



## Módulo 7

# A questão da felicidade

*" Nenhum êxito real ou genuína felicidade é possível enquanto não adquirirmos algum grau de auto-aceitação" ( Maltz, 1981)*

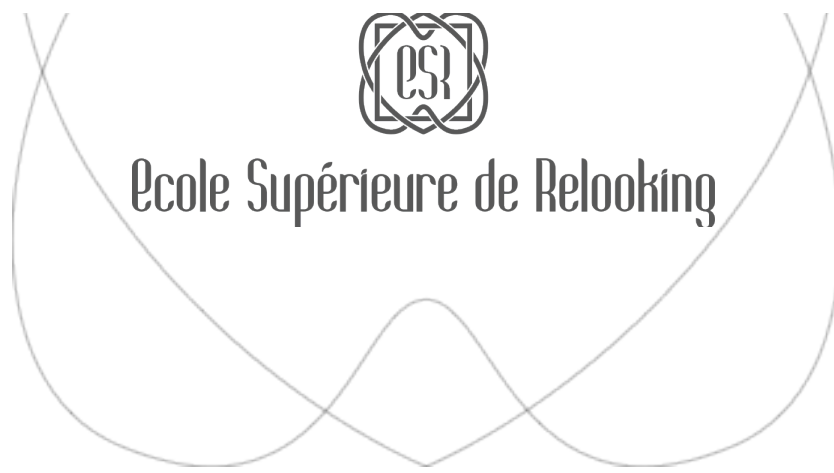
### Autoimagem & Felicidade

Muitas vezes adoecemos porque não estamos felizes e não nos sentimos em paz conosco nem com as outras pessoas. Aprendemos a nos afastar da nossa verdadeira essência para atender às expectativas dos nossos pais, do nosso chefe, do nosso parceiro ou dos nossos filhos. (Ururahy & Albert, 2015)

A felicidade é algo subjetivo e está relacionada com experiências e emoções agradáveis, baixos níveis de humor negativo e alto nível de satisfação. Ao contrário do que muitos pensam, felicidade não é estar sempre alegre e sim conseguir lidar com as adversidades e aprender com elas. Socialmente existem crenças do que nos faz felizes e muitas vezes elas estão associadas com padrões estéticos e de consumo, dinheiro, saúde ou jovialidade. Quando estamos mais felizes é natural que lidemos melhor com as adversidades e tenhamos mais energia para buscar nossas metas e obter sucesso.

De acordo com a pesquisadora Brené Brown (2012), que estudou temas de vulnerabilidade, vergonha, autenticidade e autoaceitação; felicidade e alegria são experiências diferentes. A felicidade de acordo com a autora, está ligada às circunstâncias e a alegria está ligada a gratidão. Além disso, ambas as variáveis não são constantes, e a felicidade está relacionada a fatores externos e circunstanciais, e a alegria a fatores internos.

Cientificamente existem dois tipos de felicidade; uma está mais associada ao prazer imediato. Outra está mais associada a autorrealização, por isso traz



um retorno de satisfação a longo prazo e se relaciona aos valores do indivíduo e o que faz sentido para ele.

Com o capitalismo e o incentivo ao consumo excessivo, muitas pessoas acabam buscando apenas coisas externas e sentindo prazeres momentâneos, não desfrutando do momento presente e tornando-se materialistas. Outro fator comum a esses indivíduos é a comparação com o outro, o que acaba gerando uma insatisfação constante. Este funcionamento acaba sendo um favorecedor de uma imagem distorcida de si mesmo e busca por padrões estéticos inatingíveis.

Estabelecer metas claras, identificar onde se quer chegar, qual o seu propósito de vida, valores e o que é importante para você traz bem-estar, autoeficácia, esperança, persistência e satisfação a longo prazo. Todas essas estratégias ao estarem relacionadas com o projeto de imagem do cliente proporcionarão um projeto de imagem real, de acordo com suas potencialidades, desejos internos e felicidade.

A felicidade é algo interno. Ela significa uma clara percepção em nosso íntimo, quando percebemos as possibilidades de nos tornar-mos maiores e melhores do que somos, tanto para nós mesmos, quanto para os outros. (Maltz, 1975)

*"A estrada é sempre melhor do que a hospedaria."  
(Miguel Cervantes, Dom Quixote)*

O prazer e a alegria estão no processo e essa é a área do nosso esforço criativo. A alegria de um grande pintor está mais na criação de sua obra do que na exposição final. (Maltz, 1975)

Mudanças na visão sobre si mesmo e pensamentos positivos em relação a nós mesmos, traz felicidade de acordo com pesquisas da psicologia positiva e psicologia da autoimagem.



## Ecole Supérieure de Relooking

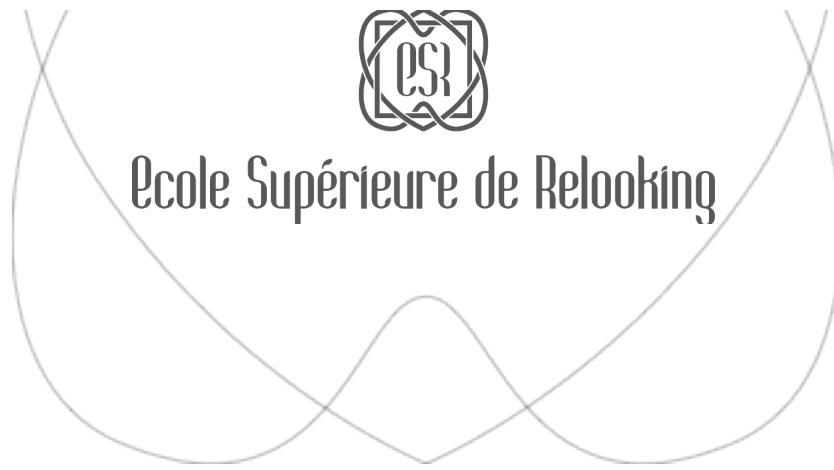
Pensamos melhor, agimos melhor, nos sentimos melhores e temos mais saúde quando estamos felizes. O psicologista russo K.Kekcheyev submeteu algumas pessoas a testes quando estavam pensando em coisas agradáveis e desagradáveis. Ele verificou que quando elas entretenham pensamentos agradáveis seus sentidos de visão, paladar, olfato e audição eram melhores e elas tinham mais sensibilidade no tato também. (Maltz,1981)

Visualizar e utilizar o "pensamento positivo" só funciona se houver uma mudança em relação a autoimagem, pois apenas uma autoimagem positiva trará pensamentos positivos sobre si mesmo. Utilizar pensamentos positivos com uma autoimagem negativa, jamais trará resultados e acaba sendo apenas uma forma de "tapar o sol com a peneira" ou "varrer a poeira para baixo do tapete". Se apenas procurarmos expulsar ou atacar pensamentos angustiantes ou aflitivos, acabaremos nos concentrando em coisas negativas.

Mesmo se conseguirmos afastar os pensamentos de preocupação, novos pensamentos semelhantes surgirão, uma vez que a atmosfera mental continua sendo negativa. Se reagirmos aos sentimentos negativos de forma agressiva e positiva, eles se tornam desafios que automaticamente despertarão poder e capacidade dentro de nós ao agirmos de maneira ativa e não passiva. (Maltz,1981)

Não podemos selecionar quais sentimentos podemos ignorar, como por exemplo fingir que não temos sentimentos negativos. Existe uma gama de sentimentos e quando decidimos entorpecer um estamos na verdade entorpecendo o outro também. Ao tentarmos minimizar os sentimentos de tristeza, estamos automaticamente anestesiando boas sensações de alegria, o que o filme *Divertidamente* retrata muito bem.

Nossa autoimagem é o termostato emocional que regula nosso comportamento em relação aos outros e nós mesmos. Essa autoimagem, como vimos é a opinião que temos sobre nós mesmos e se forma em razão



dos nossos sucessos e fracassos na vida. Se você se deixar dominar pelos fracassos do passado, enquanto busca atingir seus objetivos no presente, sentirá uma descrença em si mesmo que distorce a sua autoimagem. E acaba limitando as suas atitudes. (Maltz, 1975)

Se continuamente desenharmos o fracasso para nós mesmos de forma tão detalhada que ele se torne "real" para o nosso sistema nervoso, experimentaremos todos os sentimentos que acompanham o fracasso. Por outro lado se conservarmos objetivos positivos e o desenharmos de maneira viva até torná-lo real experimentaremos sentimentos de vitória: autoconfiança, coragem e plenitude e teremos os resultados desejados. (Maltz, 1981)

Podemos ajudar o cliente a identificar algumas das mensagens negativas que ele diz para si mesmo e construir algumas frases positivas e encorajadoras para substituí-las. (Joyce & Stills, 2016)

Segue um exemplo ilustrativo:

Alyssa verificou que sempre que cometia algum erro, por menor que fosse, dizia para si mesma: "Sou tão idiota. Nunca consigo fazer as coisas certas". Ela compreendeu que esse pensamento acompanhava um sentimento de ansiedade e a tensão dos músculos em seu plexo solar. O conselheiro pediu-lhe que pensasse sobre a verdade da questão. Ela era realmente idiota? Certamente não. Na verdade, Alyssa tinha dois diplomas universitários e trabalhava com sucesso como uma consultora de uma organização. Às vezes fazia as coisas certas? É claro que sim. Com muita frequência - aliás, normalmente- conseguia fazer aquilo que resolvia fazer. Portanto, juntos, Alyssa e seu conselheiro elaboraram uma frase que era verdadeira e tranquilizante e que iria ajudar a restaurar um pensamento oposto tal como:

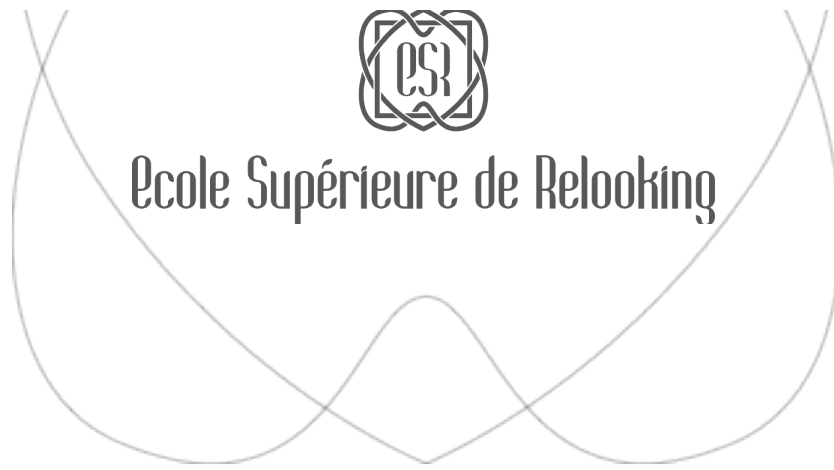


## Ecole Supérieure de Relooking

"Sou tão inteligente que posso fazer qualquer coisa". Alyssa teria sabido que isso não era verdade. Era preciso que fosse uma frase que a trouxesse de volta para a realidade do aqui e agora. Alyssa escolheu: "Sou muito inteligente. Com frequência faço as coisas bem, e às vezes cometo erros". Essa simples afirmação da verdade significou abandonar a familiaridade fácil de uma posição autocrítica extrema, mas também a libertou daquilo que parecia ser uma vida de inteira pressão.

Para focarmos no positivo precisamos capturar o sentimento que experimentaríamos se o nosso objetivo tivesse sido atingido e assim estaremos agindo de maneira espontânea e criadora, usando os poderes do nosso subconsciente. (Maltz, 1981) Dentro de nós encontramos os instintos do sucesso e se pudermos ativá-los temos uma reação em cadeia dos mecanismos que nos farão atingir as nossas metas. Chamamos este funcionamento de "*mecanismo de sucesso*" e para que ele se desenvolva plenamente precisamos de alguns ingredientes:

- 1- Sentido de direção: Estabelecer metas que façam sentido para você, pois é importante que você saiba para onde vai.
- 2- Compreensão: Muitas das nossas metas se centralizam em torno de outras pessoas. Por isso precisamos entender como elas pensam, o que querem e como interagimos com elas.
- 3- Compaixão: Compreender as pessoas é bom, mas sem compaixão não conseguimos criar uma conexão com elas. Ao termos compaixão com as pessoas e com nós mesmos entramos em contato com a vulnerabilidade e podemos desenvolver autenticidade o que nos aproxima de nossas metas.



4- Coragem: A coragem de se arriscar e de se movimentar em prol de suas metas e objetivos permite que elas se tornem mais reais e saiam do campo da fantasia.

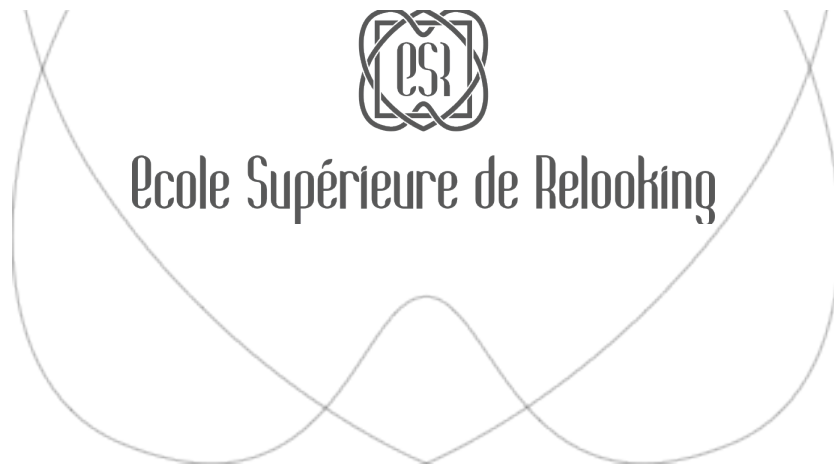
5- Estima: Apreciar a si mesmo e saber do seu próprio valor. Se não temos boa estima acabamos pensando que nossas metas não possuem importância e mesmo se as atingimos sentimos que são falsas.

6- Autoconfiança: A autoconfiança é produto dos nossos sucessos. Temos autoconfiança quando nos lembramos do sucesso que obtivemos no passado. Claro que não devemos negar nossos fracassos, precisamos deles para aprender com nossos erros, porém depois que aprendemos com eles precisamos esquecê-los. As imagens que precisam prevalecer são dos nossos momentos positivos para que possamos adquirir mais confiança e que ela se consolide.

7- Autoaceitação: Nem sempre nos sentimos confiantes! Somos seres imperfeitos e precisamos aceitar nossas falhas e imperfeições. Para nos aceitarmos precisamos compreender que os erros que cometemos são apenas uma parte da nossa personalidade e não o nosso eu total.

Pensar positivo é desenhar mentalmente exatamente o que deseja atingir ao invés de preocupar-se continuamente com o que pode sair errado, procurando foco e determinação. É imaginar o que se deseja alcançar e deixar fluir naturalmente, utilizando a atenção plena, que diferente do foco consiste em estar no momento presente.

Para sermos felizes precisamos relaxar e despertar dos sentimentos negativos, perdoar a nós mesmos e curar cicatrizes emocionais, nos proteger egoicamente sem nos privarmos do contato com o outro, viver de forma



criadora, permitir-se ser vulnerável e buscar estar presente por meio da atenção plena.

Para viver realmente bem e achar a vida agradável, é preciso ter uma imagem real de si mesmo, adequada e com o qual se possa conviver. É preciso gostar de si mesmo e confiar em si mesmo. É preciso sentir que é possível se expressar sem o receio de ser desmascarado. É preciso não sentir vontade de ocultar o seu verdadeiro eu. É preciso conhecer bem a si mesmo. A imagem de si próprio precisa ser real e representar o que se é de fato.

Viver criativamente implica uma resolução interna de ser feliz. É a vitória das forças positivas sobre as forças negativas de imagem e pensamentos. Nos preparamos para a vida criativa quando reforçamos a nossa autoimagem a cada dia, vivendo sadiamente, e nos permitindo ter prazer por sabermos que o merecemos. (Maltz, 1967)

Maxwell Maltz desenvolveu doze caminhos para criarmos uma nova imagem de nós mesmos e vivermos melhor:

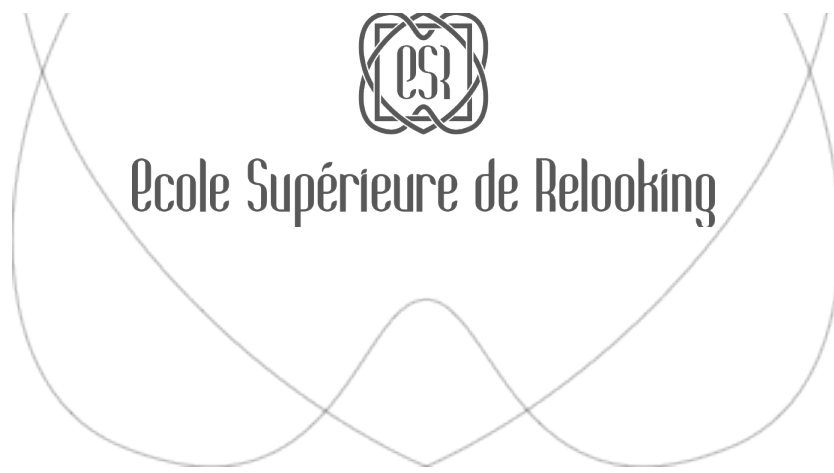
1. Verdade: "Conhece-te a ti mesmo", Consiste em aprender a se ver como realmente se é e nos melhores momentos. Não rebaixar as próprias aptidões e olhar tanto para os fracassos quanto para os sucessos.
2. Imaginação: Algumas pessoas não cultivam a imaginação. Utilizar a representação mental para abrir caminhos para uma vida melhor. Imaginar-se nos papéis e situações de que mais gostou.
3. Repouso: Repousar os erros é perdoar a si mesmo. Aceitar a própria imperfeição e a do outro. Livrar-se do rancor.
4. Sentimento de indulgência: Se sentir bom e merecedor de sucesso e felicidade.



## Ecole Supérieure de Relooking

5. Bons Hábitos: Se os hábitos forem orientados positivamente teremos sucesso. Abandonando maus hábitos e desenvolvendo bons hábitos.
6. Objetivo da felicidade: Todos possuímos metas diferentes, algumas são fundamentais, outras são secundárias. As metas fundamentais precisam estar de acordo com o que nos traz felicidade, e assim dedicaremos nosso tempo a ela. Precisamos pensar sobre os sentimentos que são capazes de nos tornar felizes, pois cada um de nós conseguirá a felicidade a seu modo. "Encontre a sua felicidade sem obedecer as prescrições de qualquer outra pessoa"
7. Tirando a máscara: Quando ocultamos a nós mesmos também escondemos nossas qualidades e potenciais. Tiramos a máscara quando conseguimos nos ver de forma afetuosa.
8. Compaixão: Alimentar a compaixão para com o outro, trás bons sentimentos com relação a nós mesmos.
9. Aceitando suas fraquezas: Aceitar a fraqueza como algo temporário, permite o desenvolvimento de uma força real e verdadeira.
10. Vivendo com os enganos: Superar a ideia de que não podemos errar nunca. Não é possível viver com essa atitude. Parar de se destruir com críticas e poder rir de si mesmo.
11. Seja você mesmo: "Tudo quanto existe de bom é fruto da originalidade" John Stuart Mill. Somente quando somos nós mesmos que a vida adquire um significado verdadeiro. Somos verdadeiramente bem sucedidos quando vivemos da maneira que desejamos.
12. Não se retire nunca: Encha o seu dia com atitudes que o excitem e será jovem. Se tudo o aborrecer será velho. Procure ter uma vida interessante.





## **Psicologia Positiva**

Martin Seligman psicólogo americano foi o inovador da abordagem da Psicologia Positiva. Uma abordagem que estuda a felicidade através de estudos científicos que demonstram que pessoas felizes são mais saudáveis, tem relacionamentos mais duradouros, mais sucesso, são mais inteligentes e vivem mais.

A psicologia positiva surgiu através da percepção de alguns pesquisadores e psicólogos que perceberam que a psicologia voltava suas pesquisas apenas para as doenças e patologias, e que eram as escassas as pesquisas sobre o que funcionava e propiciava que as pessoas obtivessem sucesso.

Voltar-se para os aspectos positivos e que trazem saúde não significa ignorar o negativo e sim olhar para a dor e sofrimento assim como para as alegrias e coisas boas. Nossas emoções fluem pelo mesmo caminho. Quando não nos permitimos vivenciar as emoções negativas, também não permitimos que as positivas fluam. Por isso as pesquisas em psicologia positiva voltam-se para o que faz as pessoas felizes mesmo em situações desfavoráveis, apresentando estudos sobre pessoas resilientes e que sobreviveram a traumas.

É importante também diferenciar a psicologia positiva da "lei da atração", pois os estudos em psicologia positiva são científicos e não falam sobre apenas imaginar e atrair. Podemos dizer que a psicologia positiva é a ciência da felicidade e que ela atua muito também na área de prevenção.

A definição científica de felicidade diz que ela é um bem estar subjetivo, e que a busca apenas externa acaba sendo como uma dependência química que provoca um prazer momentâneo.



## Ecole Supérieure de Relooking

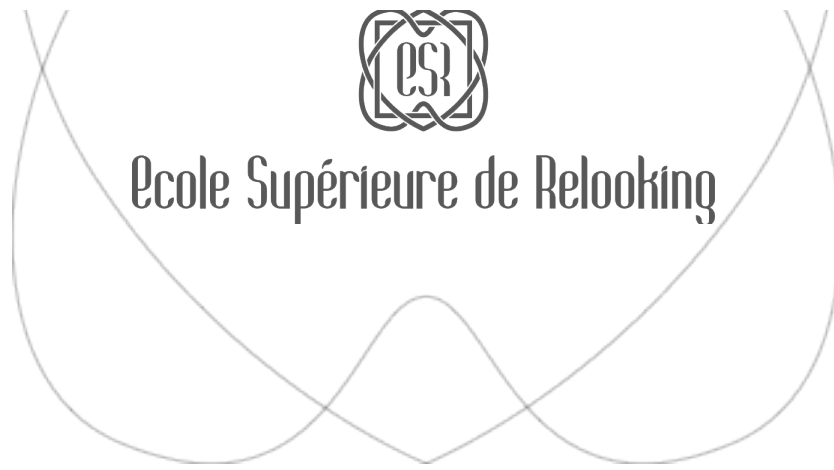
*"A psicologia positiva é definida como a ciência que estuda a experiência subjetiva positiva, as potencialidades e vivências humanas, e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e desenvolvimento dos fatores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)*

Alguns benefícios para a saúde das emoções e experiências positivas:

- Sistema Imunológico mais fortalecido
- Fisicamente mais saudável
- Mentalmente mais saudável, com menor grau de estresse e melhor enfrentamento das dificuldades
- Viver mais
- Frequentar menos centros médicos
- Menor sensibilidade a dor
- Perder menos dias de trabalho
- Emoções positivas minimizam as negativas

Outro aspecto estudado pela psicologia positiva é a *gratidão*. Muitos estudos da Psicologia Positiva mostram que ela produz resultados extraordinários para as pessoas e que valorizar e ser grato as experiências de sucesso e as pessoas, melhora a nossa felicidade e relacionamentos.

A psicologia positiva também estuda os benefícios do *Mindfulness* que significa saborear o presente, estar no momento presente. Esse exercício de vivenciar o presente momento nos causa prazer e emoções positivas. Ao invés de nos distrairmos com aspectos negativos em relação ao passado e



ao futuro. Além de aumentar as emoções positivas o *Mindfulness* também auxilia nas mudanças de comportamento.

### *Flow, Fluxo e deixar Fluir*

Nos momentos mais criativos, os artistas entravam em um estado mental de profunda concentração. Onde não sentiam fome, cansaço ou estresse e se esqueciam de tudo o que não estava relacionado com o momento presente.

*Flow* é um estado de 100% de concentração, onde estamos totalmente em foco na atividade que estamos realizando, temos foco no presente e não pensamos no passado e no futuro. Temos uma sensação de controle e não sentimos o tempo passar. No Flow a nossa motivação é intrínseca, e o prazer que sentimos ao realizar aquela atividade já é uma recompensa. Sentimos neste momento uma indiferenciação entre nós mesmos e os elementos que compõe a atividade em si.

### Benefícios do Flow

Melhor desempenho e alta performance

Autoconfiança (aumento da confiança e autoeficácia)

Desenvolvimento de forças e virtudes

Existem alguns pilares da Psicologia Positiva a respeito da busca por felicidade, desenvolvidos a partir de estudos científicos.

1-Reconhecer a sua humanidade: Falhar não faz parte do mecanismo que nos leva ao fracasso, o ato de falhar em alguma ação ou projeto, simplesmente significa que somos humanos. Se nunca fracassamos em



Ecole Supérieure de Relooking

nada, é porque nunca tentamos algo de verdade. Falhar faz parte da busca e aceitar as nossas emoções também.

2- Cultivar relacionamentos: Com pessoas que nos importamos e que se importam conosco. Hoje costumamos sentir que não temos tempo para estar com as pessoas que gostamos e amamos. Tirar um tempo para estar com familiares e amigos, tendo momentos de qualidade.

3- Atividade Física: Pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana pode aumentar os níveis de felicidade.

4-Gratidão: Ser grato ao que temos, mesmo nos momentos difíceis apreciando o que temos e agradecendo.