

Convite Especial

UM ENCONTRO COM A FELICIDADE

UM PODCAST SOBRE PSICOLOGIA
POSTIVA, BEM-ESTAR E CAMINHOS
PARA A QUALIDADE DE VIDA



com
Rebeca Fernandes
Psicóloga do IFCE
campus Boa Viagem

Podcast disponível em:
<https://tinyurl.com/y66lhv5z>

Podcast

“Psicologia Positiva e bem-estar: caminhos para a qualidade de vida”.

Olá pessoal, tudo bem? Meu nome é Rebeca Fernandes, eu sou psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, lotada no campus Boa Viagem. Esse podcast é fruto da minha dissertação de mestrado, acerca da nossa qualidade de vida no trabalho enquanto servidores da educação e as possibilidades de aplicação da Psicologia Positiva em todas as esferas da nossa vida. Todos temos um desejo: a felicidade plena. Quem não quer ser feliz? Quem não quer uma vida plena, agradável e realizadora? Já dizia Platão, há 2.400 anos atrás “Não é verdade que nós, homens, desejamos todos ser felizes?” O filósofo francês Pascal, 2.000 anos depois, respondeu a esse questionamento ao dizer que “todos os homens procuram ser felizes. Isso não tem exceção, por mais diferentes que sejam os meios empregados. Todos tendem para esse fim. (...). A vontade nunca faz o menor movimento que não seja em direção desse objetivo.” Pensando nessa perspectiva e compreendendo o cenário global de aumento nos níveis de ansiedade, estresse, depressão e outras desordens da mente humana, o psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia Martin Seligman encabeçou o movimento da Psicologia Positiva em 1998. Você sabia que, atualmente, segundo a Organização Mundial de Saúde, somamos mais de 1 bilhão de pessoas com transtornos psíquicos, vivendo em sofrimento? E se, ao invés de nos dedicarmos intensamente a busca por solucionar problemas ou por olhar intensamente para o que nos falta, buscássemos fortalecer nossas forças, virtudes e valores para enfrentá-los? Perseguindo respostas para essa pergunta, o psicólogo elaborou a Teoria do Bem-estar, baseada em 05 (cinco) elementos norteadores de uma vida mais feliz: as emoções positivas, o engajamento, a realização, o sentido e os relacionamentos positivos. Neste podcast, falaremos brevemente sobre cada um deles e irei sugerir alguns exercícios para estimular o crescimento desses pilares em sua jornada. E atenção, as chances de você se apaixonar pela psicologia positiva, neste podcast, são bastante altas. As emoções positivas podem vir naturalmente para alguns, mas para outros elas podem ser um desafio. Este importante elemento pode ser entendido como capaz de nos proporcionar prazer, como alegria, entusiasmo, bom-humor, otimismo, entre outros produtores de bem-estar, como os hormônios oxitocina, dopamina, serotonina, entre outros. Cientificamente falando, podemos aumentar o seu nível de bem-estar, incentivando a produção desses hormônios através do estímulo de emoções positivas. Um exemplo prático seria a realização de uma simples tarefa: um diário de gratidão. Pare, reflita, e escreva 03 (três) coisas do seu dia pelas quais você é grato. Não é necessário pensar em conquistas grandiosas, mas busque encontrar essa sensação em momentos simples do seu dia: saborear um alimento que estava desejando, um encontro agradável com alguém que há muito não via, um abraço apertado em uma pessoa querida ou até mesmo o simples fato de não ter recebido quaisquer notícias ruins no dia de hoje. Experimente realizar este exercício todos os dias, de preferência, antes de dormir, com a finalidade de estimular os pensamentos e as emoções positivas ao final de cada dia. Escolha a gratidão todos os dias e ponha em prática, percebendo as emoções positivas como uma vantagem, algo que lhe proporciona coisas, momentos e pessoas genuinamente boas em seu caminho. O segundo elemento da Teoria do Bem-estar é traduzido sob a palavra “engajamento”. O engajamento poderia ser compreendido como aqueles momentos nos quais você está realizando uma atividade e se sente completamente envolvido na mesma. Nestes momentos, podemos chegar a perder a

noção de tempo, fome ou até a consciência de outros compromissos ou necessidades. Uma vida engajada se resume a uma jornada na qual você se permite usar suas forças e talentos em atividades genuinamente prazerosas. São atividades subjetivas que, para alguns, pode ser trabalhar com o que se ama, para outros, podem ser momentos compartilhados com uma pessoa, e podem, ainda, ser uma atividade ou hobby, como a música ou a dança. Pare, respire e se pergunte: em quais atividades eu me sinto assim? Eu experimento esse sentimento, hoje, em minha vida? Eu dedico tempo ao que, realmente, me proporciona essa sensação? O terceiro elemento, igualmente importante, é a capacidade de ter uma vida realizadora. A realização é experimentada quando conquistamos algo que desejamos muito ou, até mesmo, quando vencemos uma partida de um jogo ou concluímos uma tarefa a qual julgávamos ser muito desafiadora. Algumas pessoas podem direcionar a sua vida inteira para experimentar esses sentimentos de vitórias, como competidores, por exemplo. Em sua vida, quais momentos representam uma realização? Uma sugestão para a busca desses momentos: relate, através da escrita, um momento em que realizou algo que, para você, parecia ser algo muito além da sua capacidade. Descreva exatamente este momento: quem estava com você, como realizou este feito, quais os motivos pelos quais essa vitória parecia tão difícil e relembre as sensações e pensamentos que percorreram seu corpo e mente. Guarde este lembrete em um lugar no qual esteja sempre à vista e perceba que, em muitos momentos, você realizou mais do que julgava capaz. Nosso quarto elemento, nessa jornada rumo ao autoconhecimento e ao bem-estar, é o sentido. Uma vida com sentido é compreendida como a certeza de que sua forma de caminhar faz parte de um propósito maior. Trata-se de uma sensação de pertencimento a algo maior que nós mesmos. Você já se perguntou qual a sua missão no mundo? Para quais propósitos você contribui em sua passagem pela vida? Uma boa forma de dar os primeiros passos rumo à uma vida com sentido é a gentileza. Perceba, o que você sente ao presentear alguém com algo que esta pessoa querida gosta bastante? Um sentimento agradável, de profundo bem-estar e alegria? Em muitos casos, nos sentimos mais felizes após presentear ou ajudar alguém querido que ao recebermos algo que nos foi dado. A prática da gentileza é capaz de gerar uma maior produção de bem-estar, relaxamento muscular, melhores relacionamentos interpessoais e, até mesmo, a redução nos níveis de ansiedade e depressão. Qual o ato de bondade realizado por você hoje? Nesta reflexão, não precisamos de grandes atos de gentileza e voluntariado, mas de momentos simples de empatia, nos quais deixamos claro para o outro que ele exerce um significado em nossas vidas. O teólogo John Wesley compreendeu a importância da gentileza, empatia e bondade ao afirmar: Faça todo o bem que você puder, com todos os recursos que você puder, por todos os meios que você puder, em todos os lugares que você puder, em todos os tempos que você puder, para todas as pessoas que você puder, sempre e quando você puder. Em nosso último elemento na caminhada para uma vida mais agradável, chamada por Seligman de uma “vida boa”, encontramos o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a melhor fórmula para os bons momentos: os nossos relacionamentos positivos. Você consegue se recordar dos momentos mais felizes da sua vida? Certamente, a maioria deles foram momentos compartilhados e não momentos solitários. E aqui finalizamos com um último exercício: uma carta de gratidão. Pense em alguém ao qual é extremamente grato. Reflita sobre a importância desta pessoa em sua vida. O que vocês já viveram juntos? O que ele ou ela representa para você? Pare por um momento e escreva uma carta de gratidão para esta figura de tanto amor em sua vida. Não poupe palavras ou sentimentos e sinta-se à vontade para utilizar o recurso que preferir: uma mensagem de texto através do whatsapp ou um simples áudio; uma carta escrita à mão; um e-mail; um vídeo expressando toda a sua

gratidão por essa vida. Não precisa ser alguém que ainda está entre nós. Se esta pessoa já partiu, expresse, mesmo assim, todo o seu amor por ela e sinta a energia que este ato lhe proporciona. Perceba, nossas vidas foram feitas para serem compartilhadas. Estes exercícios são atos de amor para com a vida, para outras pessoas e para você mesmo(a). Realize-os com frequência e perceba a possibilidade de apreciar cada momento com suas faltas e abundâncias. Não garanto que não haverá momentos sombrios ou pedras nessa jornada, mas investir energia e afeto na busca pela tão sonhada felicidade autêntica te trará uma caminhada mais agradável inclusive aqui, no seu local de trabalho. Já dizia Silvana Duboc: “Não se acostume com o que não te faz feliz, revolte-se quando julgar necessário.” E que essa revolta seja um ato de amor com você mesmo(a), na busca não pelo fim da nossa jornada, mas pelo que mais importa: aproveitar a jornada em si.