coisas necessárias e por virtude absoluta a que tem por finalidade a beleza e a honestidade.

Aristóteles

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 25 pessoas
- Mais Informação

Muitas pessoas pensam que a felicidade somente será possível depois de alcançar algo, mas a verdade é que deixar para ser feliz amanhã é uma forma de ser infeliz.

Roberto Shinyashiki

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 25 pessoas
- Mais Informação

Pessoas consideradas inteligentes dizem que a felicidade é uma idiotice, que pessoas felizes não se deprimem, não têm vida interior, não questionam nada, são uns bobos alegres, enfim, que a felicidade anestesia o cérebro.

Eu acho justamente o contrário: cultivar a infelicidade é que é uma burrice. O que não falta nessa vida é gente sofrendo pelos mais diversos motivos: ganham mal, não têm um amor, padecem de alguma doença, sei lá, cada um sabe o que lhe dói. Todos trazem uns machucados de estimação, você e eu inclusive. No que me diz respeito, dedico a meus machucados um bom tempo de reflexão, mas não vou fechar a cara, entornar uma garrafa de uísque e me considerar uma grande intelectual só porque reflito sobre a miséria humana. Eu reflito sobre a miséria humana e sou muito feliz, e salve a contradição.

Felicidade depende basicamente de duas coisas: sorte e escolhas bem feitas. Tem que ter a sorte de nascer numa família bacana, sorte de ter pais que incentivem a leitura e o esporte, sorte de eles poderem pagar os estudos pra você, sorte por ter saúde. Até aí, conta-se com a providência divina. O resto não é mais da conta do destino: depende das suas escolhas.

Os amigos que você faz, se optou por ser honesto ou ser malandro, se valoriza mais a grana do que a sua paz de espírito, se costuma correr atrás ou desistir dos seus projetos, se nas suas relações afetivas você prioriza a beleza ou as afinidades, se reconhece os momentos de dividir e de silenciar, se sabe a hora de trocar de emprego, se sai do país ou fica, se perdoa seu pai ou preserva a mágoa pro resto da vida, esse tipo de coisa. A gente é a soma das nossas decisões, todo mundo sabe. Tem gente que é infeliz porque tem um câncer. E outros são infelizes porque cultivam uma preguiça existencial. Os que têm câncer não têm sorte. Mas os outros, sim, têm a sorte de optar. E estes só continuam infelizes se assim escolherem.

Martha Medeiros

## Tag felicidade

176 - 200 do total de 292 com a tag **felicidade**

Uma vida inteira de felicidade! Nenhum homem vivo conseguiria suportá-la. Seria o inferno.

[George Bernard Shaw](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Só temos alegrias se as repartirmos: a felicidade nasceu gémea.

[George \[Lord\] Byron](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo da felicidade está em olhar todas as maravilhas do mundo e nunca se esquecer da sua missão ou do seu objetivo

[Paulo Coelho](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O dinheiro não faz a felicidade. Um homem com 10 milhões de dólares não é mais feliz do que o que possui 9.

[Hobart Brown](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 23 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade está em usufruir e não apenas em possuir.

[Michel de Montaigne](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 22 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade está fora da felicidade.

[Fernando Pessoa](#)



- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 21 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade mora aqui comigo até segunda ordem.

Renato Russo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 21 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser estúpido, egoísta e ter boa saúde, eis as condições ideais para se ser feliz. Mas se a primeira vos falta, tudo está perdido.

Gustave Flaubert

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 20 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Às vezes a felicidade se esquece de nós. Mas nunca devemos nos esquecer da felicidade.

Mahatma Gandhi

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 20 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não é a riqueza nem a pompa, mas a tranquilidade e a ocupação que dão felicidade.

Thomas Jefferson

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 18 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Em geral, nove décimos da nossa felicidade baseiam-se exclusivamente na saúde. Com ela, tudo se transforma em fonte de prazer.

Arthur Schopenhauer

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 18 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo da felicidade é o seguinte: deixar que os nossos interesses sejam tão amplos quanto possível, e deixar que as nossas reações em relação às coisas e às pessoas sejam tão amistosas quanto possam ser.

### Bertrand Russell

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 17 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Nunca somos tão infelizes como supomos, nem tão felizes como havíamos esperado.

### François La Rochefoucauld

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 16 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A condição essencial para a felicidade é ser humano e dedicado ao trabalho.

### Léon Tolstoi

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quando uma porta da felicidade se fecha,  
outra se abre,  
mas costumamos ficar  
olhando tanto tempo  
para a que se fechou  
que não vemos a que se abriu.

### Helen Keller

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Humanamente não existe um ser que seja feliz sem que o outro também seja

### René Descartes

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é uma recompensa para quem não a procura.

### Anton Tchekhov

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 12 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é um perfume que não podemos espargir sobre os outros, sem que caiam algumas gotas sobre nós mesmos.

Ralph Waldo Emerson

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

Uma felicidade apaixonada assemelha-se à angústia.

Jean Moréas

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 7 pessoas
- Mais Informação

Procuramos a nossa felicidade em coisas materiais, mas que a felicidade não está na matéria, e sim nas coisas espirituais.

W. Somerset Maugham

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 6 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é provavelmente uma infelicidade que se suporta melhor.

Marguerite Yourcenar

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 5 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é um agora sem nenhuma pressa...

Adriana Falcão

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 3 pessoas
- Mais Informação

A sabedoria é o segredo da felicidade.

Juvenal

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

Desconfie do destino e acredite em você. Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando... Porque, embora quem quase morre esteja vivo, quem quase vive, já morreu...

Luiz Fernando Veríssimo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 859 pessoas
- Mais Informação

Uma reflexão sobre o amor e a vida

Às vezes as pessoas que amamos nos magoam, e nada podemos fazer senão continuar nossa jornada com nosso coração machucado.

Às vezes nos falta esperança. Às vezes o amor nos machuca profundamente, e vamos nos recuperando muito lentamente dessa ferida tão dolorosa.

Às vezes perdemos nossa fé, então descobrimos que precisamos acreditar, tanto quanto precisamos respirar...é nossa razão de existir.

Às vezes estamos sem rumo, mas alguém entra em nossa vida, e se torna o nosso destino.

Às vezes estamos no meio de centenas de pessoas, e a solidão aperta nosso coração pela falta de uma única pessoa.

Às vezes a dor nos faz chorar, nos faz sofrer, nos faz querer parar de viver, até que algo toque nosso coração, algo simples como a beleza de um pôr do sol, a magnitude de uma noite estrelada, a simplicidade de uma brisa batendo em nosso rosto.

É a força da natureza nos chamando para a vida.

Você descobre que as pessoas que pareciam ser sinceras e receberam sua confiança, te traíram sem qualquer piedade.

Você entende que o que para você era amizade, para outros era apenas conveniência, oportunismo.

Você descobre que algumas pessoas nunca disseram eu te amo, e por isso nunca fizeram amor, apenas transaram...

Descobre também que outras disseram eu te amo uma única vez.

E agora temem dizer novamente, e com razão, mas se o seu sentimento for sincero poderá

ajudá-las a reconstruir um coração quebrado.

Assim ao conhecer alguém, preste atenção no caminho que essa pessoa percorreu, são fatores

importantes: a relação com a família, as condições econômicas nas quais se desenvolveu.

(dificuldades extremas ou facilidades excessivas formam um caráter), os relacionamentos anteriores

e as razões do rompimento, seus sonhos, ideais e objetivos.

Não deixe de acreditar no amor. Mas certifique-se de estar entregando seu coração para alguém

que dê valor aos mesmos sentimentos que você dá.

Manifeste suas idéias e planos, para saber se vocês combinam. E certifique-se de que quando estão juntos, aquele abraço vale mais que qualquer palavra.

Esteja aberto a algumas alterações, mas jamais abra mão de tudo, pois se essa pessoa te deixar, então nada irá lhe restar.

Tenha sempre em mente que às vezes tentar salvar um relacionamento, manter um grande amor, pode ter um preço muito alto se esse sentimento não for recíproco.

Pois em algum outro momento essa pessoa irá te deixar e seu sofrimento será ainda mais intenso, do que teria sido no passado.

Pode ser difícil fazer algumas escolhas, mas muitas vezes isso é necessário.

Existe uma diferença muito grande entre conhecer o caminho e percorrê-lo.

A tristeza pode ser intensa, mas jamais será eterna.

A felicidade pode demorar a chegar, mas o importante é que ela venha para ficar e não esteja apenas de passagem...

François de Bitencourt

## Tag felicidade

176 - 200 do total de 292 com a tag **felicidade**

Uma vida inteira de felicidade! Nenhum homem vivo conseguiria suportá-la. Seria o inferno.

[George Bernard Shaw](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Só temos alegrias se as repartirmos: a felicidade nasceu gémea.

George [Lord] Byron

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo da felicidade está em olhar todas as maravilhas do mundo e nunca se esquecer da sua missão ou do seu objetivo

Paulo Coelho

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 24 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O dinheiro não faz a felicidade. Um homem com 10 milhões de dólares não é mais feliz do que o que possui 9.

Hobart Brown

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 23 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade está em usufruir e não apenas em possuir.

Michel de Montaigne

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 22 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade está fora da felicidade.

Fernando Pessoa

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 21 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade mora aqui comigo até segunda ordem.

Renato Russo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 21 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser estúpido, egoísta e ter boa saúde, eis as condições ideais para se ser feliz. Mas se a primeira vos falta, tudo está perdido.

Gustave Flaubert

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 20 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Às vezes a felicidade se esquece de nós. Mas nunca devemos nos esquecer da felicidade.

Mahatma Gandhi

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 20 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Não é a riqueza nem a pompa, mas a tranquilidade e a ocupação que dão felicidade.

Thomas Jefferson

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 18 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Em geral, nove décimos da nossa felicidade baseiam-se exclusivamente na saúde. Com ela, tudo se transforma em fonte de prazer.

Arthur Schopenhauer

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 18 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O segredo da felicidade é o seguinte: deixar que os nossos interesses sejam tão amplos quanto possível, e deixar que as nossas reações em relação às coisas e às pessoas sejam tão amistosas quanto possam ser.

Bertrand Russell

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 17 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Nunca somos tão infelizes como supomos, nem tão felizes como havíamos esperado.

François La Rochefoucauld

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 16 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A condição essencial para a felicidade é ser humano e dedicado ao trabalho.

Léon Tolstoi

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Quando uma porta da felicidade se fecha,  
outra se abre,  
mas costumamos ficar  
olhando tanto tempo  
para a que se fechou  
que não vemos a que se abriu.

Helen Keller

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)

- [Mais Informação](#)

Humanamente não existe um ser que seja feliz sem que o outro também seja

René Descartes

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 15 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é uma recompensa para quem não a procura.

Anton Tchekhov

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 12 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é um perfume que não podemos espargir sobre os outros, sem que caiam algumas gotas sobre nós mesmos.

Ralph Waldo Emerson

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 9 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Uma felicidade apaixonada assemelha-se à angústia.

Jean Moréas

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 7 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Procuramos a nossa felicidade em coisas materiais, mas que a felicidade não está na matéria, e sim nas coisas espirituais.

W. Somerset Maugham

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 6 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade é provavelmente uma infelicidade que se suporta melhor.

Marguerite Yourcenar

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 5 pessoas](#)



- [Mais Informação](#)

A felicidade é um agora sem nenhuma pressa...

Adriana Falcão

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A sabedoria é o segredo da felicidade.

Juvenal

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 2 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Desconfie do destino e acredite em você. Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando... Porque, embora quem quase morre esteja vivo, quem quase vive, já morreu...

Luiz Fernando Veríssimo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 859 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Uma reflexão sobre o amor e a vida

Às vezes as pessoas que amamos nos magoam, e nada podemos fazer senão continuar nossa jornada com nosso coração machucado.

Às vezes nos falta esperança. Às vezes o amor nos machuca profundamente, e vamos nos recuperando muito lentamente dessa ferida tão dolorosa.

Às vezes perdemos nossa fé, então descobrimos que precisamos acreditar, tanto quanto precisamos respirar...é nossa razão de existir.

Às vezes estamos sem rumo, mas alguém entra em nossa vida, e se torna o nosso destino.

Às vezes estamos no meio de centenas de pessoas, e a solidão aperta nosso coração pela falta de uma única pessoa.

Às vezes a dor nos faz chorar, nos faz sofrer, nos faz querer parar de viver, até que algo toque nosso coração, algo simples como a beleza de um pôr do sol, a magnitude de uma noite estrelada, a simplicidade de uma brisa batendo em nosso rosto.

É a força da natureza nos chamando para a vida.

Você descobre que as pessoas que pareciam ser sinceras e receberam sua confiança, te traíram sem qualquer piedade.

Você entende que o que para você era amizade, para outros era apenas conveniência, oportunismo.

Você descobre que algumas pessoas nunca disseram eu te amo, e por isso nunca fizeram

amor,  
apenas transaram...  
Descobre também que outras disseram eu te amo uma única vez.  
E agora temem dizer novamente, e com razão, mas se o seu sentimento for sincero  
poderá  
ajudá-las a reconstruir um coração quebrado.  
Assim ao conhecer alguém, preste atenção no caminho que essa pessoa percorreu, são  
fatores  
importantes: a relação com a família, as condições econômicas nas quais se  
desenvolveu.  
(dificuldades extremas ou facilidades excessivas formam um caráter), os  
relacionamentos anteriores  
e as razões do rompimento, seus sonhos, ideais e objetivos.  
Não deixe de acreditar no amor. Mas certifique-se de estar entregando seu coração para  
alguém  
que dê valor aos mesmos sentimentos que você dá.  
Manifeste suas idéias e planos, para saber se vocês combinam. E certifique-se de que  
quando estão juntos, aquele abraço vale mais que qualquer palavra.  
Esteja aberto a algumas alterações, mas jamais abra mão de tudo, pois se essa pessoa  
te deixar, então nada irá lhe restar.  
Tenha sempre em mente que às vezes tentar salvar um relacionamento,  
manter um grande amor, pode ter um preço muito alto se esse sentimento não for  
recíproco.  
Pois em algum outro momento essa pessoa irá te deixar e seu sofrimento será ainda  
mais intenso, do que teria sido no passado.  
Pode ser difícil fazer algumas escolhas, mas muitas vezes isso é necessário.  
Existe uma diferença muito grande entre conhecer o caminho e percorrê-lo.  
A tristeza pode ser intensa, mas jamais será eterna.  
A felicidade pode demorar a chegar, mas o importante é que ela venha para ficar e não  
esteja apenas de passagem...

François de Bitencourt

## Tag felicidade

201 - 225 do total de 292 com a tag **felicidade**

### DEDICADO CORAÇÃO

Quando forte a amizade resiste,  
Tudo enfrenta e pode superar,  
Sei que razão não me assiste  
Se pretender algo mais alcançar.

Se o meu coração ainda insiste  
E muito carinho deseja te dar,  
É para que jamais fiques triste,  
Sabendo poder comigo contar.

Quem te quer bem não desiste,

Não reclama nem vai lamentar,  
A felicidade também existe  
Ao dar amor sem nada esperar.

[Dennys Távora](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 542 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

### PERSEVERANÇA

Se na tua dura vida a felicidade  
Parece estar em distante lugar,  
Maior precisa ser a tua vontade  
De persegui-la até a encontrar.

E nunca temas uma tempestade.  
Não deixes nada te desanimar,  
Quanto maior for a dificuldade,  
Com mais empenho deves lutar.

Sigas em frente com humildade,  
Buscando o próximo respeitar,  
Propagues a justiça e a verdade  
E assim farás o mundo melhorar.

Aos princípios tenhas fidelidade,  
O amor e a fé podem tudo mudar,  
O teu sonho se tornará realidade  
Se nele não deixares de acreditar.

[Dennys Távora](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 380 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

O ciúme é aquela dor que dá quando percebemos que a pessoa amada pode ser feliz sem a gente.

[Rubens Alves](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 360 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

### À DISTÂNCIA

Há quem por ti de longe vela,

Deseja te ver sempre brilhar,  
Oferece-te carinho e zela  
Por tua felicidade e bem-estar.

Alguém com palavras pincela  
O quanto encanta o teu olhar,  
Compõe versificada aquarela,  
Almeja admiração demonstrar.

Tanta dedicação assim revela  
Ser pouco importante o lugar,  
Se uma paixão existe e é bela  
Até a distância poderá superar.

Dennys Távora

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 339 pessoas
- Mais Informação

Se tu vens às quatro da tarde, desde às três eu começarei a ser feliz.

Antoine de Saint-Exupéry

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 337 pessoas
- Mais Informação

Ninguém é dono da sua felicidade, por isso não entregue a sua alegria, a sua paz, a sua vida nas mãos de ninguém, absolutamente ninguém.

Somos livres, não pertencemos a ninguém e não podemos querer ser donos dos desejos, da vontade ou dos sonhos de quem quer que seja.

A razão de ser da sua vida é você mesmo.

A sua paz interior deve ser a sua meta de vida; quando sentir um vazio na alma, quando acreditar que ainda falta algo, mesmo tendo tudo, remeta o seu pensamento para os seus desejos mais íntimos e busque a divindade que existe dentro de si.

Pare de procurar a sua felicidade cada dia mais longe.

Não tenha objetivos longe demais das suas mãos, abrace aqueles que estão ao seu alcance hoje.

Se está desesperado devido a problemas financeiros, amorosos ou de relacionamentos familiares, busque no seu interior a resposta para se acalmar, você é reflexo do que pensa diariamente.

Pare de pensar mal de si mesmo, e seja o seu próprio melhor amigo, sempre.

Sorrir significa aprovar, aceitar, felicitar.

Então abra um sorriso de aprovação para o mundo, que tem o melhor para lhe oferecer.

Com um sorriso, as pessoas terão melhor impressão sua, e você estará afirmando para si mesmo, que está "pronto" para ser feliz.

Trabalhe, trabalhe muito a seu favor.

Pare de esperar que a felicidade chegue sem trabalho.

Pare de exigir das pessoas aquilo que nem você conquistou ainda.

Agradeça tudo aquilo que está na sua vida, neste momento, incluindo nessa gratidão, a dor.

A nossa compreensão do universo ainda é muito pequena, para julgarmos o que quer que seja na nossa vida.

Paulo Roberto Gaefke

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 323 pessoas
- Mais Informação

"Um dia a lágrima disse ao sorriso: invejo-te porque vives sempre feliz. O sorriso respondeu: engana-te, pois muitas vezes sou apenas o disfarce da tua dor."

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 262 pessoas
- Mais Informação

## A RAPOSA E O PRÍNCIPE

E foi então que apareceu a raposa:

Bom dia,disse a raposa.

Bom dia,respondeu polidamente o principezinho,que se voltou,mas não viu nada.

Eu estou aqui,disse a voz,debaixo da macieira...

Quem és tu?perguntou o principezinho.Tu és bem bonita...

Sou uma raposa,disse a raposa.

Vem brincar comigo,propôs o principezinho.Estou tão triste...

Eu não posso brincar contigo,disse a raposa.Não me cativaram ainda.

Ah!desculpa,disse o principezinho.Após uma reflexão,acrescentou:

Que quer dizer "cativar"?

Tu não és daqui,disse a raposa.Que procuras?

Procuo os homens,disse o principezinho.Que quer dizer "cativar"?

Os homens,disse a raposa,têm fuzis e caçam.É bemincômodo!Criam galinhas também.

É a única coisa interessante que eles fazem.Tu procuras galinhas?

Não,disse o principezinho.Eu procuro amigos.Que quer dizer "cativar"?

É uma coisa muito esquecida,disse a raposa.Significa "criar laços..."

Criar laços?

Exatamente,disse a raposa.Tu não és ainda para mim senão um garoto inteiramente igual a cem mil outros garotos.E eu não tenho necessidade de ti.E tu não tens necessidade de mim.

Não passo a teus olhos de uma raposa igual a cem mil outras raposas.

Mas se tu me cativas,nós teremos necessidade um do outro.Serás para mim único no mundo.

E eu serei para ti única no mundo...

Começo a compreender,disse o principezinho...Existe uma flor...eu creio que ela me cativou...

É possível,disse a raposa.Vê-se tanta coisa na Terra...

Oh!não foi na Terra,disse o principezinho.

A raposa pareceu intrigada:

Num outro planeta?

Sim.

Há caçadores nesse planeta?

Não.

Que bom.E galinhas?

Também não.

Nada é perfeito,suspirou a raposa.

Mas a raposa voltou à sua idéia:

Minha vida é monótona.Eu caço galinhas e os homens me caçam.Todas as galinhas se parecem e todos os homens se parecem também.E por isso me aborreço um pouco.Mas se tu me cativas,

minha vida será como que cheia de sol.Conhecerei um barulho de passos que será diferente dos outros.

Os outros passos me fazem entrar debaixo da terra.O teu me chamará para fora da toca,como se fosse música.

E depois,olha!Vês lá longe,os campos de trigo?Eu não como pão.O trigo para mim é inútil.Os campos de trigo não me lembram coisa alguma.E isso é triste!Mas tu tens cabelos cor de ouro.Então será maravilhoso

quando me tiveres cativado.O trigo,que é dourado,ará lembrar-me de ti.E eu amarei o barulho do vento no trigo...

A raposa calou-se e considerou por muito tempo o príncipe:

Por favor...cativa-me!disse ela.

Bem quisera,disse o principezinho,mas eu não tenho muito tempo.Tenho amigos a descobrir e muitas coisas a conhecer.

A gente só conhece bem as coisas que cativou,disse a raposa.Os homens não têm mais tempo de conhecer coisa alguma.Compram tudo prontinho nas lojas.Mas como não existem lojas de amigos,os homens não têm mais

amigos.Se tu queres um amigo,cativa-me!

Que é preciso fazer?perguntou o principezinho.

É preciso ser paciente,respondeu a raposa.Tu te sentarás primeiro um pouco longe de mim,assim,na relva.Eu te olharei

para o canto do olho e tu não dirás nada.A linguagem é uma fonte de mal-entendidos.Mas,cada dia,te sentarás mais perto...

No dia seguinte o príncipezinho voltou.

Teria sido melhor voltares à mesma hora,disse a raposa.Se tu vens,por exemplo,às quatro da tarde,desde às três eu começarei a ser feliz.Quanto mais a hora for chegando,mais eu me sentirei feliz.Às quatro horas então,estarei inquieta e agitada:descobrirei o preço da felicidade!

Antoine de Saint-Exupéry

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 207 pessoas
- Mais Informação

Deus nos dá pessoas e coisas,  
para aprendermos a alegria...  
Depois, retoma coisas e pessoas  
para ver se já somos capazes da alegria  
sozinhos...  
Essa... a alegria que ele quer

João Guimarães Rosa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 203 pessoas
- Mais Informação

Não pergunte a felicidade quem ela é, nem de onde veio.....  
Apenas abra a porta para que entre.....  
E feche-a para que não fuja!

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 151 pessoas
- Mais Informação

Felicidade é estar com quem se quer estar, fazer o que se quer fazer e viver o que nunca se imaginou viver.

Desireé Nunes

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 149 pessoas
- Mais Informação

"As pessoas mais felizes não  
têm as melhores coisas.  
Elas sabem fazer o melhor das  
oportunidades que aparecem  
em seus caminhos.

A felicidade aparece para  
aqueles que choram.  
Para aqueles que se machucam.  
Para aqueles que buscam  
e tentam sempre."

- Clarice Lispector-

Clarice Lispector

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 149 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é como uma borboleta. Quanto mais você a persegue, mais ela se esquiva.  
Mas se você voltar sua atenção para outras coisas ela virá pousar calmamente nos seus ombros.

Thoreau

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 147 pessoas
- Mais Informação

Para cada minuto que você se aborrece você perde sessenta segundos de felicidade.

Emerson

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 133 pessoas
- Mais Informação

Só sente saudade quem teve na vida momentos de felicidades!

desconhecido

F ale menos,  
E scute mais,  
L eia bons livros,  
I mite boas ações,  
C ultive o otimismo,  
I lumine a escuridão,  
D eseje o bem para todos,  
A legre-se com o êxito dos outros,  
D ê o melhor de si e  
E vite os excessos.

bethy



## NÃO PENSE DUAS VEZES...

A felicidade é um susto. Chega na calada da noite, na fala do dia, no imprevisto das horas. Chega sem chegar, insinua mais que propõe... Felicidade é animal arisco. Tem que ser admirada à distância porque não aceita a jaula que preparamos para ela. Vê-la solta e livre no campo, correndo com sua velocidade tão elegante é uma sublime forma de possuí-la.

Felicidade é chuva que cai na madrugada, quando dormimos. O que vemos é a terra agradecida, pronta para fecundar o que nela está sepultado, aguardando a hora da ressurreição.

Felicidade é coisa que não tem nome. É silêncio que perpassa os dias tornando-os mais belos e falantes. Felicidade é carinho de mãe em situação de desespero. É olhar de amigo em horas de abandono. É fala calmante em instantes de desconsolo.

Felicidade é palavra pouca que diz muito. É frase dita na hora certa e que vale por livros inteiros.

Eu busco a frase de cada dia, o poema que me espera na esquina, o recado de Deus escrito na minha geladeira... Eu vivo assim... Sem doma, sem dona, sem porteiras, porque a felicidade é meu destino de honra, meu brasão e minha bandeira. Eu quero a felicidade de toda hora. Não quero o rancor, não quero o alarde dos artifícios das palavras comuns, nem tampouco o amor que deseja aprisionar meu sonho em suas gaiolas tão mesquinhas.

O que quero é o olhar de Jesus refletido no olhar de quem amo. Isso sim é felicidade sem medidas. O café quente na tarde fria, a conversa tão cheia de humor, o choro vez em quando.

Felicidades pequenas... O olhar da criança que me acompanha do colo da mãe, e que depois, à distância ,sorri segura, porque sabe que eu não a levarei de seu lugar preferido. A felicidade é coisa sem jeito, mas com ela eu me ajeto. Não forço para que seja como quero, apenas acolho sua chegada, quando menos espero.

E então sorrio, como quem sabe,que quando ela chega, o melhor é não dispersar as forças... E aí sou feliz por inteiro na pequena parte que me cabe.

O que hoje você tem diante dos olhos? Merece um sorriso? Não pense duas vezes...

Padre fabio de Melo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 106 pessoas
- Mais Informação

Só por hoje direi que estou de mal com a depressão e se ela der as caras aplicar-lhe-ei vinte bofetões de alegria.

Só por hoje darei alta aos analistas, psicólogos, psiquiatras, conselheiros, filósofos e proclamarei que se antes eu era porque era o que eu era, agora sou o que sou porque sou tão feliz quanto penso que sou.

Como pensou que sou feliz, logo sou.

Só por hoje direi que a vida é uma festa, acreditarei que a vida é uma festa e farei da festa a minha vida.

Só por hoje tomarei um porre.

Só por hoje admitirei que todo homem nasce feliz, passa a infância feliz, depois cresce e esconde a felicidade para que não a roubem, só que daí esquece onde a colocou.

Mas só por hoje lembrarei que estás na minha mente.

Só por hoje rirei à toa e contar-me-ei uma piada tão velha quanto a história daquele sujeito que olhava por cima do óculos para não gastar as lentes.

Só por hoje, revelarei ao mundo que sou feliz e chamarei de absurda toda opinião contrária.

Só por hoje acreditarei que ri melhor quem ri por si mesmo.

Já estou rindo.

Só por hoje informarei a todos que sou tão feliz quanto resolvi ser.

Só por hoje guardarei a serenidade no baú e deixarei que a criança interior brinque comigo o tempo todo.

Só por hoje estarei tão bem-humorado que rirei até daquele anúncio que diz:

"Vende-se uma mala por motivo de viagem."

Só por hoje admitirei que ser feliz é tão simples quanto dizer que sou feliz.

Só por hoje estarei tão feliz que não sentirei falta de sentir falta da felicidade.

Só por hoje expulsarei da minha casa a tristeza e hospedarei a alegria, o sorriso e o bom-humor.

Só por hoje abrigarei a felicidade sob o meu teto, vesti-la-ei com roupas de bem-estar, dar-lhe-ei a comida do sorriso, a bebida da alegria e a divertirei com conversas agradáveis e positivas.

Só por hoje me divorciarei do passado, romperei o namoro indecoroso com os males do presente e casarei indissolavelmente com a felicidade.

Só por hoje hastearei a bandeira do bom-humor sobre meu próprio território.

Só por hoje decidirei que sou definitivamente FELIZ.

desconhecido

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 103 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade so e completa se for construida todos os dias, e renovada a cada novo momento porque ser feliz nao e ter tudo na vida, mas ter motivos para adicionar algo novo na vida.

Lyah dos Anjos

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 79 pessoas
- Mais Informação

não so mais aquela menina que você acha que sou!

troquei a boneca pela maquiagem!

meu mundo de sonhos pela realidade!

Vivo a realidade por que não me resta outra opção!

por que o mundo é feito disso feito de fases!

que vão e vem...

Me desculpe se não sou o que esperas talvez tenha mudado de fase, junto mudei meu jeito de pensar, jeito ser, jeito de amar!

Mas quero que saiba que mudei meu jeito mais mesma menina que você conhece. Com os mesmos principios e os mesmo ideais.

So quero viver a vida por que nesse mundo de hoje isso é o que me resta!SER FELIZ!!

tahios paula da rocha

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 75 pessoas
- Mais Informação

Quando encontramos alguém que faz a gente feliz tudo fica facil...Amar fica mais fácil.

Não porque as coisas se tornam mais fáceis e sim porque nossos corações tornam-se mais fortes...

Nando Stein

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 75 pessoas
- Mais Informação

Se você é infeliz no amor, preste atenção no que está fazendo em sua vida. Identifique os papéis que tem assumido e reconheça que você não é nada daquilo. Descubrir como você é, do que gosta é a chave para obter felicidade.

Conhecer-se é fundamental. Saiba avaliar o que lhe dá prazer. Respeite seus sentimentos. Não tenha medo de ser o que é.

Se fizer isso, sentirá um calor agradável no peito, uma alegria gostosa, que tornará sua vida mais bonita e colocará mais sedução em seu sorriso.

Essa beleza da alma que se reflete nos sentimentos verdadeiros atrai, conquista, seduz. É o carisma. E se você jogar fora seu "sonho de amor", deixar acontecer naturalmente, gostar das pessoas como elas são, descobrirá de quanta beleza, dignidade, dedicação e amor elas são capazes. É só tentar.

Zíbia Gasparetto

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 73 pessoas
- Mais Informação

As mais belas descobertas ocorrem quando as mesmas coisas são vistas com um novo olhar.

Malu Schneider

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 71 pessoas
- Mais Informação

Felicidade não tem peso,  
nem tem medida,  
não pode ser comprada,  
não se empresta, não se toma emprestada,  
não resiste a cálculos, porque não material,  
nos padrões materiais do nosso mundo.  
Só pode ser legítima.  
Felicidade falsa não é felicidade, é ilusão.  
Mas, se eu soubesse fazer contas na medida do bem,  
diria que a felicidade pode ter tamanho,  
pode ser grande, pequena,  
cabendo nas conchas da mão,  
ou ser do tamanho do mundo.  
Felicidade é sabedoria, esperança,  
vontade de ir, vontade de ficar,  
presente, passado, futuro.  
Felicidade é confiança:  
fé e crença, trabalho e ação.  
Não se pode ter pressa de ser feliz,  
porque a felicidade vem devagarinho,  
como quem não quer nada.  
Ser feliz não depende de dinheiro,  
não depende de saúde,  
nem de poder.  
Felicidade não é fruto da ostentação,  
nem do luxo.  
Felicidade é desprendimento,  
não é ambição.  
Só é feliz quem sabe suportar, perder,  
sofrer e perdoar.  
Só é feliz quem sabe, sobretudo, amar!

desconhecido

- Adicionar à minha coleção

- [Na coleção de 55 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

## A Felicidade

O tempo passa, e nós mudamos tanto...

Ficamos tão sérios, tão preocupados, e sempre tão sem tempo pra coisa alguma. De repente, alguém disse que para sermos felizes, o que precisamos é ter um bom emprego, uma bela casa, o carro do ano, os aparelhos e as roupas da moda e, claro, termos muito dinheiro na conta. E nós, bobos, seguimos atrás destas coisas cegamente, aficcionadamente, entregando-nos a uma vida afogada em trabalho, estudos, metas, e uma constante insatisfação.

Mas se olharmos para trás, ainda poderemos lembrar de um tempo em que era até engraçado não ter dinheiro e fazer vaquinha pra pagar a conta da lanchonete com nossos melhores amigos. Se não conseguíamos ir todos juntos para a festa ou para o show da hora, fazíamos nossa festa na casa de alguém, ou na rua, mesmo, por que nossa verdadeira festa era estarmos juntos, sorrindo uns com os outros.

Mas... para onde foi esse tempo? Para onde foram os amigos? Para onde estamos indo nós? Nós nascemos muito felizes. Crescemos naquilo que pode ser a expressão mais tangível da felicidade possível, mas aos poucos vamos trocando isso por outros valores, como sucesso profissional e sucesso financeiro...

Bem aventurado é aquele que consegue acordar a tempo de perceber que melhor do que fazer horas extras no trabalho ou perder noites de sono em algum projeto ou pesquisa, é sempre reservar um tempo para preservar suas amizades, dedicando-se às pessoas que você ama, à sua família. A felicidade está conosco o tempo todo: nós é que muitas vezes não damos a menor bola pra ela...

Augusto Branco

## **Tag felicidade**

**226 - 250** do total de **292** com a tag **felicidade**

**...A FELICIDADE APARECE PARA AQUELES QUE RECONHECEM A IMPORTÂNCIA DAS PESSOAS QUE PASSAM EM SUAS VIDAS.**

**CLARICE LISPECTOR**

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 44 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A melhor maneira de ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros.

Confucio

Confucio

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 43 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

- "A felicidade reside em quem sabe desfrutar de cada momento da vida. Valorize seus desejos, cultive seus sonhos, busque seus objetivos. Quando acreditamos que merecemos, tudo é possível." •

#### CARPE DIEM

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 42 pessoas
- Mais Informação

Não deixes a tua felicidade em mãos alheias. Nunca digas que não podes ser alegre porque não te tratam bem... Que não podes ter paz porque não te dão liberdade... Que não podes ter ânimo porque não compreendem os teus problemas... Que não podes ser operoso porque não te dão os meios de agir. Os outros não são donos da tua felicidade. A felicidade é obra tua, pois tudo está sujeito ao teu exame e aceitação. És tu mesmo que a crias ao pensar e agir. Faze-te feliz. Usa as ferramentas da alegria, da paz e do progresso que estão em tuas próprias mãos, e toma as rédeas da tua felicidade. A felicidade de amanhã está em tuas mãos, HOJE!!!

#### desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 41 pessoas
- Mais Informação

Felicidade é ter o que fazer, ter algo que amar e algo que esperar

#### Aristóteles

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 41 pessoas
- Mais Informação

Todo mundo quer viver em cima da montanha, sem saber que a verdadeira felicidade está na forma de subir a escarpada.

-

#### Gabriel Garcia Marquez

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 38 pessoas
- Mais Informação

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história.

#### Augudto Cury

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 37 pessoas

- [Mais Informação](#)

Como a senhora explicaria a um menino o que é felicidade?

Não explicaria. Daria uma bola para que ele jogasse...

Dorothee Sölle

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 36 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Tudo que move é sagrado  
E remove as montanhas  
Com todo cuidado, meu amor  
Enquanto a chama arder  
Todo dia te ver passar  
Tudo, viver a teu lado  
Com o arco da promessa  
No azul pintado pra durar  
Abelha fazendo o mel  
Vale o tempo que não voou  
A estrela caiu do céu  
O pedido que se pensou  
O destino que se cumpriu  
De sentir seu calor e ser todo  
Todo dia é de viver  
Para ser o que for e ser tudo  
Sim, todo amor é sagrado  
E o fruto do trabalho  
É mais que sagrado, meu amor  
A massa que faz o pão  
Vale a luz do teu suor  
Lembra que o sol é sagrado  
E alimenta de ouro horizontes  
O tempo acordado de viver  
No inverno te proteger  
No verão sair pra pescar  
No outono te conhecer  
Primavera poder gostar  
No estio me derreter  
Pra na chuva dançar e andar junto  
O destino que se cumpriu  
De sentir teu calor e ser tudo  
Sim, todo amor é sagrado, sim.

Beto Guedes e Ronaldo Bastos

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 34 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade não se guarda:  
é para consumo imediato.

Valter da Rosa Borges

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 32 pessoas
- Mais Informação

É tempo de ser feliz!

Lisiê Silva.

Quando na minha vida,  
se faz necessário superar tristezas,  
eu olho para cima, e agradeço a Deus, por viver.  
Depois olho para dentro de mim,  
e vejo os meus próprios valores.

Recordo as minhas conquistas,  
e esqueço as minhas dores,  
Que foram necessárias,  
para engrandecer a minha caminhada.

Lembro que todos nós, possuímos uma força interior,  
que nos dá um poder extraordinário, de superar tristezas,  
de curar feridas, recuperar-se dos choques da vida,  
renascer sempre, erguer-se, ultrapassar, elevar.

Sempre teremos a chance de conquistar os verdadeiros tesouros.  
Somos privilegiados, podemos ver a luz!  
Essa luz que vem de Deus, e ilumina as nossas vidas.  
Privilegiados somos por fazer parte desse mundo,  
e compartilharmos tantos sentimentos,  
vivendo bons momentos.

Devemos ter esperanças sempre,  
pois a felicidade, todos nós poderemos encontrar!  
Basta acreditar!

E para começar a viver um novo tempo,  
o mais importante, para mim, é saber,  
que eu estou de bem com a vida!

Retomarei o leme do meu barco, que estava à deriva.  
A previsão do tempo indica que a tempestade logo vai passar...

Neste roteiro, quero cruzar os meus mares, rios e oceanos,  
pois ainda tenho muito o que velejar!



Antes de partir, escrevo na areia, uma mensagem:

"Sempre haverá no céu, um arco-íris,  
depois que a chuva passar..."

É tempo de ser feliz

Quando na minha vida,  
se faz necessário superar tristezas,  
eu olho para cima, e agradeço a Deus, por viver.  
Depois olho para dentro de mim,  
e vejo os meus próprios valores.

Recordo as minhas conquistas,  
e esqueço as minhas dores.  
Que foram necessárias,  
para engrandecer a minha caminhada.

Lembro que todos nós, possuímos uma força interior,  
que nos dá um poder extraordinário, de superar tristezas,  
de curar feridas, recuperar-se dos choques da vida,  
renascer sempre, erguer-se, ultrapassar, elevar.

Sempre teremos a chance de conquistar os verdadeiros tesouros.  
Somos privilegiados, podemos ver a luz!  
Essa luz que vem de Deus, e ilumina as nossas vidas.  
Privilegiados somos por fazer parte desse mundo,  
e compartilharmos tantos sentimentos,  
vivendo bons momentos.

Devemos ter esperanças sempre,  
pois a felicidade, todos nós poderemos encontrar!  
Basta acreditar!

E para começar a viver um novo tempo,  
o mais importante, para mim, é saber,  
que eu estou de bem com a vida!

Retomarei o leme do meu barco, que estava à deriva.  
A previsão do tempo indica que a tempestade logo vai passar...

Neste roteiro, quero cruzar os meus mares, rios e oceanos,  
pois ainda tenho muito o que velejar!

Antes de partir, escrevo na areia, uma mensagem:

"Sempre haverá no céu, um arco-íris,  
depois que a chuva passar..."

Lisiê Silva

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 30 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Às vezes...

Às vezes é preciso ser feliz, mesmo sabendo que existe perigo.

Às vezes é preciso ter coragem para enfrentar o perigo.

É preciso viver e poder dizer que tudo valeu a pena.

Gleudson Melo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 30 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Na busca de Felicidade é bom diferenciar o seguinte:  
o que a Vida tem feito comigo e o que eu tenho feito com a Vida.

Malu Schneider

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 28 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Ser Feliz

Em um instante vivemos momentos de intensa felicidade, que em outro vai embora.

Felicidade e dissabores fazem parte do cotidiano.

A grande arte da vida é fazer de um sublime instante um grande encontro com a paz e a alegria.

A verdadeira arte da vida consiste em ser feliz.

Gleudson Melo

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 28 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Felicidade: é ter o que fazer.

Jô soares

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 28 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A medida da nossa felicidade é proporcional ao nosso empenho em fazer o nosso próximo mais feliz.

Luiz Vasconcelos

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 26 pessoas
- Mais Informação

ser feliz nao é obter todas as riquezas do mundo e sim ACREDITAR que VOCE é a maior delas

Desconhe;o o autor

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 24 pessoas
- Mais Informação

Felicidade está no sorriso de cada manhã

No abraço de toda tarde

Nos beijos de muitas noites

Ronny Teofilo da Costa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 24 pessoas
- Mais Informação

Todo homem é feliz estando os a quem ama satisfeitos.

O altruísta é feliz ao ensinar a felicidade aos ao seu redor.

O sábio é feliz quando a humanidade sabe o que é ser feliz.

O egoísta é feliz enquanto ninguém estiver mais feliz que ele.

Jefferson Feliz Maleski

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 23 pessoas
- Mais Informação

Você pode escolher em causar Felicidade para onde você for: ou quando você chega ou quando você se retira.

Malu Schneider

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 22 pessoas
- Mais Informação

Sorria, mesmo que seje um sorriso triste, pois mais triste que um sorriso, é a trsiteza de não saber sorrir...

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 21 pessoas
- Mais Informação

PASSO

Refugiado em minha cama,  
Pensamento vai longe,  
Vejo-me no alto de um prédio,  
A um passo para acabar com tudo.  
Olho para baixo,  
E mal consigo ver as pessoas,  
Estou a um passo de chegar a elas,  
O momento se aproxima,  
É hora de ter coragem,  
E dar um simples passo a frente,  
Ou ser um eterno covarde,  
Deixando as coisas como estão.  
Conto até três,  
E tomo minha decisão.  
Em queda livre,  
Sinto o vento no meu rosto,  
Sinto-me livre,  
Naquele momento.  
Medo e adrenalina,  
Misturam-se dentro de mim.  
Em minha cabeça,  
Momentos felizes surgem como flash.  
O chão ainda esta longe,  
Mas não é nele quero chegar.  
Levanto de minha cama,  
E já me sinto com a coragem que precisava,  
Para dar o passo,  
Que fará eu continuar a minha vida,  
Esquecer você para sempre,  
E buscar a felicidade.

Thiago Carneiro

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 21 pessoas
- Mais Informação

UMA PESSOA SERA TÃO FELIZ QUANTO A SUA MENTE DECIDIR.

ABRAHAM LINCOLN

- Adicionar à minha coleção

- [Na coleção de 21 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Se os sonhos não pudessem criar novos tempos, se a esperança não iluminasse cada amanhecer, se a cada novo dia não pudessemos escrever uma nova história, a vida seria repleta de certezas. Mas, a vida é cheia de incertezas, e é isso que nos estimula a sonhar e a depositar nossas esperanças no amanhã, sabendo que, o hoje é uma fonte inesgotável de possibilidades de ser feliz.

Desconhecido

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 19 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Mesmo não querendo,  
eu sorrio sempre para  
esconder as amarguras .que  
sinto no meu coração,  
assim não darei aos maus  
a alegria de me ver triste  
e dou aos que me amam  
a ilusão da minha felicidade...

mrçy

## Tag felicidade

251 - 275 do total de 292 com a tag **felicidade**

"Felicidade é quando o que você pensa, o que você diz e o que você faz estão em harmonia"

[Mahatma Ghandi](#)

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 16 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

A felicidade desconheço; há tempos que a perdi e nem se quer sei onde encontrá-la.Mas, mesmo assim vivo a pensar em você, a achar que tudo seria maravilhoso se juntos caminhassemos, se juntos compartilhássemos de um mesmo mundo. As vezes penso que eu estou louca, mas não é loucura amar alguém.  
Também sei, não é possível viver de lembranças mas elas vivem e existemem mim. Nem mesmo sei se tenho o direito de têlas mas tenho-as para poder sobreviver para poder ter a certeza de que um dia, por força do destino você surgiu em minha  
Tudo era lindo, pois eu o amava e implorava para que o tempo passasse depressa , pois necessitava estar com você, abraçalo.....  
Foi um sonho não era amor o que você sentia por mim. Eu me enganei... me enganei demais!!! Você era um egoista, vivia para se mesmo por não fazer parte de seus planos,

eu era seu passa tempo sua "brincadeirainha de vez em quando".

Mas mesmo assim convivi e fiz dos nossos momentos os mais felizes de uma vidas, uma vida que não tinha nada em comum; mas que com o tempo tornou-se monotóna e sem fundamento.

Foi assim que nossos caminhos descruzaram-se, eu sei, e jamais caminharemos na mesma direção...

Mas apesar de tudo, vivo ! vivo da saudade deixada e dos, bons momentos que juntos passamos.

Débora

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 15 pessoas
- Mais Informação

Nunca somos mais felizes do que quando acreditamos ser.

Legrand

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 14 pessoas
- Mais Informação

Nunca conhecerás a verdadeira felicidade até que tenha conhecido o amor. E nunca compreenderás a verdadeira dor, até que o tenha perdido...

Eliezer alves da costa

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 13 pessoas
- Mais Informação

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade

carlos drummond

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 10 pessoas
- Mais Informação

"Se tua felicidade dependesse do meu sorriso,serei papaz de sorrir na minha maior tristeza para te ver feliz!"

gilvannightwish

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 10 pessoas
- Mais Informação

felicidade não é uma estação na qual chegaremos, mas sim uma forma de viajar...

## Margaret Lee Runbeck

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

## Os bons momentos da vida

Bons foram os belos momentos que ficaram em nossos pensamentos.

Esses sim, não voltam mais.

Entramos num êxtase de pura felicidade e vivemos novos instantes. É através de pequenas aventuras e do amor que somos felizes.

## Gleudson Melo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

"Não importa o cargo que você ocupa, quanto ganha no fim do mês, se suas roupas são da moda ou não... importa o quanto você é feliz de verdade e os amigos "leais e verdadeiros" que guarda em seu coração.

Pois essa felicidade que traz paz de espírito,

essas amizades que vão além da eternidade, dinheiro nenhum compra...

Não tem preço."

## Lílian Tassara - Vencendo a Leucemia

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

## Seja Feliz

Você não precisa ser melhor em tudo.

A perfeição é uma coisa que não está ao nosso alcance, aliás, acho que nunca ninguém soube dizer o que é perfeição.

A humanidade é perita em criar conceitos inatingíveis, e não devemos nos iludir com eles.

Sim, o reconhecimento e admiração daqueles que nos cercam é sempre bom, mas não é tudo na vida.

Teu sorriso, sim, é importante.

Tua paz, tua felicidade, e ela não deve depender dos outros, mas apenas de você.

Costumo dizer que não devemos tentar fazer ninguém feliz, mas fazer felizes a nós mesmos e, desta forma, quem estiver conosco estará feliz também.

Não faça nada esperando o sorriso de ninguém. Faça apenas esperando o teu sorriso, e no final de tudo você poderá comemorar extraordinariamente, mesmo que você esteja só – mas é difícil se estar só quando se está bem consigo.

Portanto, construa tua felicidade. A felicidade atrai.

## Augusto Branco

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

"A essência da felicidade é não ter medo."

## Nietzsche

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 9 pessoas
- Mais Informação

## Sonhar com a felicidade

### Todos nós almejamos a felicidade

Desde o momento que tomamos consciência de nosso ser no universo

Mas quando ela bate a nossa porta estamos prontos para deixa-la entrar?

Sabemos administrar cada segundo, cada minuto como se fosse o último e deixa-la desatar nós, velhos paradigmas que a sociedade com o passar dos anos incute em nosso ser?

As pessoas falam, discutem esse assunto mais acabam por fazer aquilo que é o mais certinho, que não trará problemas, nem lutas ou conflitos.

E a vida acaba por passar ao lado sem terem sido felizes.

Pois suas metas foram sufocadas por esses velhos padrões.

E o que mais vê-se por aí ...

Pessoas roubando minutos de sua própria vida, escondendo-se como ladrões na noite, ou pior que isso....

Acomodação total, duas vidas em uma.

Frustradas, infelizes por não poderem serem donas de suas vidas!

Em quase todos os segmentos da sociedade é assim.

Escolhemos muitas vezes no ímpeto do momento coisas que durante a vida inteira nos será um fardo pesado para carregar, tudo para que alguém seja feliz no nosso lugar.

Os pais enquanto crescemos, os cônjuges, os filhos enquanto os criamos.

Tanto profissionalmente quanto na vida privada seguem-se os mesmos moldes,

Mas tudo isso é passageiro, nada na realidade nos pertence.

Cada um é responsável por sua felicidade.

Nossos pais também fizeram suas escolhas, nossos pares também talvez estejam tão sufocados com essa mesma questão mas por uma ordem uniforme da sociedade mantém o mesmo comportamento.

Acomodam-se em relações fracassadas, que já não há nada mais que o conforto material, ou o pensar no que os outros iriam pensar se as regras fossem quebradas.

Infelicidade pura comandando a nossa sociedade.

Já olhou para a sua vida e sentiu-se completamente feliz com ela?

A idade vem, os anos passam, e onde foram parar os sonhos de felicidade?

Os planos de alcançar o troféu de êxito em tudo?

No trabalho, na vida em família, no contacto com as pessoas que cruzam nosso caminho?



Vamos olhar mais para dentro de nós mesmos e deixar fluir aquilo que mais desejamos e para qual fomos todos criados.

O equilíbrio, a alegria, a paz interior, a busca sempre do melhor para o melhor.

A sabedoria de fazer mudar aquilo que nos desagrada.

Sem subterfúgios, sem culpas, nem desatinos.

Para isso que estamos aqui.

Se cada um seguir o que vai no coração e transformar aquilo que desagrada em experiências de vida o mundo com certeza será um lugar de felicidade plena.

Wanda Ayala

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 8 pessoas
- Mais Informação

"A felicidade não é a ausência de conflito

e sim a habilidade de lidar com ele.

Uma pessoa feliz não tem o melhor de tudo,  
mas ela torna tudo melhor"

desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 8 pessoas
- Mais Informação

Felicidade...

Meu nome é Felicidade.

Faço parte da vida daqueles que tem amigos, pois ter amigos é ser feliz.

Faço parte da vida daqueles que vivem cercados por pessoas como você, pois viver assim é ser feliz!

Faço parte da vida daqueles que acreditam que ontem é passado, amanhã é futuro e hoje uma dádiva, por isso que é chamado de Presente.

Faço parte da daqueles que acreditam na Força do AMOR, que acreditam que para um história bonita não há ponto final.

Eu sou casada sabem?? Sou casada com o Tempo.

Ah!!! O meu marido é lindo!

Ele é responsável pela resolução de todos os problemas.

Ele reconstrói corações partidos, ele cura machucados, ele vence a tristeza... Junto tivemos três filho:

A Amizade, a Sabedoria e o Amor.

A Amizade é a filha mais velha. Uma menina linda! Ela une pessoas, pretende nunca ferir, sempre consolar.

A do meio é a Sabedoria, culta, íntegra, sempre foi mais apegada ao pai, o Tempo.

Asabedoria e o Tempo estão sempre juntos!

O caçula é o Amor.

Ah!! Como esse me dá trabalho!

È teimoso, às vezes só quer morar em um lugar...

Eu vivo dizendo: Amor, você foi feito para morar em muitos corações, não apenas em

um.

O Amor é complexo, mas é lindo, muito lindo!

Quando ele começa a fazer estragos, eu chamo logo o pai dele. E aí o Tempo sai fechando todas as feridas que o Amor abriu!

Uma pessoa muito importante me ensinou uma coisa:

TUDO NO FINAL DÁ CERTO, SE AINDA NÃO DEU, È PORQUE NÃO CHEGOU O FINAL.

Por isso acredite sempre na minha família.

Acredite no Tempo, na Amizade, na Sabedoria, e principalmente no Amor. Aí com certeza um dia eu, a Felicidade, baterei em sua porta!!

Tenha Tempo para os seus sonhos, eles conduzem sua carruagem para as estrelas.

Tenha FÊ em DEUS!

Tenha um excelente dia!!

E não esqueça, SORRIA!!

O sei sorriso pode alegrar a vida dos que te cercam!!

Auto Desconhecido

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 8 pessoas
- Mais Informação

Nos teus olhos encontrei a felicidade, nas tuas palavras encontrei a sabedoria e em você que encontrei o amor

Lehchim Redienhcs

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 7 pessoas
- Mais Informação

A Felicidade

há momentos na vida q a gente para pra analisar o q a gente tem feito, momentos q a gente se recorda das nossas conquistas, momentos em q a gente lembra da nossa infância esquecida mts vezes por causa das responsabilidades q chegam com o passar do tempo, momentos q a gente para pra perceber q perdemos tanto tempo com coisas tolas e nada haver, momentos em q a gente lembra daqle grupinho de amigos do colegio e q a gente tinha si prometido nunk si separar, momentos q mts vezes a gente pensa eu fui feliz e naum sabia.

Ai a gente para e olha pra frente e monta planos, cria sonhos, e a gente qr crescer profissionalmente, pensa q daki a um tempo vai qrer criar uma familia e coisas do tipo, a gente arruma ideias i planos para sermos, um dia, qm sabe, felizes.

E a gente pensa tanto no passado e no futuro q akbamos nos esquecendo do presente. a gente akba esquecendo q o presente naum tem esse nome a toa. o presente é uma dadiva, q os planos e sonhos tao na hora de acontecer, q a felicidade tah batendo e a preocupação com o futuro e o passado naum nus deixa escutar.

A vida é xeia de altos e baixos, mas a felicidade nunk sai de dentro de nós, ao contrario nós esquecemos de procurá-la e a vida passa e akbamos sendo infelizes.

Lembra-te q sempre temos motivos para sermos felizes, pense em algo, pense q Jesus

morreu pra ti salvar, pense q vc tah vivo, pense q alguem é feliz pq vc existi, pense em alguem, naum sei só procure essa felicidade dentro do teu coração e seja feliz. Ela tah ai, abre teus olhos e enxergue-a, preste atenção! ouça ela batendo...  
Mts felicidades pra vc

OrangeFabi

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 6 pessoas
- Mais Informação

Por que alguém nos deve fazer felizes?  
Se não nos fizermos felizes, ninguém mais no mundo poderá fazê-lo.

Valter da Rosa Borges

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 5 pessoas
- Mais Informação

Felicidade é estar perto de quem a gente ama, por isso a felicidade é tão difícil de alcançar quanto o amor verdadeiro.

Davi Khouri

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 5 pessoas
- Mais Informação

felicidade nao se acha nos lixos e, nem nas ruas das cidades...  
A felicidade só acha quando gosta de alguem de verdade.

Pasrtozinho Eliezer kosta

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

A felicidade não depende do que nos falta, mas do bom uso que fazemos do que temos.

Thomas Handy

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

A felicidade é como uma flor, precisa ser regada todos os dias por maos sabias

alexandra

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

todos querem estar no topo da montanha, mais toda felicidade e crescimento ocorre quando estamos escalando-a

legarnd

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

'Não vejo a felicidade como o lugar aonde desejo chegar, mas como cada pequeno pedaço de terra que piso ao caminhar'

Eduardo de Paula Barreto

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

Quando uma homenagem coloca em foco o autor e não o homenageado ela não é a adequada. Pular de pára-quadras declarando amor só será uma bela ação se realmente a tal pessoa amada sentir grande satisfação com aquele ato. E se esta pessoa não estiver sentindo a necessidade de uma declaração em público com certeza existem ações melhores que se pode fazer. Ser romântico é saber deixar sua companheira feliz e ajudá-la quando preciso sem desejar para ambos os casos nenhuma forma de reconhecimento. (Garotos Também Amam)

Adicionado em 23/07/2009 por Ernesto Martins Faria (ernestomf@ibmecsp.edu.br)

Ernesto Martins Faria

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 4 pessoas
- Mais Informação

Ilusão é uma forma de felicidade. Não importa a verdade que você souber, nunca poderá ter certeza, se você não o tiver presenciado.

Renato Claros

## **Tag felicidade**

**276 - 300** do total de **292** com a tag **felicidade**

É uma infelicidade a ânsia de ser feliz.

Valter da Rosa Borges

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

"(...)

Estamos sempre à procura da nossa felicidade.

E todos os caminhos que levam a este destino passam pelo amor. Até mesmo o da solidão."

Heva Freitas

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

"A tristeza valoriza a felicidade, yin e yang, ela traz o equilíbrio sentimental. É feliz apenas aquele que um dia já foi triste."

O Ilusionista

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Feliz é o Homem que nada espera, pois nunca se sentirá desapontado

desconheciao

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

Busque felicidade entre os momentos menos notáveis de sua vida, porque é nelas que encontramos a felicidade...

Adriana Guedes

- [Adicionar à minha coleção](#)
- [Na coleção de 3 pessoas](#)
- [Mais Informação](#)

És linda Olinda

És linda Olinda,

Mar verde feito esmeralda,  
território histórico dos Quatro Cantos.

Vento forte a soprar as ondas que se quebram na praia.

Mal posso ver da Sé.

Espumas no ar e o sabor da maresia nos lábios dão uma sensação de conforto.

Farol a iluminar as noites de verão.

És linda, és Olinda.

Gleudson Melo

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

Somos os criadores

de nossa própria felicidade e do nosso sofrimento,

pois todas as coisas têm origem na mente.

Renuka Singh

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

Para ser feliz é necessário querê-lo no fundo do coração, buscar essa felicidade nos mínimos acontecimentos diários e registrá-los, qual num álbum de fotografias, para que não caiam no esquecimento e possam substanciar os dias futuros.

Wilsiane Santos

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

O VELHO E O MENINO.

Autor : Soélis Sanches

Era manhã, começava o raiar de um novo dia, resolvi ir até à janela do apartamento, e, então, eu vi um menino correndo pela calçada todo sorridente, seus pezinhos e suas mãozinhas encardidos pelas sujeiras eram sinais de que há muito tempo não viam um sabonete e uma água.

No aglomerado de pessoas entre aqueles arranha-céus, uns passavam pelos outros e nem notavam que aquele pequeno personagem infantil era um de nossos semelhantes. Suas roupinhas maltrapilhas deixavam à mostra parte de suas necessidades, e as pessoas que o viam correr pela calçada feliz da vida pouco se importavam.

Mais adiante vi também um senhor barbudo, suas vestes estavam tanto quanto sujas ao da pequenina criança que corria pela calçada. Estava eu, na janela de meu apartamento

observando aqueles dois personagens, e não enxergava mais nada além daquelas figuras, não conseguia ver a multidão que transitava pela rua, meus olhos apenas vislumbravam o velho e a criança.

Fiquei imaginando como dois seres que nada tinham podiam ser tão felizes. Também vi quando o garotinho estendeu suas mãozinhas imundas, e pediu a um transeunte que lhe desse uma moeda. O homem abanou as mãos em atitude de reprovação, e ameaçou ainda, a jovem criança.

Da mesma forma, ao passar diante do velho barbudo e maltrapilho fez novamente ameaças ao ouvir o pedinte suplicar-lhe por uma moeda.  
Meus olhos, por uns instantes se dirigiram à mesa que estava logo atrás de mim, e vi como o meu café da manhã era farto.

Resolvi colocar em uma sacola algumas fatias de pão com manteiga.  
Na geladeira, servi-me de algumas frutas também, e decididamente, saí à rua para levar aquele pouco para o velho senhor e a pequenina criança.

Entreguei as frutas e as fatias de pão, ao velho e à criança, que avidamente se apoderaram e os devoraram com um apetite voraz.  
Suas alegrias eram tantas que não sabiam como me agradecer.  
Nunca em toda a minha vida me senti tão feliz e realizado como naquele momento.

Todo o meu interior era felicidade pura !

Voltei ao apartamento, troquei de roupas e dirigi-me ao trabalho com a minha moto.  
Começava a chover, e em uma determinada curva do caminho perdi o controle e fui me chocar contra um poste, foi a única coisa que me lembro na vida. O resgate chegou imediatamente, e levaram-me para o hospital onde fiquei em coma por vários dias.

Então, duas figuras apareceram-me em visão, o velho maltrapilho e a pequenina criança, que sorrindo me falaram :  
“Assim, pois, pelos seus frutos os conhecereis” (Mateus 7:20).  
Embora inconsciente, percebi que estava diante de DEUS, imediatamente recuperei-me dos traumas do acidente e chamei pelos médicos.

Ficaram perplexos ao notarem como eu havia me recuperado, já que meu estado de saúde era crítico. Passei por uma bateria de exames e nada constataram, e, sem o que terem para explicar, me deram alta hospitalar.

Então compreendi, que DEUS atua em nossa vida de uma forma que nós não conseguimos enxergar, as vendas que colocamos nos olhos, quais sejam : da ambição, do orgulho, do preconceito e do desprezo, não nos permite ver além da materialidade e das aparências.

Não espere que DEUS venha rotulado de terno e gravata para te abençoar, Ele, certamente, retornará da forma mais humilde que possa imaginar.

A humildade diante de DEUS se estende aos nossos atos perante às pessoas com as quais convivemos.

Soélis Sanches

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

E na verdade tudo que eu desejo é uma felicidade singela e até meio previsível, diria alguns...

Quero uma casa de janelas brancas, um tv grande para os filmes de domingo, quero um cachorro, um ipê amarelo no jardim. Quero acordar de manhã e sentir aquele cheirinho de café e roupas com cheiro de sabão de côco. Quero uma varanda calma com um livro bom, um chamego de manhã e outro antes de dormir. Quero comida chinesa sentada no chão da sala, e gargalhas na madrugada de sábado a noite. Quero ser eu mesma e me entregar de corpo inteiro..e que vc não olhe pra mim com ar de medo, mas de êxtase!!!!

Srta Natty

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

ANTES ERAMOS FELIZES BRINCANDO, HOJE BRINCAMOS DE SER FELIZ

GEOVANEpe

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

Você é feliz ou sabe o que é Felicidade?

É incrível como nós, seres humanos, falamos tanto e buscamos tanto a Felicidade, mas será que sabemos realmente o que seja essa tal Felicidade.

Muitos poetas, pensadores, filósofos já discutiram sobre esse assunto, mas pra mim, em meio aos meus pensamentos e minha ignorância, creio que Felicidade...

...É está junto de quem se ama,

...É ter em quem confiar quando estiver aflito;

...É ter pra quem ligar as 3:00 da manhã para pedir ajuda, ou melhor, socorro;

...É ter uma família, mesmo que às vezes briguem, mas no final das contas eles estão lá como uma família;

...É comprar um doce é ter com quem dividir;

...É ter condições para comprar esse doce;

...É um teto, mesmo alugado, cedido, emprestado, tanto faz, mas ter um teto para passar as noites e as tempestades;

...É ter o pão de cada dia, mesmo pouco ou simples, mas ter;

...É ter irmão para brincar, acreditar, brigar, por que não, mas ter irmão pra crescer junto, viver junto, é ter irmão pra vida inteira;

...É sorrir quando tiver feliz;

...É chorar quando preciso for;

...É ser livre para gritar em praça pública sempre que tiver vontade: EU SOU LIVRE!



Sem racismo, sem preconceitos, sem preceitos baratos;

...É ter que acordar todos os dias bem cedinho para trabalhar, pois graças a Deus que você tem um trabalho;

...É ter saúde, ou mesmo doente ter chances e coragem de lutar contra essa doença;

...É ter dinheiro sempre que as necessidades surgirem, pois nada mais triste e irritante do que quando surge uma doença você não ter dinheiro para compra aquele remédio que tanto precisa;

...É ter tido uma mãe e um pai que puderam lhe dar amor e carinho enquanto tiveram vivos ou presentes em sua vida;

...É poder ter mãe e pai agora, já, para abraçá-los, beijá-los e pedir dinheiro emprestado, claro né, sempre que desejar, pois ninguém vai te amar tanto quanto eles. Não esqueça!

...É saber que mesmo errando, pedindo perdão e errando de novo, sendo egoísta, e, até mesmo mentirosos, de vezes em quando, existe um DEUS que nos amam e nos perdoa sempre que suplicamos aos seus pés em busca de perdão e conforto nos momentos mais difíceis onde, pra nós, não há mais solução, DEUS aparece pra mostra que ele é DEUS, o rei dos reis, que tanto nos ama, junto com seu Filho Jesus.

Pra mim Felicidade é assim, é tudo isso e mais um pouco. É ter o passado para lembrar, o presente para agir e realizar as coisas, é ter o futuro para sonhar e acreditar que no final tudo vai dar certo.

Edwana Fabiola J. Saraiva

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

Viver é uma dádiva.

É preciso ter uma cabeça levantada, é preciso amar, se arriscar, fazer absurdos...

Correr em círculos, ficar magoado...

No final, a vida é maravilhosa.

Todos sabemos para onde vamos... Mas podemos decidir como vamos viver nossas próprias vidas.

É necessário chorar, chorar muito.

Fazer bico, ficar de mal...

Tem que sentir ciume, tem que gritar, gargalhar...

A vida é uma dádiva.

Se as pessoas comesçassem a dar a valor a pequenas coisas tudo seria mais fácil...

Quantas vezes você olhou para céu e agradeceu por existir?

Quantas vezes você olhou para sua família e agradeceu por ser tão amado?

Quantas vezes olhou para seu amor e por mais idiota que fosse declarou tudo que tava escondido há séculos?

Não tenha vergonha de amar, de ser idiota, de ser criança...

Curtir a vida é perceber a chuva... Correr por ela no seu melhor vestido.

Curtir a vida é abraçar bem forte quem se ama, transmitir carinho, transbordar felicidade.

Andar em uma corda bamba. Correr em uma ponte prestes a cair. Ver seus sonhos serem conquistados, serem evaporados e sendo derrotados...

Viver é sentir que você é a melhor pessoa do mundo e que junto de vocês as segundas

melhores estão ao seu lado.

Amar é viver...

Sem medo de chorar...

Sem medo de dizer tudo que pensa.

Sem medo de fazer coisas que jamais faria... Se não fosse feliz.

Felicidade é uma dádiva.

Não importa o tempo que você está por ai circulando... Não importa se você vive bebado, sóbrio ou um pouco dos dois...

Não importa sua religião, suas escolhas... O que você precisa ser é ser feliz.

Te garanto que seria mais fácil se quando a gente fosse nascer um pacote funerário viesse pago junto...

Assim não haveria surpresa.

Não haveria tristeza.

Não haveria luto.

A morte é inevitável.

A morte também é uma dádiva. Para aqueles que sabem como ser feliz. De verdade.

- Carolina Vianna

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

O vento pode sim ser uma sensação maravilhosa para quem sabe senti-lo de verdade e entendê-lo...

- Carolina Vianna

- Adicionar à minha coleção
- Na coleção de 2 pessoas
- Mais Informação

A verdadeira tradução do amor, não se encontra na felicidade

A felicidade e simplesmente a literal satisfação da auto-suficiência

Talvez uma noite escura não pode ser base satisfatória para uma vida;

Mais e a certeza de uma manhã! Pode ter certeza, isso e muito mais que um sonho.

Porque é a Verdadeira tradução da Felicidade, é o Amor.

E a Tradução de Amor é Deus!

George Huxcley

- Adicionar à minha coleção
- Inserida por GeorgeHuxcley
- Mais Informação

A vida é como um rio... Pode ser lindo, feio, fedido ou simplesmente... Um rio.

- Carolina Vianna

- Adicionar à minha coleção

- [Inserida por carolvianna](#)
- [Mais Informação](#)

### Da Felicidade

Quantas vezes a gente, em busca da ventura,  
Procede tal e qual o avozinho infeliz:  
Em vão, por toda parte, os óculos procura  
Tendo-os na ponta do nariz!

Mário Quintana

\*\*\*

Dia do trovador – 24 de novembro

\*\*\*

## **974 - AMOR, FELICIDADE E AMIZADE-POEMA EM TROVAS**

974-AMOR, FELICIDADE E AMIZADE  
Poema em Trovas (\*)

Por Sílvia Araújo Motta

AMOR e FELICIDADE,  
sentimentos verdadeiros...  
Na vida, incluo a AMIZADE  
de quem são nossos parceiros.

As AMIZADES regadas  
são sementes de alegria,  
de carinhos, perfumadas,  
versos, de bela poesia.

Amor e felicidade  
são passageiros momentos,  
falo com sinceridade  
porque trazem mil lamentos...

Só quem perdeu seu amor

e quase que enlouqueceu  
pode avaliar a dor  
do Amor que não o mereceu.

Felicidade de alguém  
faz o tempo tão ligeiro,  
quem a tem, sabe também,  
que na vida é passageira.

Na Amizade, a traição  
faz a lágrima cair  
é tão grande a decepção  
que não nos deixa sorrir.

Aqui fica a reflexão:  
amor e felicidade  
fazem bem ao coração,  
bem unidas, na Amizade.

Belo Horizonte, 9 de fevereiro de 2007.

NB:

TROVA é um composição poética

Leia mais:

[www.recantodasletras.com.br/autores/silviaraujomotta](http://www.recantodasletras.com.br/autores/silviaraujomotta)

[http://www.recantodasletras.com.br/visualizar.php?id=370156-Verdadeiros  
sentimentos.](http://www.recantodasletras.com.br/visualizar.php?id=370156-Verdadeiros-sentimentos)

---\* \* \*---

**Silvia Araujo Motta**

Publicado no Recanto das Letras em 13/02/2007

Código do texto: T379499

Fonte - <http://recantodasletras.uol.com.br/trovas/379499>

\* \* \*

# Você é feliz e não sabia

***A ciência afirma que o homem é mais feliz do que imagina e a filosofia aponta trilhas mais curtas para alcançar a felicidade. Mas, afinal, o que ela é?***

Por Jomar Moraes

**A**ntiga lenda taoísta conta que, numa aldeia do norte da China, vivia um ancião cuja única posse era um cavalo. Certo dia, o animal desviou-se do pasto e sumiu no território de uma tribo adversária. Os vizinhos, condoídos, foram ao encontro do aldeão para consolá-lo mas, surpresos, ouviram o velho dizer: "Talvez isso seja uma benção". Após alguns meses, o cavalo retornou, acompanhado de uma égua, e a vizinhança apressou-se em parabenizar o ancião. Outra vez, ele causou espanto. "Talvez isso viresse um infortúnio", afirmou. O casal de animais reproduziu e, em pouco tempo, o aldeão tornou-se próspero proprietário de um haras. Mas numa tarde seu filho, que adorava cavalgar, caiu do cavalo e quebrou uma perna, motivando de novo o lamento dos amigos. "Talvez isso seja uma benção", repetiu o pai. Meses depois, tribos inimigas atacaram a aldeia e todos os homens saudáveis foram convocados à guerra. A maioria morreu. O ancião e seu filho inválido, no entanto, escaparam da carnificina.

Guarde na memória esta história. É dela que iremos extrair vários ensinamentos ao longo desta reportagem. Por enquanto, basta-nos perceber que, realçando o caráter fugaz dos momentos da vida, a lenda do aldeão nos põe diante daquilo que é, talvez, a nossa aspiração mais profunda e a mais universal, a mais cultivada e perseguida – aquilo que chamamos felicidade.

Felicidade? Com a palavra Blaise Pascal, físico, matemático e filósofo francês, autor de algumas das mais famosas reflexões sobre o tema. "A felicidade é o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforcar", escreveu Pascal no século XVII. Afinal, quem duvida de que até no gesto tresloucado do suicida está presente a expectativa de algo melhor, a esperança do contentamento ou da paz que faltam ao atormentado? Querer ser feliz é uma lei natural da alma humana. Ou, como diz outro filósofo francês, atual, Pascal Bruckner, é uma réplica moral da lei da gravidade.

A felicidade é o fio condutor da vida e o apelo que nos espreita em cada esquina da existência. Assedia-nos na novela da TV, que promove a catarse das frustrações e alimenta o sonho do bem-estar imutável. Convence-nos na propaganda criativa, que incita a buscá-la no produto à venda. Promete dar-se em abundância nas religiões. Tira-nos do próprio eixo quando emerge do olhar lânguido ou compassivo da pessoa amada... Duro mesmo é defini-la e descobrir a trilha que nos leve mais rapidamente ao seu encontro. Ao longo de séculos, discursos incontáveis e rios de tinta foram usados

para anunciar teorias e promessas nessa direção. Ainda assim, apesar de tudo o que sabemos hoje, a felicidade mantém a aura de deusa misteriosa que só a especulação consegue traduzir por inteiro.

Aos 6 bilhões de homens e mulheres que tentam alcançá-la, nos quatro cantos do planeta, a ciência acena com uma boa notícia: estudos realizados em vários países, nos últimos 15 anos, sugerem que não estamos tão distantes do estado de ventura quanto, às vezes, imaginamos. O humor da maioria das pessoas, revela pesquisa do Instituto Nacional do Envelhecimento, dos Estados Unidos, costuma manter-se num ponto médio – o chamado "ponto fixo de felicidade" -, que oscila muito pouco ao longo da vida e que nem sempre significa um marco neutro entre a depressão e a euforia. O "ponto fixo" da maior parte dos humanos, aliás, situa-se levemente acima do ponto neutro, razão por que se deduz que a maioria da população é moderadamente feliz.

Dados como esses atizam cientistas na busca de uma explicação biológica para a felicidade e no esforço para que, talvez, um dia se chegue a algo semelhante à soma, a pílula que na sociedade imaginada pelo inglês Aldous Huxley, no livro *Admirável Mundo de Novo*, mantinha as pessoas em estado de contentamento. A questão é que o próprio conceito de ponto fixo de felicidade - apoiado, basicamente, em medições do prazer – não encerra as controvérsias sobre o assunto e, mais importante, não esclarece que experiências do cotidiano garantem efetivamente a ventura das pessoas.

O que é felicidade? "A felicidade é a versão prolongada do prazer", arrisca o psicólogo David Meyers, do Hope College de Michigan, Estados Unidos. Pode ser, mas convém lembrar: no século V, Santo Agostinho reuniu não menos de 289 respostas diferentes à indagação e, atualmente, uma simples busca em qualquer livraria on-line é suficiente para nos mostrar a dimensão da polêmica numa lista descomunal de livros e diferentes abordagens sobre o tema. E o que fazer para fisgá-la, seja a felicidade o prazer abundante, como diz Meyers, ou algo mais complexo?

Para a maioria da população, invariavelmente, ganhar mais dinheiro é a resposta. É sempre a grana - e não o amor, a amizade e mesmo o status - que aparece no topo das pesquisas sobre o que pessoas consideram o principal ingrediente para torná-las felizes. De fato, os estudos comprovam que o dinheiro pode contribuir para a melhoria dos níveis de satisfação, mas só por pouco tempo. A euforia de quem foi subitamente agraciado com uma bolada, como os ganhadores da loteria, costuma não costuma durar mais que um ou dois anos, às vezes menos. Quem é rico de berço ou tem fortuna há muito tempo, já não vê no dinheiro os poderes mágicos que a intuição popular lhe atribui.

Isso vale até para países. Em três décadas de sondagens, o Centro de Pesquisas de Opinião dos Estados Unidos constatou que o índice de felicidade dos americanos permaneceu praticamente estável, apesar de a renda média ter duplicado entre 1957 e 1990, passando de 7 500 para 15 000 dólares, já computada a inflação.

Segundo centenas de estudos, contribuem também para o deleite pessoal o prestígio e a fama, o círculo de amigos, o bom humor que atrai companhias (as pessoas costumam evitar os depressivos) e, claro, o casamento, a família e as emoções do sexo. Mas nenhum desses itens garante por si mesmo o bem-estar e todos estão sujeitos a mutação.

Está na hora, então, de voltarmos à nossa lenda taoísta. Como os cavalos que entram e saem da vida do aldeão, dinheiro, prestígio, sexo e tudo mais que julgamos ser a nossa felicidade é transitório. As circunstâncias mudam e com elas, na maioria das vezes, os nossos humores. Além de misteriosa, portanto, a felicidade é talvez a coisa mais fugidia deste mundo.

"A melhor maneira de definir felicidade é vê-la não como um estado (prazer ou bem-estar, por exemplo), mas como um modo de vida, o que implica o exercício de

determinadas capacidades, a realização de nossas potencialidades", diz o doutor em filosofia Cláudio Reis, da Universidade de Brasília. "O problema é saber o que exatamente compõe esse modo de vida, algo impossível de ser reduzido a uma fórmula." Tem sido assim desde a antiguidade. O grego Platão (428-347 a. C.), por exemplo, referia-se a uma certa "felicidade verdadeira", superior ao simples ato de sentir-se feliz em decorrência de prazeres triviais e à qual se teria acesso pela adoção de critérios objetivos para uma vida reta, base da harmonia espiritual. Na mesma Grécia, Diógenes e Zenão de Eléia achavam que o caminho para ser feliz é a vida natural, fora das cidades – aparentemente livre das injunções sociais e de vícios como a luxúria, o orgulho e a maldade -, enquanto os filósofos estoicos viam na disciplina intelectual e na aceitação do inevitável a única maneira de o homem viver bem.

Uma das mais importantes contribuições da filosofia helênica nesse sentido surgiu com Epicuro (340-270 a. C.), o inspirador do hedonismo (doutrina que considera o prazer como princípio e fim da vida moral), não raro mal interpretado pelos que lhe desconhecem o pensamento. Numa mensagem ao discípulo Meneceu, posteriormente rotulada de *Carta sobre a felicidade*, ele discorreu sobre o exercício da filosofia como porta de acesso a uma vida venturosa e abordou três questões essenciais relacionadas à busca da felicidade: o medo da morte, o desejo e o prazer.

Para Epicuro, que encarava o fim da vida tão somente como a "privação de todas as sensações", a consciência de que a morte nada significa é indispensável para que se alcance "a fruição da vida efêmera, sem querer acrescentar-lhe tempo infinito". Mas esse é um passo que deveria ser secundado pelo "conhecimento seguro dos desejos" - direcionando toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito - e, sobretudo, pela compreensão do prazer como "nosso bem primeiro e inato", mas nem por isso irrefreável. "Todo prazer constitui um bem por sua própria natureza; não obstante isso, nem todos são escolhidos", escreveu o filósofo. "Do mesmo modo, toda dor é um mal, mas nem todas devem ser evitadas".

O raciocínio epicurista é pragmático e leva em conta a relação custo-benefício: o prazer deve ser evitado quando dele resultarem efeitos desagradáveis, e o sofrimento acolhido se, após a dor, advier um prazer maior. Contudo, ao contrário do que supunham seus críticos, para Epicuro o prazer não é o "gozo dos intemperantes", uma experiência meramente sensorial, mas a "ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma." A Meneceu, ele recomendou uma vida de hábitos simples que, a seu ver, permitem o homem aproveitar melhor a abundância e a enfrentar sem temor as vicissitudes da sorte.

"No fundo, os epicuristas, como os estoicos, advertem-nos de que deveríamos pôr a nossa felicidade naquilo que depende de nós, sem esquecer da enorme vulnerabilidade da vida humana", lembra Cláudio. E não há aí uma visão fatalista (para Epicuro, o "futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso"), mas apenas o reconhecimento da inevitabilidade da alternância.

Outra vez estamos de volta à lenda do aldeão. Ela nos ensina a olhar para a sorte e o infortúnio como opostos em um mesmo ciclo de interação e transformação. Elementos que não existem sozinhos no teatro da existência, sendo natural, portanto, que se revezem na linha do destino, como previsto nas frases do ancião da história. A sabedoria de viver consistiria em saber lidar com o próprio movimento da vida, usando-o a nosso favor com o manejo de recursos interiores.

No livro *Unlocking the mysteries of mood* (Desvendando os mistérios do humor), o divulgador científico Stephen Braun registra que, ao contrário da crença corrente, décadas de pesquisa mostraram que a felicidade tem pouco a ver com riqueza ou outros fatores externos. Em vez disso, pessoas felizes demonstram menos dependência de bens materiais ou de situações, como se uma qualidade intrínseca impedisse as circunstâncias exteriores de esgotar sua fonte de contentamento íntimo. Até nos momentos mais adversos, como a morte de um familiar ou o fim de um relacionamento

amoroso, elas retornam ao ponto de equilíbrio mais rapidamente que os outros, embora a capacidade de o homem adaptar-se a situações e recobrar a sensação de bem-estar seja um dado universal. Pessoas assim, ressalta Braun, aceitam a inevitabilidade dos maus momentos (e sua carga de ansiedade, tristeza e medo), sem complicá-los com a negação das emoções ou tentativas de fugas. Seu segredo não é apoiarem-se na ventura ininterrupta ou numa felicidade instalada no futuro ou no passado, mas experimentarem todas as situações com um mínimo de dor e sofrimento desnecessários - o que novamente nos remete ao aldeão da lenda e sua atitude serena ante o inusitado.

"Estamos separados da felicidade pela própria esperança que a busca", diz o filósofo francês André Comte-Sponville. Por que nos habituamos a esperá-la, acostumados à noção platônica de que só desejamos o que nos falta, acabamos por negar a nós próprios a chance de um contentamento real com as coisas presentes, segundo Comte-Sponville. É como se adotássemos, como uma maldição, a frase triste do filósofo alemão Arthur Schopenhauer, no século XIX: "A vida oscila como um pêndulo, da direita para a esquerda, do sofrimento ao tédio".

Schopenhauer cunhou sua frase inspirado no ensinamento de Buda acerca do desejo e da natureza impermanente de todas as coisas, expressando assim sua conclusão de que a vontade é uma força cega que jamais será inteiramente satisfeita. A felicidade, para ele, só poderia ser alcançada pela renúncia e a compaixão, num estado de despojamento na totalidade semelhante ao nirvana budista. Comte-Sponville, ao contrário, acha que a saída pode ser mais fácil e menos radical se, simplesmente, desvincularmos a felicidade da esperança e o desejo do que ainda está por vir. "A sabedoria é viver de verdade, em vez de esperar viver", afirma. "É aí que encontramos as lições de Epicuro, dos estoicos, de Spinoza ou de Buda." Sua receita para isso é que amemos o que temos, pois só quando desejamos o que temos – e não o que nos falta - sentimos prazer. Na felicidade esperada, há sofrimento no início e, depois, tédio, tão logo o desejo é satisfeito.

Impulso inato nos humanos, querer ser feliz ganhou status de direito social a partir do movimento iluminista, no século XVIII, cuja filosofia influenciou a Revolução Francesa e a independência dos Estados Unidos. Na Constituição americana, inclusive, a busca da felicidade é garantida como um "direito inalienável" dos cidadãos. Mas tamanho fascínio pela ventura pode estar se transformando numa ameaça ao homem como resultado de sua banalização, segundo Pascal Bruckner. A sociedade moderna fez da felicidade um ideal coletivo e obrigatório, numa atitude que beira a crueldade. "Hoje em dia sofre-se também por não querer sofrer, do mesmo modo que se pode adoecer de tanto procurar a saúde perfeita", diz Bruckner. "Quem não é feliz se sente excluído e fracassado".

Em uma sociedade voltada para o hedonismo (no sentido vulgar, não no filosófico) tudo se torna irritação e suplício, conforme Bruckner. A obsessão pela euforia desperdiça a chance das pequenas alegrias da vida, aquelas que estão ao nosso alcance entre os momentos de pico, e oculta outros valores que também dão sentido à existência, como o amor, a justiça e a liberdade. Tomado como única realidade, o prazer tende a confundir-se com a ordem das coisas, deixando de ser prazer - razão por que, segundo o filósofo, é necessário reconhecer o caráter intermitente da vida e "preservar a todo custo as densidades desiguais da existência".

Autor do livro *A euforia perpétua*, em que questiona o dever de felicidade na sociedade ocidental, Bruckner exorta as pessoas a não se sentirem culpadas ou doentes por não serem felizes. Ninguém é feliz ou infeliz o tempo todo e a ventura real não está apoiada sobre um objeto preestabelecido, mas se altera com a idade e o momento de cada um. "Mais importante do que a felicidade, é a alegria de simplesmente estar vivo, de estar aqui na terra para esta aventura efêmera", diz Bruckner.

E não será isso um motivo bastante para viver?



## PARA SABER MAIS

### Na livraria:

**A euforia perpétua**, Pascal Bruckner, Difel, Rio de Janeiro, 2002

**A felicidade, desesperadamente**, André Comte-Sponville, Martins Fontes, São Paulo, 2001

**Carta sobre a felicidade**, Epicuro, Unesp, São Paulo, 1997

**Unlocking the mysteries of mood**, Stephen Braun, John Wiley & Sons, Nova York, EUA, 2000

**The discovery of happiness**, Stuart McCready, Sourcebooks, Naperville, EUA, 2001

Fonte - <http://www.planetajota.jor.br/happy.htm>

\* \* \*

## A FELICIDADE, DESESPERADAMENTE

André Comte-Sponville

O texto que segue é a transcrição, revista e corrigida pelo autor, da conferência-debate pronunciada por André Comte-Sponville no dia 18 de outubro de 1999, no âmbito dos Lundis Philo (Segundas-feiras de Filosofia), no Piano'cktail, em Bouguenais (44340).

Vou falar, então, da felicidade... Confesso que, diante de tal tema, estou dividido entre dois sentimentos opostos. Primeiro, o sentimento da evidência, da banalidade mesmo: porque a felicidade, quase por definição, interessa a todo o mundo (lembrem-se de Pascal: "Todos os homens procuram ser felizes; isso não tem exceção... E esse o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforçar..."), e deveria interessar ainda mais ao filósofo. Tradicionalmente, historicamente, desde que os gregos inventaram a palavra e a coisa philosophia, todos sabem que a felicidade faz parte dos objetos privilegiados da reflexão filosófica, que é até um dos mais importantes e dos mais constantes. Vejam Sócrates ou Platão, Aristóteles ou Epicuro, Spinoza ou Kant, Diderot ou Alain... "Não é verdade que nós, homens, desejamos todos ser felizes?" A busca da felicidade é a coisa mais bem distribuída do mundo.

No entanto, ao mesmo tempo que esse sentimento de evidência ou de banalidade, tenho também o de certa singularidade, certa solidão, para não dizer de certa audácia: esse tema, que pertence desde há tanto à tradição filosófica, a maioria dos filósofos contemporâneos – digamos, os que dominaram a segunda metade do século XX – tinha quase completamente esquecido, como se de repente a felicidade houvesse deixado de ser um problema filosófico. Foi o que surpreendeu meus colegas, quando publiquei meu primeiro livro, o *Traité du désespoir et de la béatitude...* Parecia-lhes que eu reatava com velhas noções – a de felicidade, a da sabedoria... – que lhes soavam obsoletas, arcaicas, superadas, que eu filosofava, foi o que me disse na época meu ex-professor do curso preparatório para a École Normale Supérieure, como já não se fazia "há séculos", acrescentara ele, eu nunca soube se era um elogio ou uma crítica, "como já não se ousa fazer..." Em suma, eu estava com alguns séculos de atraso, e não deixaram de me chamar a atenção para isso... Serão quase sempre os mesmos que, alguns anos depois, me acusaram de seguir a onda (que onda? A da

sabedoria, da filosofia antiga ou à antiga, da ética, da felicidade...). não mudei muito, porém, nem eles. O público é que mudou, e tanto melhor se eu tiver alguma coisa a ver com isso. Meu primeiro livro apareceu em 1984: parecia então, de fato, que eu estava com vários séculos de atraso... Depois veio o sucesso, pouco a pouco, e compreendi que eu estivera uns dez anos adiantado. Não me gabo. O que são dez anos para a filosofia? Mas também não tenho por que me envergonhar. A verdade é que o passado da filosofia está sempre diante de nós, que nunca terminaremos de explorá-lo, de compreendê-lo, de tentar prolongá-lo... E que foi por não ter medo de parecer superado ou atrasado que talvez, às vezes, eu tenha estado um pouco adiantado...

O fato é que meu ponto de partida, em filosofia, foi reatar com essa velha questão grega e filosófica, a questão da felicidade, da vida boa, da sabedoria. Não por gosto de remar contra a correnteza, mas porque eu tinha vontade de fazer filosofia como a faziam os mestres que eu apreciava e admirava, apesar de alguns deles terem morrido haviam vários séculos: os gregos primeiro, é claro, mas também Montaigne ou Descartes, Spinoza ou Alain... Nesse caminho, aliás, havia pelo menos um contemporâneo que me precedera: Marcel Conche. Depois outro, que, sem o seguir pessoalmente, me incentivava a explorá-lo: Louis Althusser. Segui o exemplo ou o conselho deles. Subi muito a montanha, na história da filosofia, para tentar avançar um pouco. Não tinha escolha: não teria podido filosofar de outro modo.

Em suma, quis reatar não apenas com a etimologia, que não passa de um pequeno aspecto da questão, mas com essa tradição filosófica que faz que a *Philosophia*, como diziam os gregos, seja, etimológica e conceitualmente, o amor à sabedoria, a busca da sabedoria, sabedoria que se reconhece de fato, para quem a atinge e segundo a quase totalidade dos autores, por uma certa qualidade de felicidade. Se a filosofia não nos ajuda a ser felizes, ou a ser menos infelizes, para que serve a filosofia?

O filósofo que mais me marcou, durante todos os meus anos de estudo, mais ainda que Spinoza, mais ainda que Marx ou Althusser, foi sem dúvida Epicuro, que descobri no curso preparatório e a quem mais tarde consagrei minha dissertação de mestrado. Fiz logo minha a belíssima definição que ele dava da filosofia. Lembrem-se da primeira aula de filosofia que vocês tiveram, vocês que chegaram ao último ano do segundo ciclo... Há uma pergunta que os professores de filosofia fazem quase inevitavelmente no colegial (eu próprio fui professor de filosofia por vários anos) na primeira aula do ano, no início do mês de setembro. É preciso explicar a adolescentes que nunca estudaram filosofia o que ela é, em outras palavras, o que eles vão estudar, à razão de oito, cinco ou três horas por semana, conforme o curso, durante todo um ano; o que é essa nova disciplina – nova para eles! – que se chama desde há tanto tempo filosofia... Contaram-me que um colega, na primeira aula do ano, à pergunta “O que é a filosofia?” respondia: “A filosofia é uma coisa extraordinária. Faz vinte anos que ensino e continuo sem saber o que é!” Se fosse verdade, eu acharia muito mais inquietante do que extraordinário. O que poderia valer uma disciplina intelectual que não fosse capaz nem sequer de se definir? Mas não creio que seja assim. A verdade é que é perfeitamente possível responder à pergunta “O que é a filosofia?” e até mesmo de várias maneiras diferentes – essa pluralidade mesma já é filosófica. Quanto a mim, adorei a resposta que Epicuro dava a essa pergunta. Ela assume devidamente a forma de uma definição: “A filosofia é uma atividade que, por discursos e raciocínios, nos proporciona uma vida feliz”. Gosto de tudo nessa definição. Gosto em primeiro lugar de que a filosofia seja uma “atividade”, energia, e não apenas um sistema, uma especulação ou uma contemplação. Gosto de que ela seja feita por “discursos e raciocínios”, e não por visões, bons sentimentos ou êxtase. Gosto enfim de que ela nos proporcione “uma vida feliz”, e não apenas o saber e, menos ainda, o poder... Ou, em todo caso, de que ela tenda a nos proporcionar uma vida feliz. Porque, se eu tinha uma reserva a fazer, e tenho, a essa bela definição de Epicuro, é que não estou convencido de que tenhamos,

nós, modernos, os meios de assumir o belo otimismo grego ou a bela confiança grega. Onde Epicuro escrevia que “a filosofia é uma atividade que, por discursos e raciocínios, nos proporciona uma vida feliz”, eu diria antes, mais modestamente, “que tende a nos proporcionar uma vida feliz”. Fora essa reserva, a definição, que data de vinte e três séculos atrás e que me ilumina já há quase trinta anos, continua me convindo. O que é a filosofia? Para dizê-lo com palavras que sejam minhas (mas vocês verão que minha definição está calcada na de Epicuro), responderei: a filosofia é uma prática discursiva (ela procede “por discursos e raciocínios”) que tem a vida por objeto, a razão por meio e a felicidade por fim. Trata-se de melhor para viver melhor.

A felicidade é a meta da filosofia. Ou, mais exatamente, a meta da filosofia é a sabedoria, portanto a felicidade – já que, mais uma vez, uma das idéias mais aceitas em toda a tradição filosófica, especialmente na tradição grega, é que se reconhece a sabedoria pela felicidade, em todo caso por certo tipo de felicidade. Porque, se o sábio é feliz, não é de uma maneira qualquer nem a um preço qualquer. Se a sabedoria é uma felicidade, não é uma felicidade qualquer! Não é, por exemplo, uma felicidade obtida à custa de drogas, ilusões ou diversões. Imaginem que nossos médicos inventem, nos anos futuros – alguns dizem que já inventaram, mas, tranquilizem-se, ainda há muito o que esperar –, um novo remédio, uma espécie de ansiolítico e antidepressivo absoluto, que seria ao mesmo tempo um tônico e um euforizante: a pílula da felicidade. Uma pilulazinha azul, cor-de-rosa ou verde, que bastaria tomar todas as manhãs para se sentir permanentemente (sem nenhum efeito secundário, sem viciar, sem dependência) num estado de completo bem-estar, de completa felicidade... Não digo que nos recusaríamos a experimentá-la, nem às vezes, quando a vida está mesmo muito difícil, até a usá-la com certa regularidade... Mas digo que quase todos nós nos recusaríamos a nos satisfazer com ela e que, em todo caso, nos recusaríamos de chamar de sabedoria essa felicidade que deveríamos a um remédio. A mesma coisa vale, claro, para uma felicidade que proviesse apenas de um sistema eficaz de ilusões, mentiras ou esquecimentos. Porque a felicidade que queremos, a felicidade que os gregos chamavam de sabedoria, aquela que é a meta da filosofia, é uma felicidade que não se obtém por meio de drogas, mentiras, ilusões, diversão, no sentido pascaliano do tempo; é uma felicidade que se obteria em certa relação com a verdade: uma verdadeira felicidade ou uma felicidade verdadeira.

O que é a sabedoria? É a felicidade na verdade, ou “a alegria que nasce da verdade”. Esta é a expressão que Santo Agostinho utiliza para definir a beatitude, a vida verdadeiramente feliz, em oposição a nossas pequenas felicidades, sempre mais ou menos factícias ou ilusórias. Sou sensível ao fato de que é a mesma palavra beatitude que Spinoza retomará, bem mais tarde, para designar a felicidade do sábio, a felicidade que não é a recompensa da virtude mas a própria virtude... a beatitude é a felicidade do sábio, em oposição às felicidades que nós, que não somos sábios, conhecemos comumente, ou, digamos, às nossas aparências de felicidade, que às vezes são alimentadas por drogas ou álcoois, muitas vezes por ilusões, diversão ou má-fé. Pequenas mentiras, pequenos derivativos, remedinhos, estimulantezinhos... Não sejamos severos demais. Nem sempre podemos dispensá-los. Mas a sabedoria é outra coisa. A sabedoria seria a felicidade na verdade.

A sabedoria? É uma felicidade verdadeira ou uma verdade feliz. Não façamos disso um absoluto, porém. Podemos ser mais ou menos sábios, do mesmo modo que podemos ser mais ou menos loucos. Digamos que a sabedoria aponta para uma direção: a do máximo de felicidade no máximo de lucidez.

Portanto a felicidade é a meta da filosofia. Para que serve filosofar? Serve para ser feliz, para ser mais feliz. Mas, se a felicidade é a meta da filosofia, não é sua norma. O que entendo por isso? A meta de uma atividade é aquilo a que ela tende; sua norma é aquilo a que ela se

submete. Quando digo que a felicidade é a meta da filosofia mas não sua norma, quero dizer que não é porque uma idéia me faz feliz que devo pensá-la – porque muitas ilusões confortáveis me tornariam mais facilmente feliz do que várias verdades desagradáveis que conheço. Se devo pensar uma idéia, não é porque ela me faz feliz (senão a filosofia não passaria de uma versão sofisticada, e sofisticada, do método Coué: trata-se de pensar “positivo”, como se diz, em outras palavras ludibriar-se). Não, se devo pensar uma idéia é porque ela me parece verdadeira. A felicidade é a meta da filosofia mas não é a sua norma, porque a norma da filosofia é a verdade, pelo menos a verdade possível (porque nunca a conhecemos por inteiro, nem absolutamente, nem com total certeza), o que chamaria de bom grado, corrigindo Spinoza por Montaigne, a norma da idéia verdadeira dada ou possível. Trata-se de pensar não o que me torna feliz, mas o que me parece verdadeiro – e fica a meu encargo tentar encontrar, diante dessa verdade, seja ela triste ou angustiante, o máximo de felicidade possível. a felicidade é a meta; a verdade é o caminho ou a norma. Isso significa que, se o filósofo puder optar entre uma verdade e uma felicidade – felizmente, o problema nem sempre se coloca nesses termos, só às vezes –, se o filósofo puder entre uma verdade e uma felicidade, ele só será filósofo, ou só será digno de sê-lo, se optar pela verdade. Mais vale uma verdadeira tristeza do que uma falsa alegria.

Sobre este último ponto, nem todo o mundo estará de acordo. Sem dúvida vários de vocês, na sala, estarão se dizendo que, pensando bem, entre uma verdadeira tristeza e uma falsa alegria, vocês prefeririam a falsa alegria... Vários, mas não todos. Pois bem: dispomos aqui de uma excelente pedra de toque, para saber quem é filósofo na alma e quem não é. Toda definição de filosofia já acarreta uma filosofia. Do meu ponto de vista, só é verdadeiramente filósofo quem ama a felicidade, como todo mundo, mas ama mais ainda a verdade – só é filósofo quem prefere uma verdadeira tristeza a uma falsa alegria. Nesse sentido, muitos são filósofos sem ser profissionais da filosofia, e é melhor assim; e alguns são profissionais ou professores de filosofia sem que por isso sejam filósofos, e azar o deles.

O essencial é não mentir, e antes de mais nada não se mentir. Não se mentir sobre a vida, sobre nós mesmos, sobre a felicidade. E é porque eu gostaria de não mentir que adotei o projeto que se segue. Num primeiro tempo, tentarei compreender por que não somos felizes, ou tão pouco, ou tão mal, ou tão raramente: é o que chamarei de *a felicidade malograda* (no original, *bonheur manqué*), ou *as armadilhas da esperança*. Num segundo tempo, a fim de tentar sair dessa armadilha, exporei uma *crítica da esperança*, desembocando no que chamarei de *a felicidade em ato*. Enfim, num terceiro tempo, que poderia se chamar *a felicidade desesperadamente*, terminarei evocando o que poderia ser uma sabedoria do desespero, num sentido que especificarei e que seria também uma sabedoria da felicidade, da ação e do amor.

André Comte-Sponville – A FELICIDADE DESESPERADAMENTE –

Tradução de Eduardo Brandão – Martins Fontes Editora, São Paulo, 2001

Fonte – [www.dhnet.org.br](http://www.dhnet.org.br)

\* \* \*

SUNDAY, MAY 16, 2010

## **Felicidade: o papel da autoavaliação**

A felicidade é um tema muito interessante e fecundo. Trata-se do bem supremo? Ou seja, possui mais valor e está acima de tudo o mais? Há algo mais importante do que ela? Segundo Pascal: “Todos os homens procuram ser felizes; isso não tem exceção... É esse o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforcar...” (citado por Comte-Sponville, 2001, p. 01). Ou seja, na concepção pascalina, para a realidade humana, é o motivo de tudo, só isso. Há, entretanto, diversas possibilidades de abordagem do tema, a começar pelo conceito, pelas várias definições e usos possíveis do termo felicidade.

O que é a felicidade? Começo pela definição que cunhei há alguns anos, pois ela incide diretamente sobre a questão da autoavaliação. É um balanço geral do espírito com saldo positivo. Após toda ponderação e avaliação possível, poderia se considerar feliz aquele que percebesse em si mais alegria do que sofrimento ou tristeza. Esta é uma concepção que atrela a felicidade ao julgamento. Se julgo, se avalio que tenho mais momentos de alegria e prazer do que sofrimento e tristeza, logo me julgo feliz. Ou seja, a felicidade depende da avaliação que o próprio sujeito faz de todo o seu estado de espírito.

Em “O mal-estar na civilização” (1930), Freud, logo de início, suspeita do conceito. Percebe aí um grau muito elevado da subjetividade de quem está se avaliando. Se a felicidade é resultado de uma autoavaliação, logo depende mais de como as pessoas julgam sua vida, ou de como se referem a ela.

Em termos comportamentais, alguém pode falar que sua vida está boa ou ruim em função do que obtém ou já obteve na vida com este tipo de comportamento. Já pude observar que em contextos religiosos, por exemplo, é muito comum os fiéis dizerem que estão muito felizes. Há, de modo geral, pressão para isso em contextos religiosos. Já em outros contextos dizer que não se está feliz, que não se está bem, pode ser mais valorizado do que o contrário. Exemplo: o sujeito sempre diz que está infeliz, que nada está bem, pois isso resulta em mais atenção e cuidados de seus próximos. No primeiro caso, depois de um tempo, o sujeito pode se dar conta de que era infeliz e não sabia. No segundo caso, de que era feliz e não sabia. Uma coisa é o que se diz e outra é o que se sente.

E o dizer, por sua vez, classifica e ordena o sentir. Dizer que se está bem ou mal pode interferir na percepção do que se sente, do que se vive. Como dizemos se estamos ou não bem? Como entendemos o que estamos sentindo e, no final, avaliamos, damos uma nota? É possível falar de felicidade em sentido objetivo?

Em termos comportamentais a coisa parece ficar mais clara e melhor discriminada. Se a vida do sujeito está muito pobre em reforçadores positivos, se há inibição de repertório comportamental e se predominam fuga e esquiva, eis a infelicidade. Se mais agimos em função do dever do que do querer (do prazer de fazer); se não temos ânimo para nada, se a vida se mostra como um grande sacrifício; se o medo impera e nossa ação é sempre impulsionada para evitar o pior: eis a infelicidade.

O que é um bicho infeliz? É um bicho encolhido num canto, sozinho e com medo, muito medo. Digo também sozinho, para enfatizar o bordão: “é impossível ser feliz sozinho”. Na canção de Tom Jobim o sentido mais comum da expressão refere-se a não permanecer sozinho e viver a felicidade no amor. E as pessoas, de modo geral, só compreendem esta felicidade no amor a dois, no amor de cunho erótico. Quero, porém, ressaltar um outro ponto: o da ética. Penso que é impossível ser feliz sozinho no sentido de que se o egoísmo for onipotente e vencer, isso resulta na própria solidão enlouquecedora do poder absoluto. E é neste ponto que a felicidade tem de fazer alguma concessão ao amor. Neste sentido ela não pode ser considerada como bem supremo, pois o amor vem antes. E que espécie de amor vem antes? Aquele que compartilha, o amor da amizade. E assim, amor e felicidade são conceitos que podem ser casados de algum modo. Mas isto foge um pouco ao tema do presente texto.

Voltemos à questão da felicidade enquanto fenômeno objetivo ou subjetivo. É possível então falar em felicidade como algo objetivo, do qual de fato se vive? Penso que sim. Há, como mencionei, fatores concretos ligados à felicidade e pode ser que o sujeito que se diz feliz, talvez não o seja e vice-versa.

## Referências

COMTE-SPONVILLE, A. (2001). A felicidade, desesperadamente. São Paulo: Martins Fontes.

FREUD, S. (1930). O mal-estar na civilização. In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas, Rio de Janeiro: Imago, 1996, v. XXI.

Posted by

at 8:34 PM

Fonte - <http://inquilinosdoalem.blogspot.com/2010/05/felicidade-o-papel-da-autoavaliacao.html>

\*\*\*

Entrevista | 20/02/2009 10:53 | Atualizado em: 17/06/2009 13:48

## A consolação da filosofia

Pensador francês se inspira nos gregos antigos e no budismo para orientar a busca da felicidade

RUTH DE AQUINO

Existem imbecis felizes e gênios infelizes, segundo André Comte-Sponville, um dos mais respeitados filósofos e ensaístas da atualidade. Ideal seria escolher uma terceira via: a dos sábios, que não se apóiam na esperança como muleta. Esperar não é saber, diz o pensador. Ele vive em Paris e tem livros traduzidos para mais de 20 idiomas. Sponville recorre a Epicuro, Montaigne e Buda para nos incitar a agir. Em sua opinião, Woody Allen resume, com genialidade, nossa aptidão para a tristeza: "Como eu seria feliz se eu fosse feliz!". Em seu pequeno livro *Felicidade, Desesperadamente*, o filósofo condena as

utopias. Sugere viver na lucidez, na desesperança e no momento presente: "Quando você faz amor, o que mais deseja? O orgasmo ou o ato em si?", pergunta Sponville. "Se for o orgasmo, a masturbação é o meio mais rápido."

**André Comte-Sponville**

<p><b>■ QUEM É</b> Filósofo de 54 anos, é casado e tem três filhos. Considera-se um "liberal de esquerda", ateu e feliz</p> <p><b>■ QUEM SÃO SEUS MESTRES</b> O grego Epicuro, os franceses Montaigne e Pascal e Spinoza (ver o quadro à pág. 32)</p> <p><b>■ O QUE PUBLICOU</b> No Brasil, seus livros mais conhecidos são <i>Pequeno Tratado das Grandes Virtudes</i>, <i>Tratado do Desespero e da Beatitude e Felicidade</i>, <i>Desesperadamente</i></p>	
---	--

**ÉPOCA** - O senhor afirma que todos os homens sem exceção procuram ser felizes e cita Pascal, em seus *Pensamentos* (1670): "A busca da felicidade é o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforcar". Para a maior parte da humanidade, essa busca não seria vã?

**André Comte-Sponville** - Tudo depende do que se entende por felicidade. Se você busca uma alegria contínua e soberana, ou mesmo a ausência total de sofrimento e angústia, certamente nunca será feliz. "Toda vida é sofrimento", dizia Buda. E tinha razão. A felicidade, se a entendemos como uma alegria completa, é apenas um sonho, que nos separa do contentamento verdadeiro. Em busca da felicidade absoluta, nós nos proibimos de viver as felicidades relativas e nos tornamos infelizes. Se, ao contrário, você entender como felicidade o fato de não ser infeliz ou simplesmente de poder desfrutar algumas alegrias, a felicidade não é impossível. E você será feliz somente por não ser triste. À exceção, claro, nos momentos mais difíceis da vida.

**ÉPOCA** - Qual é sua definição de felicidade na vida cotidiana?

**Comte-Sponville** - Todo lapso de tempo durante o qual a satisfação parece imediatamente possível. Não há como se sentir alegre permanentemente. Isso é impossível. Mas há como sentir que podemos ser felizes por nós mesmos, sem que nada de essencial mude no mundo. A infelicidade se instala quando nossas alegrias dependem totalmente de circunstâncias externas.

**ÉPOCA** - O senhor é feliz?

**Comte-Sponville** - Sim. Não tenho grande mérito nisso. Vivo com uma mulher que amo e que me ama, tenho três filhos com saúde, trabalho no que me dá prazer, meus livros são bem-sucedidos. Em resumo, tenho muita sorte. É preciso sempre ter um pouco de sorte para ser feliz. Mas também é preciso amar a vida, mesmo quando ela é difícil e angustiante. Consigo ser um pouco assim, cada vez mais graças à filosofia.

**ÉPOCA** - O senhor associa a felicidade à sabedoria. Os ingênuos e os ignorantes seriam então condenados a ser infelizes? Há quem diga que saber demais pode nos levar à angústia ou a um sentimento de impotência.

**Comte-Sponville** - Existem imbecis felizes e gênios infelizes. Mas a sabedoria é algo distinto da genialidade.

Tampouco tem a ver com desatino ou tolice. A sabedoria é, sim, um certo tipo de felicidade. Mas nada tem a ver com a felicidade ilusória, conseguida por drogas ou pela ignorância. A sabedoria é a felicidade dentro da verdade. É o máximo de felicidade associado ao máximo de lucidez. Essa é a meta da filosofia. Nesse caminho, há muitas ilusões a perder e algumas verdades desagradáveis a confrontar. É por isso que a filosofia passa inevitavelmente pela angústia, pela dúvida, pela desilusão. Continua sendo apenas um caminho. Porque o destino é uma felicidade autêntica. É isso que chamamos de sabedoria.

### **ÉPOCA - E a infelicidade, como ela se revela na vida real?**

**Comte-Sponville** - Quando toda alegria parece impossível, quando acordamos pela manhã sem outra perspectiva a não ser a angústia, a tristeza ou o sofrimento...Eu vivi isso. Perdi duas das pessoas que mais amava no mundo: minha única filha na época e, em seguida, minha mãe. No início, só há o horror e as lágrimas. Com o tempo, a paz retorna, em seguida a alegria. E por isso digo, por oposição, que a felicidade também existe. Como é bom deixar de se sentir infeliz!

### **ÉPOCA - Como a filosofia pode ajudar alguém a viver feliz?**

**Comte-Sponville** - Filosofar é pensar sua vida e viver seu pensamento. Em que medida isso pode nos aproximar da felicidade? Ficando mais perto da verdade, nós nos libertamos de várias ilusões e esperanças tolas. Isso nos ajuda a amar a vida mais do que amar a felicidade, a verdade mais do que a fantasia, o amor mais do que a fé ou a esperança. Os maiores mestres são, a meu ver, Epicuro (de Samos, filósofo grego dos séculos IV e III a.C.), (Michel) Montaigne (filósofo francês do século XVI) e (Baruch) Spinoza (filósofo holandês do século XVII). Quanto a mim, já me expliquei longamente em meu Tratado do Desespero e da Beatitude e, de maneira mais resumida, em Felicidade, Desesperadamente.

### **ÉPOCA - A religião pode dar ilusão de felicidade? A fé seria um antídoto à tristeza?**

**Comte-Sponville** - Isso depende de quem tem fé. Se você acredita que a felicidade eterna o aguarda após a morte, isso pode ajudar a suportar em vida a infelicidade...Como sou ateu, vejo nisso mais uma armadilha que uma tentação. Não vou esperar morrer para ser feliz. O fato de, para mim, nada existir após a morte é um motivo a mais para viver da melhor maneira possível. É o que chamo de desespero alegre. Existe uma vida antes da morte, e é a única que importa.

### **ÉPOCA - A "felicidade que nasce da verdade" foi recomendada por Santo Agostinho (filósofo e teólogo que viveu nos séculos IV e V) como o caminho para a beatitude. Para um ateu como o senhor, o conceito de beatitude tem outro significado?**

**Comte-Sponville** - Não. A definição me convém perfeitamente. Mas não é um caminho para a beatitude. É a própria beatitude. Ela é a felicidade dentro da verdade e, portanto, também dentro da eternidade. Toda verdade é eterna. Mas não é uma eternidade após a morte. É a eternidade presente ou o presente eterno. Spinoza, nesse aspecto, é mais esclarecedor que Santo Agostinho.

### **ÉPOCA - O senhor se tornou ateu aos 18 anos, após uma confessada desilusão com Deus. Disse, na época: "Uma das raras certezas que eu tenho é que Deus jamais me disse algo". Poderia nos contar como se passou sua conversão ao ateísmo?**

**Comte-Sponville** - Foi em 1970. Por que perdi a fé? Sem dúvida por duas razões principais: a política e a filosofia. A paixão política, naquela época, era tudo. Comparando com a política, a religião me despertava bem menos interesse. Deus deixou de me atrair. Em seguida, parei de crer. Simultaneamente, descobri a filosofia, nos meus estudos, e os argumentos em favor do ateísmo me pareciam definitivamente mais fortes que os argumentos pró-religião. Continuo a refletir sobre o tema. Eu me explico melhor em meu livro mais



recente, que acaba de ser editado na França: O Espírito do Ateísmo (Introdução a uma Espiritualidade sem Deus).

### **ÉPOCA - Os cétricos não seriam mais suscetíveis à depressão ou ao tédio?**

**Comte-Sponville** - Freud é sem dúvida quem melhor respondeu a essa questão. A depressão ou a melancolia, escreveu ele, "é a perda da capacidade de amar". Não é a fé que falta aos deprimidos, é o amor.

### **ÉPOCA - O senhor diz que, para o filósofo, uma tristeza autêntica vale mais que uma felicidade mentirosa. Não seria perigoso consagrar o coração à melancolia?**

**Comte-Sponville** - O filósofo prefere a alegria à tristeza, como todo mundo. Mas ele coloca a verdade num patamar mais alto que todo o resto. Isso não quer dizer que seu objetivo seja a infelicidade. É preciso sempre ter coragem para enfrentar a melancolia ou a tristeza quando surgem. É o único caminho.

**O sábio é um homem de ação. É o oposto de um sonhador ou de um utópico, o inverso de um espírito submisso ou passivo**

Fonte - <http://revistaquem.globo.com/Revista/Quem/0,,EMI55991-9531,00-A+CONSOLACAO+DA+FILOSOFIA.html>

\*\*\*

## **Trabalhar é essencial para a felicidade, aponta estudo**

### **Apesar de festejado, ócio é incapaz de realizar o indivíduo**

Quando se está trabalhando a maioria das pessoas pensa em como seria bom poder ficar de pernas pro ar o dia inteiro. O problema é que muitos não suportariam o ócio por muito tempo. Segundo um estudo publicado no jornal Psychological Science, manter a mente ocupada em algum tipo de serviço está diretamente ligada à sensação de felicidade e qualidade de vida.

Para a pesquisa, foram recrutados voluntários que completariam uma sequência de formulários. Entre um e outro trabalho eles tinham 15 minutos de intervalo e eram orientados a deixar o formulário pronto em um de dois lugares a sua escolha, um mais distante do outro. Em ambos lugares eram ofertados doces na entrega do documento.

### **[Enquete: você concorda com a pesquisa? Dê seu voto:](#)**

Segundo os pesquisadores, a maioria das pessoas deixou os trabalhos no local mais próximo e preferiram aguardar sentados pela próxima tarefa. O resultado analisado foi de que os voluntários que optaram por se manterem ocupados, procurando o local mais distante, tinham níveis de felicidade maiores do que os que preferiram o ócio.

— O fenômeno geral no qual estou interessado é porque as pessoas estão tão ocupadas fazendo o que fazem na sociedade moderna — disse Christopher K. Hsee, da University of Chicago. Ele é co-autor do estudo, junto de Adelle X. Yang, da mesma universidade, e Liangyan Wang, da Shanghai Jiaotong University.

— As pessoas estão correndo, trabalhando duro, muito além do normal.

Claro que existem razões como, ganhar a vida, juntar dinheiro, fazer sucesso ou ter sensação de ajudar o próximo. Mas, Hsee acredita que as pessoas têm energia em excesso e precisam evitar a ociosidade.

Fonte - Zero Hora.com – 13 de agosto 2010

\*\*\*

## **A FELICIDADE SEGUNDO ERNS BLOCH**

**Sobre a visão de Ernst Bloch sobre a felicidade, são expressivos os fragmentos do *Princípio Esperança* sobre o humor [3] e sobre o lazer. [4] Em estilo barroco e expressionista, próprio do autor, o texto sobre o humor medita sobre o que é vazado pelo humor, pelo qual o ser humano supera, já, aqui e agora, a infelicidade. O humor, a mais discreta de todas as utopias, [5] é a infiltração da felicidade no momento obscuro do presente...**

**Quanto aos lazeres, Bloch distingue entre os preparados pelo sistema, capitalista e comercial, que mantêm a inconsciência e a submissão, e os que realmente podem desenvolver nos homens aquele melhor, apenas intuído, que eles podem ser... É este mundo melhor que se intui ao ouvir a 6ª sinfonia, a Pastoral, de Beethoven. Na audição da sinfonia Pastoral, completa-se a realização da síntese da natureza humanizada bem como o homem naturalizado e, assim, somos enviados de volta para a Arte como único caminho atual para a felicidade.** (Suzana Guerra Alborno é professora do Departamento de Ciências Humanas da UNISC/ Universidade de Santa Cruz do Sul – RS – in **A FELICIDADE PROMETIDA - SEGUNDO ERNST BLOCH**, publicado em CELPCYROMARTINS : C:\Documents and Settings\Windows XP\Meus documentos\Amor Felicidade\A FELICIDADE PROMETIDA - SEGUNDO ERNST BLOCH.mht)

.....

FELICIDADE

**Felicidade**

GIANNETTI, Eduardo. *Felicidade: Diálogos Sobre o Bem-Estar na Civilização*. São Paulo: Companhia das Letras, 2002, 226 p.

*Luiz Alberto Machado\**

Fazer a resenha do mais recente livro de Eduardo Giannetti é algo que me traz grande alegria, uma vez que o tenho, sem nenhuma dúvida, como um dos mais brilhantes economistas de sua geração. Essa opinião deriva de uma qualidade que ele possui e que é bastante rara entre os economistas, a de se comunicar – quer verbalmente, quer por escrito – de forma clara e compreensível para qualquer pessoa.

Minha admiração por seu trabalho, no entanto, vai além: Giannetti extrapola os rígidos e por vezes estreitos limites da análise econômica tradicional, que se repete monotonamente nas páginas dos jornais e das revistas, nas entrevistas no rádio e na televisão, e até mesmo nos sites especializados na Internet, e que habitualmente usam e abusam do “economês” – um jargão fechado, desconhecido para a maioria, e de uma infinidade de dados estatísticos e gráficos que, no mais das vezes, só servem para confundir ainda mais o pobre leitor ou ouvinte.

E por que Eduardo Giannetti se diferencia tanto? Em parte, por sua própria formação. Além de economista, ele se graduou também em ciências sociais, possuindo diversificada formação cultural, solidificada ao longo de uma vida caracterizada, entre outras coisas, por uma enorme paixão pelas artes de uma forma geral, e pela leitura em particular.

Não é por outra razão que, em *Felicidade*, assim como em outros de seus livros, ele passeia por campos do conhecimento tão distintos como biologia, sociologia, filosofia, ética, religião, neurofisiologia e política – além, é claro, da própria economia.

Se, para alguns economistas, esse ecletismo provoca certo desconforto, para outros – e eu claramente me incluo nesse rol – provoca enorme prazer. Afinal, a leitura dos textos escritos por Giannetti representa sempre a possibilidade de uma surpresa, de uma visita a áreas do conhecimento sobre as quais muitas vezes não temos nenhum domínio, constituindo-se num desafio e numa abertura de novos horizontes que permitem a ampliação do nosso conhecimento e do nosso nível intelectual. Aliás, essa perspectiva, fundamental para quem se dedica à pesquisa ou pretende desenvolver a criatividade, foi assim enfatizada por Giannetti em outro de seus livros: “Para quem busca o conhecimento, surpresas são achados valiosos. A descoberta de um fato surpreendente leva à procura de novos fatos e suscita a formulação de hipóteses e teorias que possam elucidá-lo. A mente científica trabalha com um radar ligado ao anômalo e ao inesperado. A surpresa é o estopim da pesquisa – uma janela entreaberta para o desconhecido. Diante dela, o pensamento amanhece e desperta do sono dogmático.” (O Todo & as Partes)

Recorri a esse trecho, pois considero-o relevante para dar uma noção do que esperar da leitura de *Felicidade*. Em forma de diálogo entre quatro amigos, ex-colegas de faculdade, o livro tem como proposta “resgatar a ‘arte da conversação’ – o simpósio platônico, o jardim epicurista, o

salon setecentista.” A pergunta que serve de pano de fundo pode ser assim sintetizada: dinheiro traz felicidade?

Deixando o reducionismo de lado, a idéia é muito mais rica, qual seja, fazer uma ampla reflexão sobre a relação entre civilização e felicidade, a partir da promessa dos iluministas europeus segundo a qual o progresso, em todas as dimensões da palavra, conduziria ao aumento do bem-estar do ser humano.

Como se vê, não se trata de uma questão simples, mas, pelo contrário, de uma proposta extremamente ousada. Discorrer sobre a felicidade é algo que apresenta de saída uma imensa complexidade, típica das coisas que possuem elevado grau de subjetividade. O que é suficiente para garantir a felicidade de uns nem sempre é capaz de trazê-la para outros. “Discutir a felicidade”, como se lê na quarta capa, “significa refletir sobre o que é importante na vida. Significa ponderar os méritos relativos de diferentes caminhos e pôr em relevo a extensão do hiato que nos separa, individual e coletivamente, da melhor via ao nosso alcance. O que havia de errado e o que permanece vivo no projeto iluminista de conquista da felicidade por meio do progresso científico e material?”

É a busca das respostas a essas e outras perguntas que caracteriza os diálogos dos quatro amigos ao longo do livro. Mais que respostas certas ou erradas, Leila, estudiosa de ética clássica e jornalista free-lancer, Otto, economista liberal e bem-sucedido no mercado financeiro, Alex, filósofo analítico e roteirista de documentários, e Melo, historiador erudito que “leu em demasia” e está desempregado, propiciam ao leitor a rara oportunidade de refletir sobre questões de extrema atualidade e de grande significado num mundo marcado por ameaças de toda ordem: guerra, terrorismo, desequilíbrio ambiental, crescente desigualdade entre ricos e pobres etc.

Tudo isso nos leva à constatação de que a promessa do iluminismo cumpriu-se apenas em parte. Os quatro ex-colegas de faculdade, cuja familiaridade vai aumentando à medida que vamos consumindo as páginas do livro, reconhecem que o progresso técnico é algo concreto e que avança celeremente. Com ele, o homem tem um domínio cada vez maior da natureza e os níveis de produtividade, renda e consumo não param de crescer, pelo menos em parte do mundo. Paradoxalmente, porém, esse mesmo progresso produziu preocupante desequilíbrio ecológico e não foi capaz de erradicar a pobreza, a fome e a miséria em extensa área do planeta, fazendo com que a esmagadora maioria da população do globo terrestre não fosse contemplada pelas benesses desse mesmo progresso.

Pode se dar a isso o nome de felicidade? Será que, enquanto alguns conseguem atingi-la por meio do fácil acesso a ampla variedade de sofisticados bens de consumo e elevados níveis de entretenimento e lazer, outros só podem acessá-la imaginariamente, de forma natural ou via ingestão de pílulas da felicidade, comparáveis às doses de soma do “admirável mundo novo” de Aldous Huxley?

É a essa reflexão que a leitura de Felicidade nos remete. Reflexão, diga-se de passagem, feita pelo próprio autor, que escreveu o livro nos quatro meses em que pôde se beneficiar do rico ambiente do Saint Anthony's College, em Oxford, no fim de 2001, logo após os trágicos atentados de 11 de setembro às torres do World Trade Center.

---

\* Luiz Alberto Machado é diretor da Faculdade de Economia da FAAP

[http://www.faap.br/revista\\_faap/rel\\_internacionais/felicidade.htm](http://www.faap.br/revista_faap/rel_internacionais/felicidade.htm)

