E-BOOK GRATUITO

10 ideias erradas sobre felicidade

E o que as pesquisas realmente mostram

Algumas frases sobre felicidade são repetidas tantas vezes que parecem verdade. Este pequeno e-book reúne dez delas e as confronta com o que a pesquisa científica encontrou. Em cada caso, você encontra a ideia, o que os estudos dizem e uma consequência prática.

O objetivo não é trocar uma certeza por outra, mas cultivar um hábito: perguntar de onde vem cada afirmação antes de organizar a vida em torno dela.

Conteúdo educativo, que não substitui acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou médico. Se você está em sofrimento, o CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas.

1. “Um hábito novo se forma em 21 dias.”

O número vem de uma observação informal de um cirurgião plástico, publicada em 1960, sobre o tempo que seus pacientes levavam para se acostumar à nova aparência. Quando pesquisadores acompanharam 96 voluntários tentando incorporar um comportamento diário, o tempo mediano até a automaticidade foi de 66 dias, com enorme variação: de 18 a 254 (LALLY et al., 2010). Falhar num dia isolado não comprometeu o processo.

Na prática: Não desista na terceira semana. A fase difícil costuma ir além dela.

2. “40% da sua felicidade está sob o seu controle.”

A porcentagem saiu de um modelo de 2005 que dividia a felicidade em 50% genética, 10% circunstâncias e 40% atividades intencionais. Uma análise de 2020 mostrou que as porcentagens descrevem diferenças entre pessoas, e não quanto da felicidade de cada um depende de si (BROWN; ROHRER, 2020).

Na prática: Há margem real de ação, mas desconfie de qualquer número redondo que prometa medi-la.

3. “Dinheiro só traz felicidade até certo valor.”

O famoso limite de cerca de 75 mil dólares anuais apareceu num estudo de 2010. Em 2023, os próprios pesquisadores, trabalhando juntos, mostraram que o platô só existe para o grupo mais infeliz, cerca de 20% das pessoas; para a maioria, o bem-estar continua subindo com a renda (KILLINGSWORTH; KAHNEMAN; MELLERS, 2023).

Na prática: O dinheiro importa, sobretudo quando falta o básico. Mas importa também como ele é gasto.

4. “Uma grande conquista resolve a insatisfação.”

Meses depois do prêmio, ganhadores de loteria não se diziam significativamente mais felizes do que um grupo de comparação (BRICKMAN; COATES; JANOFF-BULMAN, 1978). A tendência de voltar ao patamar habitual depois de grandes alegrias tem nome: adaptação hedônica.

Na prática: Invista em práticas que se repetem, e não apenas em acontecimentos que passam.

5. “Quanto mais gratidão, melhor.”

Num experimento, registrar motivos de gratidão uma vez por semana elevou o bem-estar; fazê-lo três vezes por semana não teve o mesmo efeito, provavelmente porque a repetição esvaziou a prática (LYUBOMIRSKY; SHELDON; SCHKADE, 2005).

Na prática: Uma vez por semana, com registros específicos e variados, costuma render mais.

6. “Engolir o choro é sinal de controle emocional.”

Quem suprime a expressão de uma emoção parece calmo, mas não sente menos e fica com o corpo mais ativado. Reavaliar a situação reduz a emoção negativa sem esse custo (GROSS, 1998).

Na prática: Controlar não é reprimir: é dar nome ao que se sente e escolher a resposta.

7. “Fazer várias coisas ao mesmo tempo rende mais.”

Pessoas acostumadas a consumir várias mídias ao mesmo tempo saíram-se pior em tarefas que exigiam filtrar distrações e alternar atividades (OPHIR; NASS; WAGNER, 2009).

Na prática: Uma tarefa importante por vez, com as notificações desligadas.

8. “Ikigai é o encontro entre o que você ama, faz bem, o mundo precisa e pagam por você.”

Esse diagrama é uma adaptação ocidental recente. No Japão, ikigai é a sensação de que a vida vale a pena, mais próxima da alegria de estar vivo do que do sucesso profissional (KAMIYA, 1966).

Na prática: Seu ikigai pode ser uma pessoa, um ofício ou uma pequena rotina, sem nenhuma ligação com dinheiro.

9. “Depois de uma perda grave, a maioria das pessoas desmorona.”

A reação mais comum a perdas e eventos traumáticos é a resiliência: um funcionamento relativamente estável, com oscilações passageiras (BONANNO, 2004).

Na prática: Os recursos que sustentam alguém na crise, como vínculos e sentido, precisam ser cultivados antes dela.

10. “Ajudar os outros é sacrifício do próprio bem-estar.”

Pessoas sorteadas para gastar uma pequena quantia com outra pessoa terminaram o dia mais felizes do que as que gastaram consigo mesmas, e a maioria previa o contrário (DUNN; AKNIN; NORTON, 2008).

Na prática: Dar por escolha, e não por culpa, faz bem a quem dá. Só não vale dar até o esgotamento.

Para ir além. Cada uma dessas ideias, e muitas outras, é examinada no livro *A arquitetura da felicidade*, com as pesquisas, as objeções e a prática que as acompanham, e no curso em vídeo de mesmo nome.

Referências

BONANNO, G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, v. 59, n. 1, p. 20-28, 2004.

BRICKMAN, P.; COATES, D.; JANOFF-BULMAN, R. Lottery winners and accident victims: is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology, v. 36, n. 8, p. 917-927, 1978.

BROWN, N. J. L.; ROHRER, J. M. Easy as (happiness) pie? A critical evaluation of a popular model of the determinants of well-being. Journal of Happiness Studies, v. 21, n. 4, p. 1285-1301, 2020.

DUNN, E. W.; AKNIN, L. B.; NORTON, M. I. Spending money on others promotes happiness. Science, v. 319, n. 5870, p. 1687-1688, 2008.

GROSS, J. J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, v. 74, n. 1, p. 224-237, 1998.

KAMIYA, M. Ikigai ni tsuite. Tokyo: Misuzu Shobō, 1966.

KILLINGSWORTH, M. A.; KAHNEMAN, D.; MELLERS, B. Income and emotional well-being: a conflict resolved. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 120, n. 10, e2208661120, 2023.

LALLY, P. et al. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, v. 40, n. 6, p. 998-1009, 2010.

LYUBOMIRSKY, S.; SHELDON, K. M.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. Review of General Psychology, v. 9, n. 2, p. 111-131, 2005.

OPHIR, E.; NASS, C.; WAGNER, A. D. Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 106, n. 37, p. 15583-15587, 2009.