

Aula 035- A FELICIDADE E UM (DES)EQUILIBRIO

Salve galera! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no reservatório de dopamina. Muito obrigado pela sua presença, muito obrigado por você estar aqui, muito obrigado por você compartilhar o RD nas suas redes sociais e com as pessoas que você convive e julga merecerem ter acesso a esse tipo de conteúdo. Vocês estão observando aí que o RD está expandindo, estamos com novos módulos dentro da plataforma em breve muitas outras novidades pra vocês ok? Peço desculpas desde já se a minha voz está meio fanha é porque eu tô gripado. Florianópolis, frio, treinos e, não sei, viagens pra eventos e reuniões de compromissos profissionais a minha imunidade acabou caindo e eu acabei ficando gripado. Ontem estava impossível hoje já estou com algum tipo de condição de pelo menos raciocinar certo?

A aula de hoje de certa forma é vai ser não necessariamente uma continuação da aula passada sobre estoicismo, mas a gente vai ter um raciocínio complementar. Eu não diria que é uma aula continuação porque não está dentro, talvez, do tópico, mas se fosse um gráfico de pizza, certo? Hoje eu quero falar pra vocês sobre felicidade, certo? Sobre felicidade e sobre equilíbrio, na verdade sobre equilíbrio e sobre desequilíbrio. É uma coisa que muita gente me pergunta e eu quero explicar isso daqui pra vocês, levando em consideração aquelas outras aulas que a gente conversou não recorda exatamente em qual foi, mas a gente conversou sobre aquela síndrome do Jack já que eu fiz isso, então eu vou fazer todo o resto e vou cagar em tudo porque já errei já que hoje de manhã eu tomei meu café da manhã errado e comi um pedaço de pizza que sobrou no domingo comi na segunda de manhã, já não vou treinar hoje nem amanhã porque já espreguei tudo.

Hoje eu quero tentar concluir aquele raciocínio ou aumentar aquele raciocínio para evitar que vocês caíam nessas armadilhas que o nosso cérebro prega. Então a gente vai falar sobre equilíbrio, sobre desequilíbrio e sobre dois tipos de felicidade. Antes de mais nada eu queria começar esse vídeo dizendo que eu não gosto muito do termo felicidade.

Eu acho que ele é um termo ruim para expressar alguma coisa, porque quando você fala que quer ser feliz, ou quando alguma pessoa fala que está buscando a felicidade, parece que essa pessoa está buscando, e aí você tem que ver aquela aula de recompensa e o processo parece que a pessoa está buscando um estado estático parece que existe um lugar onde essa pessoa vai passar, não dá essa impressão? parece que existe um lugar onde a pessoa vai passar pela porta e a felicidade está ali não existe isso a vida ela é permeada por intempéries, por incertezas, por imprevisibilidades e essa ideia de felicidade estática e essa ideia de felicidade contextual do ponto de vista físico, não existe. Não é uma casa que vai te deixar feliz, não é um carro que vai te deixar feliz não é uma viagem que vai te deixar feliz, não é uma roupa que vai te deixar feliz eu gosto do termo bem-estar porque o bem-estar ele pressupõe que está tudo bem naquele momento. É um bem estar.

Está estar bem naquele momento. E significa que, portanto, esse bem-estar é passível de modificações. E a vida é assim. Como a gente falou na aula passada, a vida pressupõe, inerentemente a ela, é uma coisa inerente à vida, momentos de desagrado, momentos de dificuldade. Aceitar isso hoje, meu, é muito melhor do que você viver na ilusão que isso não existe, porque quando acontecer, e vai acontecer, você vai achar o que? Que o problema é você, que você é o errado, que você não merece ser feliz, etc. Não tem nada de errado, todo mundo sofre, todo mundo vai sofrer, todo mundo vai continuar sofrendo e a vida ela é assim, certo? Então, quando você começa a ver o mundo por essa ótica, as coisas tendem a começar a melhorar na sua vida.

Então hoje eu quero falar pra você sobre dois tópicos, dois tipos de felicidade que eu descobri recentemente, que na verdade sintetiza muitas das coisas que a gente vem conversando aqui. sintetiza muitas das coisas que a gente vem conversando aqui a câmera mexeu? ou houve um

fantasma passando aqui? acho que mexeu né? ela deve ter deslizado deixa eu arrumar aqui aí caramba não precisa editar isso aqui não tá?

o diretor que tá aí editando o vídeo o editor não sei quem é que tá editando deixa isso aí assim mesmo, o pessoal vê como é que funcionam as coisas que a gente já vem conversando e eu peço que você entenda esse vídeo, porque ele é um vídeo muito honesto que eu estou fazendo pra vocês e eu acho que ele vai evitar que vocês caiam naquela síndrome de Jack. Mas antes de falar sobre esses dois tipos de felicidade, eu preciso fazer uma introduçãozinha para que o vídeo fique completo. Vocês falam, ah, mas os vídeos são longos, não sei o que... Desculpa, mas tá gravado, assiste depois, com calma, tá?

Tem momentos aí pra você fazer isso. Primeiro ponto, a gente vai falar sobre bem-estar eu vou usar eventualmente o termo felicidade, mas vocês entendem o que eu quero dizer. A gente vai falar sobre dois tipos de felicidade, ou dois tipos de bem-estar. Um de curto prazo, que a gente chama de bem-estar hedônico, e um de longo prazo, que talvez vocês nunca tenham ouvido falar, que a gente chama de felicidade eudaimônica. Felicidade eudaimônica. A gente já vai falar sobre isso com mais calma. Eu vou deixar um artigo científico aqui, linkado aqui na descrição, para vocês estudarem mais sobre isso. É um artigo bem bacana, tem umas duas mil citações, é um artigo bem importante sobre esse tópico.

Antes disso, pessoal, eu queria que vocês entendessem, para a gente voltar um pouquinho às raízes neurobiológicas, que a felicidade ela é um produto do seu cérebro. Portanto, os circuitos cerebrais que trabalham dentro da sua caixola são... é o local de origem do seu bem-estar e da sua emocionalidade. Portanto, qualquer modificação que você faça nesses circuitos vai, obviamente, modificar o que você entende sobre bem-estar e felicidade. Nessa perspectiva, é importante a gente entender que o nosso cérebro é plástico.

O que significa isso? Significa que quando você experimenta uma nova situação, quando você experimenta uma nova experiência, o seu cérebro muda frente àquela experiência, se adaptando àquilo. Essa adaptação pode ser boa ou pode ser ruim. Então você pode ter uma adaptação para um lado positivo, como por exemplo você evitar se esquivar de situações que você julga nociva. O seu cérebro se adapta frente àquilo e num próximo momento você tem uma facilidade maior de lidar com aquela situação. Então é uma adaptação positiva. Ou você pode ter uma adaptação negativa, como por exemplo, você se esquivar de alguma coisa que você não deveria se esquivar, o seu cérebro se molda frente àquela esquivas e ele começa a ficar bom em se esquivar.

Então as adaptações são mudanças do seu cérebro frente às experiências que você tem. E, obviamente, isso vai influenciar gigantesicamente na sua percepção de bem-estar e de emocionalidade. Então, o primeiro ponto é esse, entenda que o nosso cérebro é plástico e que ele se molda frente às experiências. Nesse sentido, existe um debate há algum tempo já dentro da psicologia e dos estudiosos que procuram olhar como que funciona essa ideia de felicidade. Na realidade isso é um debate desde os filósofos e que veio se atualizando conforme as disciplinas foram obtendo novas formas de análise do cérebro humano. E se chegou a ideia que a gente tem dois tipos de felicidade. Que a gente chama de felicidade hedônica e que a gente chama de felicidade eudaimônica. Eudaimônica.

Felicidade eudaimônica, se eu não me engano, é um texto de origem grega, do Aristóteles, mas que hoje encontra um paralelo muito interessante nas neurociências, tal qual a gente falou no estoicismo, na aula de estoicismo, existem algumas ideias de filósofos que correspondem bastante hoje às circuitos neuronais. E não é de se esperar o contrário, né pessoal? Os caras ficavam observando o comportamento humano. E naquela época a gente não sabia, mas o comportamento humano é produto do cérebro. Naquela época se achava muitas... vocês terem noção que o coração era o cérebro humano, né? Ou que o sangue era algo que transportava as emoções.

Tentavam, de alguma forma, chegar a algumas conclusões. Hoje a gente sabe que o cérebro tem neurônios, etc. Isso foi descoberto em 1900, é recente do ponto de vista histórico, quando comparado aos ensinamentos gregos de 2.000 anos atrás.

No entanto, naquela época as pessoas tentavam entender como é que funcionava e teorizavam em cima do comportamento da sociedade pra tentar achar algum tipo de conclusão sobre isso. Portanto, óbvio que existem paralelos. Muita coisa eles erraram pra caramba. Por exemplo, hoje a gente sabe que o sangue não transporta emoções. Hoje a gente sabe que o coração é uma bomba. Por muito tempo, na Grécia Antiga, se achava que o coração era o centro das emoções, muitas vezes. Talvez por isso que tem essa ideia de uma pessoa com um coração grande, ou alguma coisa assim. Não sei, talvez.

Então, muita coisa eles erraram mas obviamente quando se escreve uma biblioteca inteira de coisas, algumas coisas estão certas e uma das coisas que a gente vê hoje e que eu quero falar aqui pra vocês pra evitar então perceba que eu tô dando um conhecimento pra vocês que eu quero que vocês apliquem na vida de vocês e no finalzinho, vocês estão ligados né? talvez se você não assiste os vídeos até o fim, principalmente os últimos, alguns dos últimos vídeos, bem no finalzinho do vídeo eu faço um bate-papo fora de roteiro aqui com vocês e hoje eu vou fazer o mesmo, tá? Porque eu vou falar que eu estou tentando fazer isso também, aplicar essa parte na minha vida. Por isso que eu achei interessante trazer isso daqui pra vocês, tá? Deixa eu anotar aqui até... porque eu, ao estudar esse conteúdo, pensei caramba, eu preciso equilibrar melhor essas duas pontas. Eu vou tentar explicar pra vocês depois. Olha só, então eu vou deixar esse artigo linkado aqui. Esse artigo é um compilado de alguns experimentos, procurando entender qual das duas felicidades deixa o sujeito mais feliz.

Se é a felicidade hedônica ou a felicidade eudaimônica. Mas você precisa entender antes disso o que são essas duas felicidades. Na perspectiva da psicologia, a felicidade hedônica, como talvez você já saiba, mas a felicidade hedônica diz respeito àquele momento de felicidade que é um momento prazeroso pra você. Aquele comportamento que gera prazer. Realmente prazer.

Por exemplo, comer uma comida calórica. Comer um hambúrguer. Tomar um vinho, viajar, descansar, qualquer coisa no seu espectro comportamental que você interprete como prazeroso, hedônico é isso, pessoal. É um comportamento prazeroso. Anedônico é um comportamento que não gera prazer.

Se vocês forem olhar no DSM, que é o Manual Diagnóstico Estatístico dos Transtornos Psiquiátricos, ou seja, é o manual onde psicólogos e psiquiatras e outros médicos utilizam esse manual para diagnosticar um paciente com algum transtorno psiquiátrico, no transtorno depressivo maior, na depressão, existe um dos critérios da depressão que chama anedonia. A anedonia é a perda da capacidade que o sujeito tem de sentir prazer com as coisas. Edonia é o oposto de anedonia.

Edonia é um comportamento que gera prazer. Então, existe essa ideia de felicidade hedônica, que são comportamentos geradores de prazer. Esse estudo que está linkado aqui no post, é um estudo que tentou compilar, fazer alguns experimentos sobre a felicidade hedônica e eudaimônica. E na felicidade hedônica, os pesquisadores perceberam... já vou explicar o que é a eudaimônica, tá? Mas na felicidade hedônica, os pesquisadores perceberam uma coisa bastante importante e que tem correspondência neurobiológica.

Isso é curioso, porque quando você vai fazer um comportamento hedônico, então, sei lá, eu quero ter uma felicidade hedônica e eu vou comer um doce agora. Ah, comer aquele doce, que delícia, não sei o que. Cara, se eu perguntar pra você naquele momento o que você está sentindo, você vai falar que está sentindo prazer. Porque é gostoso comer o doce. O hambúrguer, a batata frita, tomar

a cerveja, tomar o vinho, etc. Os pesquisadores perceberam que os comportamentos de felicidade hedônica têm uma função muito importante.

Lembram que eu sempre falo para vocês, pessoal, que vocês têm que assistir a aula do livre-arbítrio. Assistam todas as aulas, mesmo que o título não seja interessante, porque nas aulas tem muito mais conteúdo do que o título. Na aula do livre-arbítrio a gente fala sobre isso. Todo comportamento tem uma função. Quando você decide comer um doce, quando você decide beber álcool, quando você decide fazer algum comportamento hedônico, um comportamento que gera prazer momentâneo, está tendo uma função.

Os pesquisadores, nesse artigo que está aqui embaixo, eles bolaram uma série de experimentos para o sujeito ter felicidade hedônica e eles perceberam que os comportamentos hedônicos tinham principalmente uma função de regulação emocional. E olha que curioso isso! Que momentos normalmente que você fura a dieta? Que momentos normalmente que você consome mais álcool? Momentos que você está com a sua emoção modificada, pediado, com raiva, estressado, triste, muito feliz. Dificilmente você recorre a esses tipos de comportamentos hedônicos.

E perceba, eu preciso que você assista o vídeo até o final, cara, porque eu não estou falando que não é pra fazer esses comportamentos. Essa é a sacada desse vídeo e essa é a sacada que eu quero levar pra vocês. Por isso que lá no início eu falei sobre desequilíbrio e equilíbrio. Assista o vídeo até o final. Normalmente você recorre a esses comportamentos hedônicos quando você está com a emoção alterada. Então você está muito triste porque brigou com o namorado ou brigou com a namorada. Aí você vai lá e come um doce.

Ou você toma um vinho, toma uma cerveja terça-feira à noite porque está triste. Aí enche a cara. Ou quando você está com a sua emoção alterada e vai fumar um cigarro. Eu tinha parado de fumar, mas está num dia estressante, preciso de alguma coisa. Você vai lá. Exatamente isso que os pesquisadores perceberam. E aí eu falo até para o pessoal que é da área da psicologia. Analise nos pacientes e você que não é da área, analise em você. Normalmente você muda a sua emoção e você recorre a esses comportamentos hedônicos como forma de mexer, regular a emoção.

Então, é um comportamento que tem uma função de regulação emocional. Você está entediado, você pede um iFood. Você está entediado, quer regular essa emoção. Você está com medo, tem uma prova, bebe álcool. Está com medo e quer regular, quer me acalmar.

Então você tem esses comportamentos visando regular a sua emoção. O que os pesquisadores perceberam também? E esse é o legal. Esses comportamentos hedônicos, eles realmente geram prazer a curto prazo. Então no momento que o sujeito está executando esse comportamento, ele se sente bem, o que é óbvio, né? Afinal de contas, muda toda uma circuitaria no cérebro e libera uma série de neurotransmissores e hormônios que deixam esse bem-estar existir. No entanto, os pesquisadores perceberam depois que quando executados sozinhos, esses comportamentos, embora geram prazer a longo prazo, a médio prazo eles começam a gerar tristeza, começam a gerar mal-estar.

Então é aquela máxima que eu falo pra vocês milhões de vezes que uma vida hedônica leva a uma vida anedônica. Então se você vive só pelo prazer, pelo prazer, pelo prazer, pelo prazer, pelo prazer, eventualmente você fica sem prazer. Porque aquela pessoa que come hambúrguer todos os dias perderá a graça de comer hambúrguer, porque o hambúrguer não terá mais a sua função.

A função de regular a sua emoção ou a função de celebrar alguma coisa, como por exemplo as pessoas que treinam usam muitas vezes essas refeições, eles chamam de refeições livres. Então, bom, chegou a minha refeição livre, vou fazer. O hambúrguer tem uma função. Função do quê? De fechar a semana, eu conseguir concluir, eu vou comer, eu posso me recompensar, qualquer coisa.

Não importa, pode ter essa função. Agora se você ficar realizando sempre, sempre, sempre, sempre, todo dia, todo dia, todo dia, ele perde a função de reforço.

Certo? E a felicidade eudaimônica? Bom, a felicidade eudaimônica que é a grande sacada, pessoal. E, meu, quem está assistindo esse vídeo, eu fico muito feliz por você, cara, porque isso daqui realmente é muito importante pra você entender na sua vida. Muito importante. A felicidade eudaimônica, ela pressupõe, e olha que interessante, você buscar a sua melhor versão. Portanto, buscar a melhor versão já nos dá duas pistas do que é essa felicidade eudaimônica na prática. A primeira pista é que, ao contrário da felicidade hedônica, ela não é a curto prazo, afinal, você buscar a sua melhor versão demora. E a segunda coisa que isso implica, automaticamente, e que pra mim é a mais genial de todas, é que a felicidade eudaimônica pressupõe... e olha que fantástico, cara! É isso que as pessoas não estão entendendo hoje em dia. A felicidade eudaimônica pressupõe fazer coisas que a gente não gosta e que geram, por vezes, sofrimento.

Olha que paradoxo interessante, e as pessoas estão perdendo a noção disso. Um dos tipos de felicidade, pouquíssimo discutido, e talvez de quem esteja aqui assistindo, comenta aqui embaixo se você teve já acesso a isso, talvez você nunca tenha ouvido falar disso, mas um dos tipos de felicidade, vocês vão ver mais para o final do vídeo, que ela é extremamente importante na nossa pizza geral, do nosso bem-estar, um dos tipos de felicidade pressupõe momentos de sofrimento.

E isso é muito paradoxal, porque a pessoa vai falar como assim? Para eu ser feliz eu tenho que sofrer um pouco? Sim! Porque para você buscar a sua melhor versão, ou para você buscar a excelência naquilo que você se propõe, e eu não estou dizendo que você tem que ser muito bom em matemática ou muito bom em não sei o que. Não, você tem que ser bom na sua vida, eticamente falando, ser um bom filho, um bom esposo, uma boa esposa, um bom aluno, um bom trabalhador, um bom pai, um bom amigo, um bom qualquer coisa, um bom dono do gato, um bom dono do cachorro. Isso pressupõe, por vezes, momentos de sacrifício.

E aí quando você olha aquela aula lá, onde eu falo sobre como a sociedade emburrece a concorrência, que na minha perspectiva é uma das melhores e mais importantes aulas aqui da RD, você vê o quê? As pessoas estão cada vez julgando mais como importante a felicidade hedônica e não a eudaimônica. É por isso que as pessoas estão, talvez, cada vez mais tristes, porque ficam buscando um dos tipos de felicidade que cientificamente já é comprovado que você não consegue alcançar ela só por esse tipo de felicidade. Você precisa da outra. E essa felicidade eudaimônica, portanto, ela é quase que o oposto da hedônica. pressupõe tempo e pressupõe fazer coisas que são sacrificantes muitas vezes. Então, ser feliz por completo, segundo esse artigo científico, esse artigo foi publicado na American Psychology Association, ele é de uma outra revista, mas quando os artigos são muito importantes, a APA, que é essa sigla da American Psychology Association, ela acaba absorvendo, indexando também esses artigos quando eles são muito impactantes para a comunidade.

E esse é um dos artigos, tá? Foi publicado pela Verônica Ruta e pelo Richard Ryan. Tem vários na realidade, eu descobri que eles têm vários artigos nessa área. Você botar esses nomes, principalmente o Richard Ryan, você vai ver que tem vários artigos nessa área sobre felicidade eudaimônica é exame de um exemplo de comportamento que gera felicidade eu da imônica eu vou dar dois um quer evolutivamente conservado e outro na verdade os dois são evolutivamente conservado mas um é uma coisa que sempre me perguntam eu vou aproveitar para usar esse momento e outro cabe a sua vida aí fazer exercício físico.

Exercício físico é um momento de felicidade eudaimônica. Por quê? Porque não é bom muitas vezes. Dói. Você cansa. Você não quer. Você está indo voluntariamente em direção... Olha que louco isso! Você está indo voluntariamente em direção ao sacrifício. Mas por que isso é um tipo de felicidade eudaimônica?

Porque algum tempo depois de passar por aquele comportamento, você sente bem-estar. E foi isso que os pesquisadores concluíram nesse artigo aqui que está indexado, e em vários outros nessa área. Eles perceberam que quando você faz um comportamento hedônico, o bem-estar acontece a curto prazo, mas não se sustenta com o tempo. Então comportamento hedônico, bem-estar a curto prazo, sem se sustentar a longo prazo. Comportamento eudaimônico, os pesquisadores perceberam que não tem bem-estar, eles bolaram desenhos experimentais com as pessoas para fazer esses tipos de situação. Então, tinha o hedônico, tinha o eudaimônico, e eles fizeram um follow-up, acompanharam vários estudos, etc. Eles perceberam que o eudaimônico não tem bem estar a curto prazo, então faz o cara fazer o comportamento, aplica um questionário, muitas vezes ele não gosta de estar fazendo aquilo. Só que quando ele continua fazendo aquilo num follow-up, ou seja, acompanhando o sujeito, por exemplo, no estudo que eles acompanharam por dois meses depois, dois ou três meses depois, em outras palavras, alguns meses ou semanas depois de executar um comportamento eudaimônico, o bem-estar surgiu.

Olha que interessante, cara! Então, comportamento hedônico, bem-estar rápido, não se sustenta no tempo. Comportamento eudaimônico o oposto não tem bem-estar rápido mas começa a surgir conforme o tempo passa. Os efeitos portanto do comportamento eudaimônico são efeitos tardios e o mais legal é que segundo os pesquisadores eles são eles podem ser cumulativos ou seja quanto mais se faz maior vai ser o bem-estar depois. Um exemplo disso é a dieta e exercício físico. Quanto mais você faz, melhor você fica naquilo, mais capacidade você tem, mais as suas funções inerentes à mudança causada por esse tipo de comportamento melhoram, seja estética ou seja funcional, e esse é muito interessante, papais e mães que tem filho pequeno.

Olha que legal, por exemplo, muitos papais e mães me mandam nas caixinhas do Instagram que meu filho não me deixa dormir, privação de sono não é nada hedônico, é péssimo, você acorda no outro dia exausto, cansado. No entanto, você saber que você está cuidando da sua criança é um comportamento eudaimônico. Olha que legal! Então você passa por um sacrifício mas em prol de alguma coisa que está aperfeiçoando o seu estado de ser a sua própria pessoa. E isso é legal, cara!

Porque aqui no RD a gente prega o que? Que você tome cuidado com o comportamento hedônico e que você execute mais comportamentos eudaimônicos. No entanto, nessa altura do campeonato, você já tem maturidade suficiente para entender que não é pra você só executar comportamentos eudaimônicos, ou seja, só sacrifício, só sacrifício, só sacrifício, só sacrifício. Você também tem que cultivar comportamentos hedônicos. No entanto, qual é a grande sacada aqui? Os comportamentos hedônicos precisam ser relativamente adaptativos e não tão desadaptativos. Então, quando você vai curtir um pouco as coisas, você tem que ainda assim cuidar, e esse é o grande jogo aqui, cara.

Você tem que cuidar para que o comportamento hedônico que você está executando não derrube a sua performance no seu comportamento eudaimônico. Porque senão você entra naquele vídeo, naquela aula que a gente tem aqui de comportamento de soma zero assistam aquela aula comportamento de soma zero é quando você começa a executar, executar, executar, executar, executar algumas coisas durante a semana e aí chega final de semana e você faz diametralmente o oposto e zera o comportamento eu fiz um, to querendo emagrecer fiz um déficit calórico de 3 mil calorias durante a semana quebrado ali nos dias, e aí final de semana eu comi 3.000 calorias a mais.

Voltou para o zero. Comportamento de soma zero. Então, qual que é o grande jogo aqui, cara? Esse estudo aqui, ele mostra de uma forma bastante interessante que quando você vai ver o bem-estar geral de uma população, aquela população que tem um comportamento hedônico e um comportamento eudaimônico, que as duas coisas convivem juntas, essas populações tendem a ter um bem-estar maior, ou seja, uma felicidade maior. Então, aparentemente o equilíbrio entre as

duas coisas parece funcionar. Agora, quando você sustenta só comportamento hedônico, e é o que a sociedade hoje está fazendo, é louco isso, né cara?

A impressão que dá, eu não sei se dá essa impressão em vocês, mas a impressão que dá quando eu entendo esse tipo de conceito, parece que eu estou enxergando o mundo de fora. Não dá impressão pra vocês? Não parece que o mundo é uma maquete em cima de uma mesa e você está olhando, e você se enxerga lá. Você fala, olha lá, lá sou eu, eu estou vendo que todo mundo em volta só tem comportamentos hedônicos, busca prazer, busca prazer, busca prazer. Como eu sou um bonequinho no meio dos outros, e eu sei pelas aulas do Livre Arbítrio, e pelas aulas da Sociedade Morressa Concorrência, e eu sei que o ambiente que eu convivo molda o meu comportamento?

Então provavelmente eu vou ter aquele tipo de comportamento também. Você se enxerga de fora, você tem acesso a outras informações que te dão algum tipo de luz sobre o seu comportamento. Parece que você está olhando a Matrix de fora. Você está olhando o negócio por outro ângulo, que as pessoas não estão conseguindo olhar. Quase como se você, seguindo a aula da metáfora da montanha, você subiu uma montanha e você está enxergando um horizonte que as outras pessoas não enxergam. Então as pessoas que têm só comportamentos hedônicos, elas tendem a começar a perder a capacidade de sentir prazer nas coisas. E, portanto, você pergunta se aquela pessoa gosta da vida e vai dar uma merda.

Mas daí você olha de longe, ou quem olha de fora pensa, caramba, que vidão! Só festa, só não sei o que, o barco e o camarote. Mas, cara, a pessoa muitas vezes não gosta daquilo. E vocês não tem noção quantas pessoas... Eu já ouvi isso. Você olha no Instagram, maravilhosa a vida da pessoa. Viagens, carros, não sei o que... Mas a pessoa não... Por quê? Porque não tem felicidade eudaimônica. Não existe uma construção de uma melhor forma de ser. Então, esse estudo mostrou que o equilíbrio das duas coisas parece fazer bastante sentido. Aí você deve estar pensando, e eu tenho certeza que alguém ia me mandar na caixinha, pô Asden, mas e qual é a proporção das duas coisas? Eu vivo 50-50? Cara, sinceramente, não sei e provavelmente não existe esse número fixo. Isso deve ser uma coisa sua e, principalmente, deve ser...

esse número provavelmente é fluido, não é estático. Eu já falei mil vezes pra você, para com essa ideia de que as coisas são estáticas, de que as coisas são fixas. Esse número provavelmente... por exemplo, quando eu tava na graduação, estudando pro mestrado... você sabe minha história, eu contei aqui em algumas aulas passadas, como eu limpei minhas lentes. Eu estava com muito mais comportamento eudaimônico estudando, estudando, não saia nem final de semana, não via meus amigos, só me importava não ver nem meus pais, cara. Porque aquilo dali, naquele momento, a minha vida demandou mais comportamentos eudaimônicos do que comportamentos hedônicos. Então eu voluntariamente joguei mais da fatia de... imagine uma fatia de pizza.

Daí você tem 50% hedônico e 50% eudaimônico. Eu puxei o ponteiro do eudaimônico e aumentei a proporção. Fiquei com 95% de comportamento eudaimônico para 5% de hedônico. Então uma vez por mês eu tirava um domingo sem estudar nada. Era isso, minha vida. Os outros, cara, sempre estavam estudando. Ou coisa pra faculdade ou final de semana coisa pra prova do mestrado. No mestrado continuei com esses 95% eudaimônico. No doutorado continuei e baixei talvez com uns 90. Hoje acredito que eu tenha 80% de comportamento é o daimônico e 20% hedônico. No final de semana, às vezes, eu não faço muita coisa. Aí é muito louco porque quando você tem um ambiente... Olha que sacada genial!

Quando você tem um ambiente... e eu percebi agora isso. Tanto é que se você voltar um pouquinho o vídeo, você vê que eu olho pro lado e parece que eu tive um insight. Tive mesmo. Quando você tem um ambiente que valoriza estudo, performance, saúde, etc. O comportamento hedônico é um comportamento eudaimônico. É louco isso, né? Porque o que eu gosto de fazer,

cara? Quando eu estou final de semana à toa?

Uma das coisas que eu mais gosto, velho, as pessoas que convivem comigo sabem disso, é acordar num sábado, num domingo, 6 da manhã, fazer um café, dar comida pro meu gato, pegar um livro e sentar na varanda a ler no sol. É uma das coisas que eu mais gosto, cara. É ver o dia começar, tomando um café, aquele cheiro de café, uma granola e lendo um bom livro. Aqueles livros que não necessariamente são técnicos. Agora eu tô lendo a biografia do Steve Jobs, por exemplo.

É um livro que é gostoso de ler. Você não tem obrigação de aprender o livro. Você só tá lendo ele. Então, esse pra mim hoje é um comportamento hedônico. E ao mesmo tempo ele se transforma em alguns instantes em eu daimônico. Então, eu preciso que vocês tirem da cabeça de vocês, essa capinha aqui, eu tenho vontade de entrar aqui e pegar você pelos cabelos, cara. Para de achar que existem fronteiras ou estabilidade. Estabilidade não existe. Estabilidade não existe, nem no quesito do que você gosta de fazer.

Tem dias que você vai gostar, tem outros dias, tem época na vida, isso muda sempre. Então, o quanto que eu vou fazer a gente comportamento, eu não sei, cara. Se vira, isso daí é um problema seu, pensa aí, descasca esse abacaxi, descasca esse abacaxi. Agora, saiba que é importante ter as duas coisas e que muitas vezes as coisas se misturam. Mas aí você está complicando. Meu amigo, a vida é complicada. É isso aí mesmo. Você tem que se entender e se entender é difícil. Se fosse fácil não existiria psicologia e psiquiatria. Por vezes um comportamento eudaimônico, é sacrificante, custoso, talvez daqui a um tempo você transforme num comportamento hedônico, por exemplo, ler um livro de Steve Jobs pra mim hoje é um comportamento hedônico, eu gosto, ao mesmo tempo ele é eudaimônico, porque vai aumentar o meu crescimento pessoal, então chega um momento que você modula tanto o seu contexto de vida e a sua...

e via neuroplasticidade muda tanto os seus circuitos que qualquer coisa que você faz é adaptativa. É muito legal isso, cara. Então você vai comer um hambúrguer no final de semana e tomar um vinho. Aquilo é importante pra você, é bom pra você. O seu treinador vai mandar você fazer isso. Se você não for um atleta de fisiculturismo. Seu treinador, seu nutricionista vai falar, cara, come um hambúrguer porque você tá fazendo dieta certinha a semana inteira e a gente precisa disso pro seu psicológico ou pra não sei o que, alguma coisa aí, uma refeição livre pra manter a constância. Então, você tem que entender que não existe necessariamente um equilíbrio entre o eudonismo e o hedonismo, e que é importante que você, em alguns momentos da vida, aumente a proporção de comportamentos eudaimônicos, eudaimônicos, comportamentos que sejam relativamente sacrificantes para você, mas que vão fazer você ter um desenvolvimento.

E sabe o que é mais louco, cara? Por exemplo, hoje, alguns livros de psicologia ou neurociência, pra mim, se transformaram em comportamentos hedônicos. São bons de ler, são fáceis de ler. Isso significa que a minha percepção de esforço, a gente já falou disso outras vezes, em aulas passadas, a minha percepção de esforço, ela aumentou, é uma percepção de esforço melhor, não no sentido de perceber mais esforço, mas de conseguir, de precisar de uma demanda maior para eu me sentir cansado. Então, o comportamento eudaimônico, o comportamento... Olha aí, bati nessa porcaria aqui de novo. O comportamento eudaimônico é um comportamento plástico, porque o seu cérebro é plástico. Um livro que você lê hoje, talvez daqui a um tempo, aquele mesmo conteúdo, naquele mesmo nível técnico, começa a ficar fácil pra você.

É por isso que esse comportamento e essa felicidade eudaimônica, ela pressupõe sua melhor versão, porque você precisa continuar fazendo por muito tempo. Então, pensa assim comigo, tenha comportamentos hedônicos, balanceie isso com comportamentos eudaimônicos e entenda que as duas coisas não estão estáticas no tempo, elas são fluídas. Se você ficar tendo só comportamento hedônico, seu cérebro muda via neuroplasticidade e fica muito mais difícil de ter comportamentos

hedônicos. Pensa cara, pensa comigo, você está tendo só festinha, bebidinha, cigarrinho, não sei o que, iFood, uma hora o seu cérebro adapta frente aquilo, você vai ter que ir para um próximo nível, o que é o próximo nível? Um negócio mais prazeroso, mais pesado, o que é? O mesmo ocorre, é isso que as pessoas não entendem, pro comportamento eudaimônico.

Quanto mais você executar ele, mais você vai ter que avançar. Só que nesse caso você vai avançar pra quê? Pra um livro mais difícil, pra um entendimento mais complexo, pra um treino mais pesado, pra uma dieta mais rígida. Seguir as modulações ambientais impostas por grupos sociais desfuncionais, você vai virar uma pessoa extremamente pouco adaptada. Agora, se você entender que a felicidade compreende também fazer coisas difíceis, você vai se transformar em uma pessoa extremamente adaptada. Por que eu fiz por tanto tempo comportamentos eudaimônicos de forma consistente que eu tenho uma dificuldade tremenda em fazer hedônicos.

Tem finais de semana que eu tenho que me forçar em não fazer nada e eu tenho que me forçar a descansar ou a fazer alguma coisa que seja hedônica pra mim. Então, por isso que eu falei pra vocês, esses estudos aqui, ele caiu como se fosse uma luva pra mim, para eu. Porque eu estou tomando muito cuidado pra tentar reduzir um pouquinho a fatia do gráfico destinada ao comportamento hedônico, perdão, ao comportamento eudaimônico e aumentar um pouquinho a fatia do comportamento hedônico.

Mas isso tem que ser feito com muito cuidado. Então quando eu falo lá no Instagram, que eu faço piadinha nos stores, não estou falando de você virar um cara antissocial que nunca sai e não faz nada na sua vida. Vocês sabem que não é isso. Algumas pessoas interpretam isso, acho que de malícia. Eu não estou dizendo isso, cara. Eu estou dizendo o seguinte, tem uma vida equilibrada entre comportamentos hedônicos e eudaimônicos e dentro do possível não entre em comportamentos soma zero, onde o hedonismo anula o outro, porque isso não vai sair do lugar. e aprenda que viver e ter um bem-estar completo envolve sim comportamentos prazerosos mas envolve talvez principalmente sofrimento sofrimento não no sentido de ficar mal mas sofrimento no sentido de lutar e vencer e buscar se aprimorar e é louco porque esses comportamentos eudaimônicos é real.

Você estuda, cansa, se sente mal, se sente que não entendeu. Aí você vai pra academia, cara, você vai pra academia, pega o busão, tá chovendo, é tudo ruim. Mas aí você volta da academia, você ter vivido e vencido o sofrimento tornou você mais feliz. Entendem isso que eu quero dizer? É por isso que muitas pessoas continuam assistindo os meus stories e vídeos no RD, mesmo sofrendo um pouco com isso. Porque ao contrário do que toda a sociedade faz aí pra você, e ao contrário do que todo mundo no Instagram faz aí pra você, eu tô te dando uma perspectiva eudaimônica da vida, e não hedônica como todo mundo faz.

Fechou? É quase como se o RD fosse uma dose de manutenção necessária na sua vida, pra reequilibrar essa balança. Ok? Beijo pra vocês e até o próximo vídeo!