

## Felicidade e bem-estar da juventude brasileira

Valéria Amorim Arantes<sup>1</sup>  
Cristina Satiê de Oliveira Pátaro<sup>2</sup>  
Viviane Potenza Guimarães Pinheiro<sup>3</sup>  
Mariana Francio Gonçalves<sup>4</sup>

**Resumo:** A pesquisa analisa os significados afetivos presentes nos projetos de vida de jovens brasileiros, com enfoque na temática da felicidade. Os dados foram coletados a partir de questionário aplicado a 120 jovens estudantes do Ensino Médio de escolas públicas das cinco regiões brasileiras, analisados a partir dos pressupostos da Teoria dos Modelos Organizadores do Pensamento. Os resultados evidenciaram que grande parte dos jovens, em seus projetos de vida, volta sua concepção de felicidade para as relações sociais e de convivência. Em alguns casos, a relevância às relações interpessoais se articula a outros elementos e significados, configurando complexos de sentimentos que representam a dinâmica multidimensional da noção de felicidade que, ao se integrar à história de vida, às escolhas e projeções do sujeito, aproxima-se de uma visão eudemônica. Ademais, poucos são os jovens que evidenciam o compromisso social na configuração de seus projetos de vida, abarcando uma visão que também extrapola o self e que busca a atuação do sujeito no mundo. Diante dos resultados obtidos, são tecidas algumas considerações acerca das implicações educacionais, voltadas tanto para a formação de professores quanto para a atuação pedagógica docente.

**Palavras Chave:** Felicidade; afetividade; projetos de vida; modelos organizadores do pensamento.

**Abstract:** The research analyzes the affective meanings in purposes of young Brazilians, focusing on happiness. Data were collected from a questionnaire applied to 120 young students from public high schools from the five Brazilian regions, analyzed from the assumptions of the Theory of Organizing Models of Thinking. The results showed that most of the purposes of young people focus their conception of happiness in social relations and coexistence. In some cases, relevance to interpersonal relationships is linked to other elements and meanings, configuring complexes of feelings that represent the multidimensional dynamics of happiness, which approaches an eudemonic perspective once integrates the life history, the choices and projections of the subject. In addition, few young people highlight social commitment as an element of their purposes, embracing a disposition beyond the self and of action in the world. In face of the results, some considerations about the educational implications are presented, both for teacher training and for teaching pedagogical activity.

**Keywords:** Happiness; affectivity; purpose; organizing models of thinking.

Em março de 2017, a Organização das Nações Unidas (ONU) publicou uma atualização do Relatório Mundial de Felicidade, no qual o Brasil ficou posicionado em 22º lugar, em relação aos 155 países que participaram do estudo. Para chegar ao “nível de felicidade” de cada país, a pesquisa – que parte de dados oficiais e também da opinião de uma amostra de habitantes – leva em conta informações como PIB *per capita*, assistência social, expectativa de vida saudável, liberdade para fazer escolhas, generosidade, confiança e percepções sobre a corrupção (HELLIWELL; LAYARD; SACHS, 2017).

---

<sup>1</sup>. Professora Livre-Docente da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Email: [varantes@usp.br](mailto:varantes@usp.br)

<sup>2</sup>. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná - campus de Campo Mourão - PR. Email: [cristina.pataro@unespar.edu.br](mailto:cristina.pataro@unespar.edu.br)

<sup>3</sup>. Professora Doutora da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Email: [vpinheiro@usp.br](mailto:vpinheiro@usp.br)

<sup>4</sup>. Mestre em Educação pela Universidade de São Paulo. Email: [marianafg@usp.br](mailto:marianafg@usp.br)

A exemplo do relatório publicado pela ONU, atualizado anualmente, podemos perceber que, nas últimas décadas, vêm ganhando cada vez mais destaque diversos estudos e levantamentos realizados em todo o mundo, em vista de verificar o nível de felicidade das diferentes populações e os possíveis fatores que impactam no sentimento de felicidade. Neste movimento, vale mencionar a World Values Survey<sup>5</sup>, cujos dados têm servido de base para análises de diferentes aspectos, inclusive relacionados à felicidade e à satisfação (INGLEHART; KLINGEMANN, 2003; HALLER; HADLER, 2006), bem como o conceito de Felicidade Interna Bruta (FIB)<sup>6</sup> – métrica proposta inicialmente pelo Butão e também adotada pela ONU, contemplando as dimensões de bem-estar psicológico, boa saúde, gestão do tempo, vitalidade comunitária, educação de qualidade, cultura, resiliência ecológica, padrão de vida econômico e boa governança (METZ, 2014). Em outra frente de estudos, investigações recentes no campo da neurociência têm buscado compreender os mecanismos cerebrais envolvidos na felicidade, bem como aqueles que prejudicam sua promoção, na intenção de incitar a ativação de determinadas áreas ou circuitos neurais, induzindo maiores níveis de bem-estar e felicidade (DAVIDSON; SCHUYLER, 2015; SCHUYLER et al., 2014; SCHAEFER et al., 2013; SINGER; KLIMECKI, 2014).

Mas o que é felicidade? Quais os elementos necessários para uma vida feliz? Tais questões – que nos parecem tão atuais, sobretudo diante das instabilidades, inseguranças e fluidez que marcam nosso contexto contemporâneo – não são inéditas, e têm acompanhado a humanidade desde os tempos antigos. O certo é que há pouco consenso acerca do conceito – que se mostra complexo e multifacetado –, e os critérios que delinham e orientam o caminho para a felicidade são distintos em diferentes épocas e nos diferentes grupos sociais.

Aristóteles, filósofo grego que viveu entre 384 a.C. e 322 a.C., acreditava que todo ser humano deseja ser feliz. Sua abordagem parte da ideia de *eudaimonia*, segundo a qual a busca pela felicidade refere-se a um processo contínuo de crescimento e comprometimento. Neste sentido, a felicidade defendida pelo filósofo não é aquela guiada pelo prazer, centrada nas coisas simples e óbvias, e nem aquela decorrente das honras e do reconhecimento conferido por outrem, mas só pode ser obtida por meio de uma vida virtuosa e contemplativa – é essa, portanto, a felicidade dos sábios, pautada na mais elevada forma de vida (ARISTÓTELES, *Ética a Nicômaco*). Conhecer e praticar as virtudes depende, sobretudo, de orientar as escolhas com base na razão, atributo que diferencia o ser humano dos demais animais e que possibilita encontrar o meio-termo entre dois vícios (falta e excesso) relacionados às ações e às paixões. Assim, para Aristóteles, alcançar a felicidade plena exige perseguir uma vida de virtude e de excelência, a partir do comprometimento e responsabilidade contínua do indivíduo em viver de acordo com seu verdadeiro potencial.

Diferentemente da perspectiva da *eudaimonia*, Epicuro (341 a.C. a 270 a.C.) compreende a felicidade como o grande objetivo da vida humana, e sua busca se relaciona de alguma forma ao prazer, sendo portanto suas ideias correspondentes à perspectiva do *hedonismo*. O prazer para Epicuro, no entanto, consiste na ausência de dor e desprazer, e, para que fundamente a felicidade, deve ter em vista uma ética. É assim que não existe felicidade desvinculada das virtudes, dentre as quais se destacam

---

<sup>5</sup> World Values Survey é uma rede global de cientistas que pesquisam mudanças de crenças e valores de populações de quase cem países, contemplando quase 90% da população mundial. Disponível em: <<http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>>. Acesso em: 14 set. 2017.

<sup>6</sup> Gross National Happiness. Informações disponíveis em: <<http://www.gnhcentrebutan.org/>>. Acesso em: 14 set. 2017.

a justiça, a beleza e principalmente a prudência – a maior delas, a qual permite “um exame cuidadoso que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas em virtude das quais uma imensa perturbação toma conta dos espíritos” (EPICURO, Carta sobre a felicidade, p. 45).

Como podemos verificar a partir das bases filosóficas aqui apresentadas, o *hedonismo* associa a felicidade à busca pelo prazer; já a *eudaimonia* compreende um processo de crescimento que depende de um comprometimento contínuo por parte do indivíduo – no qual a busca pelo prazer está também envolvida. A despeito das diferenças entre as concepções, dois aspectos nos parecem recorrentes e merecem destaque: o primeiro é o fato de que tanto Aristóteles quanto Epicuro associam a felicidade à ética, destacando que, para ser verdadeiramente feliz, é necessário ao indivíduo pautar sua vivência nas virtudes. Em segundo lugar, para se chegar à felicidade plena, a via principal consiste, em ambos os casos, na razão – que deve orientar as escolhas virtuosas. Assim, a felicidade – decorrente de uma vida virtuosa – seria consolidada primordialmente com base na racionalidade. Essa compreensão reflete, em parte, uma perspectiva que por muito tempo foi predominante na filosofia e nas ciências, de separação e hierarquização entre emoção e razão, colocando esta última dimensão como central e superior no funcionamento e no desenvolvimento do ser humano. Em contraposição a tal entendimento, novos estudos nas diferentes áreas de conhecimento vêm enfatizando cada vez mais uma abordagem de inseparabilidade entre cognição e afeto, como veremos adiante<sup>7</sup>.

De todo modo, é possível afirmar que as duas perspectivas aqui apresentadas (*hedonismo* e *eudaimonia*) constituem a base de diversos estudos acerca da temática da felicidade até a atualidade, inclusive no campo da psicologia – nosso enfoque no presente texto –, conforme apresentaremos a sequência.

### **Felicidade e bem-estar na psicologia**

Na psicologia, os estudos que tematizam a felicidade e o bem-estar ganham força a partir de fins da década de 1990, na esteira da abordagem da *psicologia positiva*. No intuito de ampliar os estudos da área – até então centrados primordialmente na correção de aspectos negativos –, tal abordagem foi proposta com o objetivo de investigar as forças e as qualidades relacionadas a um desenvolvimento saudável e positivo do ser humano, dentre as quais se destacam a esperança, a criatividade, o altruísmo, a satisfação e a felicidade (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000; GABLE; HAIDT, 2005).

Podemos dizer que a busca por uma vida feliz constitui-se como um elemento relevante nos estudos da psicologia positiva, os quais se efetivam sobre três pilares: as emoções positivas; os traços positivos (forças, virtudes e habilidades do sujeito); e, por fim, as instituições positivas, que promovem uma formação voltada para princípios como cidadania, ética, responsabilidade, altruísmo e respeito (SELIGMAN, 2004).

Neste movimento, alguns dos estudos buscam identificar de que forma fatores culturais, contextuais, genéticos ou adquiridos ao longo da vida podem influenciar a felicidade (LYUBOMIRSKY; SHELDON; SCHKADE, 2005; INGLEHART;

---

<sup>7</sup> Especificamente no que diz respeito à questão da felicidade, destacamos uma reportagem recentemente veiculada na *Revista Superinteressante* (edição 379, set. 2017), que apresenta alguns dos resultados do Grant Study, estudo longitudinal desenvolvido pela Universidade de Harvard. Com base no acompanhamento de 268 estudantes universitários desde 1938, a pesquisa indica que, mais do que fama, dinheiro e saúde, a felicidade e bem-estar ao longo da vida depende em grande parte das relações interpessoais estabelecidas com pessoas próximas, evidenciando a relevância que os afetos exercem no desenvolvimento humano e na busca por uma vida feliz.

KLINGEMANN, 2003). Outras investigações vêm enfatizando de que forma a dimensão material ou financeira afeta os níveis de bem-estar e felicidade dos sujeitos (DIENER; BISWAS-DIENER, 2002; KASSER; RYAN, 1996; KASSER, 2002), havendo certo consenso no fato de que os bens materiais e o nível de riqueza não necessariamente fazem as pessoas mais felizes, o que sugere a existência de diversos outros fatores – objetivos e subjetivos – que se fazem relevantes na busca pela felicidade.

Cabe destacar, ao fazermos menção à felicidade e ao bem-estar, a existência de duas perspectivas dominantes na psicologia: uma que aborda o bem-estar hedônico (ou bem-estar subjetivo), a qual prioriza o estado de bem-estar como prazer e satisfação do sujeito; e outra que enfatiza o potencial humano para a felicidade (bem-estar eudemônico, ou bem-estar psicológico), que entende a noção de bem-estar como o pleno funcionamento das potencialidades e capacidades do sujeito (RYAN; DECI, 2001; SIQUEIRA; PADOVAN, 2008; NOVO, 2005). É sobre esta última perspectiva que se constroi nosso foco de análise. Ao tematizarmos, portanto, a felicidade e o bem-estar, não fazemos menção apenas a um estado (*estar feliz*) ou a um traço de personalidade (*ser feliz*) (COSTA; PEREIRA, 2007), mas a uma busca, um desenvolvimento do sujeito orientado para a realização pessoal, para a gratificação e a plenitude do self, na perspectiva da *eudaimonia* de Aristóteles (SELIGMAN, 2004). Entendemos que essa perspectiva ajuda a compreender a busca pela felicidade como um processo dinâmico, que dá sentido e integra a história de vida do sujeito, suas escolhas e suas perspectivas de futuro.

Nesta direção, vale a menção ao conceito de *flow* – traduzido para o português como fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, 1999) – que se refere a um momento de total concentração e foco no desenvolvimento de determinada tarefa que o sujeito compreende como valiosa e significativa, e para a qual dedica o melhor de si. São as experiências de *flow* que promovem a felicidade e a satisfação plena, e, ao mesmo tempo, um crescimento psicológico e uma complexificação do *self*, sendo que o sujeito passa a entender as atividades que realiza como relevantes e satisfatórias em si mesmas, sem a necessidade de recompensa externa.

De forma análoga, em estudos recentes, Seligman (2012) propõe um modelo em vista de compreender a constituição e a busca pelo bem-estar, o qual denomina PERMA, cuja sigla refere-se aos seguintes elementos:

- P (*positive emotion*): emoção positiva, denotando uma postura otimista, que leva à persistência e ao enfrentamento das situações;
- E (*engagement*): engajamento, que se refere ao envolvimento com determinada atividade que traz satisfação e realização;
- R (*relationships*): relações interpessoais positivas, entendidas como fundamentais para os sentimentos de felicidade e bem-estar;
- M (*meaning*): sentido, relacionado ao valor e ao significado da vida e das ações do sujeito;
- A (*accomplishment*): realização, quando as metas e objetivos são atingidos, promovendo satisfação e sentimento de conquista.

Os cinco elementos acima destacados são mensuráveis de forma independente, mas cada um deles contribui para o bem-estar, de modo que devem ser entendidos de maneira inter-relacionada. Além disso, embora alguns autores considerem que a felicidade seja um constructo primordialmente subjetivo (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007), Seligman (2012) compreende que a felicidade e o bem-estar não dependem apenas de traços, de uma crença ou de uma postura pessoal, mas se trata de sentir-se bem e, ao mesmo tempo, possuir efetivamente – e objetivamente – um sentido, bons relacionamentos e realização.

Como vimos, a perspectiva de felicidade e bem-estar que aqui enfatizamos pressupõe a compreensão de um sujeito dinâmico e multidimensional, uma vez que necessita integrar simultaneamente as emoções do sujeito, os objetivos e metas projetados, suas relações interpessoais, a busca por sentido, entre outros. Nesta direção, torna-se necessária uma perspectiva que permita olhar, ao mesmo tempo, para os aspectos cognitivos e afetivos envolvidos.

Cabe ressaltar que, durante séculos, os processos cognitivos e afetivos do ser humano foram compreendidos separadamente – o que influenciou grande parte das investigações científicas nas diferentes áreas, inclusive na Psicologia –, tendo como pressuposto uma dicotomia entre razão e emoção e uma hierarquização a partir da qual a racionalidade – considerada mais próxima da verdade – deveria ser a base do conhecimento e desenvolvimento humano, do julgamento e das ações morais – e até mesmo da felicidade, como vimos –, enquanto a emoção, por outro lado, conduziria facilmente ao erro, ao irracional, a um caminho repleto de armadilhas e ilusões a serem evitadas (ARANTES, 2002; TIMÓN; SASTRE, 2003).

A despeito da histórica separação entre razão e emoção, e por influência de teorias como as de Piaget e de Freud – no campo do desenvolvimento humano –, e também como as de Gilligan, Selman, Benhabib e Flanagan – na psicologia moral –, a indissociabilidade entre cognição e afetividade tem sido reconhecida nas últimas décadas, trazendo à tona diferentes estudos que passaram a enfatizar a relevância e o papel dos sentimentos e das emoções nos processos psíquicos. Apenas para citar alguns deles, recorreremos a Damásio (1996), o qual compreende que as escolhas dos sujeitos são fundamentadas em elementos cognitivos, mas também em indicadores afetivos, que desempenham um papel regulador integrando o mundo exterior, o estado corporal e o pensamento do sujeito. Nesse mesmo movimento, Frijda, Manstead e Bem (2000) propõem que as emoções sustentam as crenças, induzindo o sujeito às ações, de modo que o comportamento humano não pode ser explicado somente pelo pensamento racional. A abordagem da psicologia positiva vem igualmente contribuindo com diferentes pesquisas acerca do papel das emoções no funcionamento humano, em especial das emoções morais, entendidas como a base dos processos de julgamento e tomada de decisão (FREDRICKSON, 2003; HAIDT, 2001, 2003). Mais especificamente no campo da psicologia moral, é possível identificar estudos que investigam o processo de construção de valores, o papel regulatório de sentimentos morais e, ainda, a dinâmica dos sentimentos e das emoções na resolução de conflitos (PUIG, 1996; ARAÚJO, 1998; SASTRE; MORENO, 2002; ARANTES; PINHEIRO, 2017, dentre outros).

Neste sentido, acreditamos ser oportuna a noção de *complexo de sentimentos*, proposta por Moreno e Sastre (2014). Ao estudarem o amor, as autoras identificam a dificuldade de categorizá-lo como um único sentimento, um estado psíquico ou uma percepção da realidade. Assim, na esteira do entendimento de que cognição e afetividade são dimensões indissociáveis, propõem que o amor seja analisado como “um *complexo de sentimentos* inserido em um *contexto afetivo emocional e social*, sob cuja superfície se abriga uma série muito ampla e variada de sentimentos e

pensamentos de ordem muito distinta.” (MORENO; SASTRE, 2014, p. 21, grifos das autoras). Sugerem, ainda, que os sentimentos não devem ser vistos de forma isolada, pois estão sempre inseridos em um contexto afetivo-emocional, que compreende, além de outros sentimentos e emoções vivenciados, também os pensamentos do sujeito, configurando uma rede de significados que só pode ser compreendida em suas inter-relações.

Retomando a questão da felicidade, entendemos que tal compreensão nos parece pertinente, diante da complexidade e da multidimensionalidade do fenômeno que tomamos aqui como centro de nossa discussão. A noção de complexo de sentimentos, assim, nos permite contemplar toda a dinâmica da felicidade, cuja definição não pode ser vista como estática ou imutável, uma vez que varia não apenas em função da cultura e do contexto histórico-social, mas também em função dos significados atribuídos pelo sujeito a elementos objetivos e subjetivos, dentre os quais podemos destacar sua história de vida, as atividades nas quais se engaja, as relações interpessoais que estabelece, os objetivos e perspectiva de futuro traçados, dentre outros.

É a partir deste entendimento, portanto, que buscamos discutir neste texto dados de pesquisa cujo objetivo foi analisar os significados afetivos presentes nos projetos de vida de jovens brasileiros, com enfoque na temática da felicidade.

### **A felicidade nos projetos de vida da juventude brasileira**

Apresentaremos, a seguir, alguns dados de uma investigação empreendida por Gonçalves (2016), com 120 jovens estudantes do Ensino Médio de escolas públicas das cinco macrorregiões brasileiras. Considerando uma perspectiva em que a busca pela felicidade se dá em um processo dinâmico e complexo, integrado à história de vida de cada sujeito e às suas perspectivas de futuro, a pesquisa buscou identificar a felicidade nos projetos de vida desses jovens.

O conceito de projeto de vida aqui utilizado foi formulado por Damon (2009) como “uma intenção estável e generalizada de alcançar algo que é ao mesmo tempo significativo para o *self* e gera consequências no mundo além do *self*” (p. 53). Bundick (2009) indica que o projeto de vida organiza e motiva as ações, decisões e aspirações cotidianas. Neste sentido, pode embasar-se em qualquer conteúdo – que esteja centrado no *self* ou o extrapole –, desde que envolva os seguintes aspectos:

- a) estabilidade ao longo de certo período, ainda que possa sofrer alterações e ajustes;
- b) objetivos de longo prazo que operem a vida do sujeito, articulando múltiplas metas concretas;
- c) ser organizador e motivador da vida do sujeito, fazendo que este tome decisões, formule objetivos de curto prazo e se dedique a atividades necessárias para sua concretização.

Os projetos de vida permitem aos sujeitos estabelecer trajetórias que singularizam sua vida, na medida em que constituem sua identidade articulando

---

<sup>8</sup>. Do inglês, a palavra *self* refere-se à dimensão do eu, às características individuais, à personalidade e aos interesses do sujeito. No contexto do presente trabalho, optamos por manter o termo original pela falta de um vocábulo na língua portuguesa que expresse o mesmo significado.

valores, circunstâncias e projeções. Sua centralidade na vida do sujeito possibilita o exercício pleno da capacidade de tomar decisões e fazer escolhas que almejem a realização e a satisfação pessoal, gerando ainda benefícios para a coletividade. Por estarem articulados às identidades dos sujeitos, eles abrem uma via fecunda de análise dos sentimentos e emoções, uma vez que incorporam significados afetivos e cognitivos nas suas representações de futuro.

Para analisar a concepção de felicidade nos projetos de vida dos participantes, foi utilizado o questionário elaborado por Damon e colaboradores<sup>9</sup>, do *Stanford Center on Adolescence*, adaptado para os fins da investigação com a inclusão de perguntas que direcionavam os jovens à reflexão sobre a felicidade em suas vidas, tanto no presente quanto em suas projeções sobre o futuro. Os jovens responderam às questões de forma aberta e individual<sup>10</sup>.

Como instrumento teórico-metodológico para a análise dos dados, utilizamos a Teoria dos Modelos Organizadores do Pensamento (MORENO MARIMÓN et al., 1999) a partir da qual se compreende que cada pessoa significa a realidade de maneira diferente e peculiar, com base em representações que elabora por meio de modelos, os quais incorporam pensamentos, sentimentos, desejos, objetivos, etc. Essa teoria oportuniza uma análise da complexidade da organização do pensamento humano ao não postular categorias prévias, abarcando o que o sujeito conseguiu abstrair, significar e relacionar da realidade.

A análise das respostas nos levou a identificar seis diferentes organizações por meio das quais os jovens participantes compreendem a felicidade em seus projetos de vida. Apresentaremos essas diferentes organizações do pensamento, com exemplos que as elucidam.

#### *Bens materiais*

Os participantes sinalizam como fonte de felicidade unicamente a possibilidade de adquirir bens materiais (carros, motos, casas, etc.), por meio das conquistas financeiras. Assim, o consumo torna-se central no significado de felicidade para esses jovens.

Q. T. (masculino, 16 anos) enfatiza que se sente feliz ao ter “games, animes e etc.”. Em sua projeção de futuro, informa que será feliz se obtiver dinheiro: “o dinheiro será a chave para o futuro”. Sua principal meta e o que lhe trará a felicidade é “ser rico”.

#### *Relações interpessoais*

Os participantes que significaram a felicidade por meio das relações interpessoais atribuem a sua fonte às relações, seja com a família e/ou os amigos. Referiam-se, primordialmente, à convivência no cotidiano, à possibilidade de desfrutar momentos em família e com os amigos, nos quais seria possível experimentar a felicidade.

Como exemplo para essa visão sobre a felicidade, M. E. (feminino, 17 anos) indica: “estou rodeada de pessoas que me amam, e que tornam o meu dia muito mais feliz”. Para essa jovem, sua maior felicidade foi o nascimento de seus sobrinhos,

---

<sup>9</sup> *The Youth Purpose Interview Protocol* (ANDREWS et al., 2006).

<sup>10</sup> A participação foi voluntária. Os procedimentos éticos foram tomados segundo as normas éticas estipuladas pela Resolução nº 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos.

percebendo que foi um momento feliz compartilhado com sua família. Seu ideal de felicidade futura está em saber que todos que convivem com ela estarão bem e felizes.

#### *Relações interpessoais e religião*

Outra perspectiva identificada foi a de jovens que entendem a felicidade como fruto das relações com pessoas de sua convivência (família e/ou amigos), que estão permeadas por sua experiência religiosa. A fé em Deus e a possibilidade de estar em contato com Ele, seja por meio da fé seja da presença na igreja, é considerada fonte de felicidade.

J. V. (masculino, 17 anos) identifica o momento mais feliz de sua vida: “em uma festa feita e planejada por nós mesmos, fizemos gerar uma alegria e felicidade com toda a família reunida em uma só comunhão”. Esse jovem traz um forte significado religioso às suas relações consigo mesmo e com as pessoas de sua convivência. Em sua projeção sobre o futuro, indica “sempre estar junto com minha família e ter paz que hoje só encontro nele, em Jesus”.

#### *Relações interpessoais e conquista*

Os participantes significaram a felicidade por meio das relações interpessoais com pessoas importantes (família e/ou amigos) de forma central. Na mesma medida, consideram também suas conquistas e realizações como algo que proporciona momentos felizes. A conquista é significada como alcance de objetivos ligados aos estudos e/ou à vida profissional: um estágio, um bom desempenho na escola, entre outros.

O momento mais feliz para S. A. (feminino, 15 anos) foi a sua aprovação na ETEC. Segundo a jovem, foi um momento em que teve sua primeira conquista, a partir de seu esforço. S. A. reconhece nos amigos uma fonte de felicidade, pois, com eles, ela pode “fazer piadas”, se divertir, conhecê-los melhor.

#### *Relações interpessoais e gratidão*

Alguns jovens significaram a felicidade por meio da convivência com familiares e/ou amigos e da gratidão, que aparece como um reconhecimento de que nada falta em suas vidas (tanto bens materiais quanto boas relações). Esses participantes mostram-se gratos pela vida que têm e por conviverem com pessoas com quem mantêm bom relacionamento.

O jovem P. R. (masculino, 17 anos) considera-se feliz. Em suas palavras, “não me falta nada, eu moro em uma casa muito boa, tenho o que comer, tenho condições de comprar o que eu quero, tenho acesso aos estudos e tenho uma família muito boa e um bom emprego”. Assim sendo, considera que não deve “reclamar de nada”. Ele se compara a pessoas que “vivem reclamando” e aponta que é preciso se esforçar e nunca desistir de alcançar suas metas. Um momento importante e feliz em sua vida foi a conquista de novas amizades, o que indica o quanto as relações são importantes na sua concepção de felicidade.

#### *Relações interpessoais, conquista e compromisso social*

Os participantes que tiveram essa perspectiva sobre a felicidade significaram-na, essencialmente, como fruto das relações interpessoais, bem como das suas conquistas, sejam elas relacionadas aos estudos ou àquilo que planejam para suas vidas. Além disso, tais conquistas e relações estão vinculadas a um compromisso

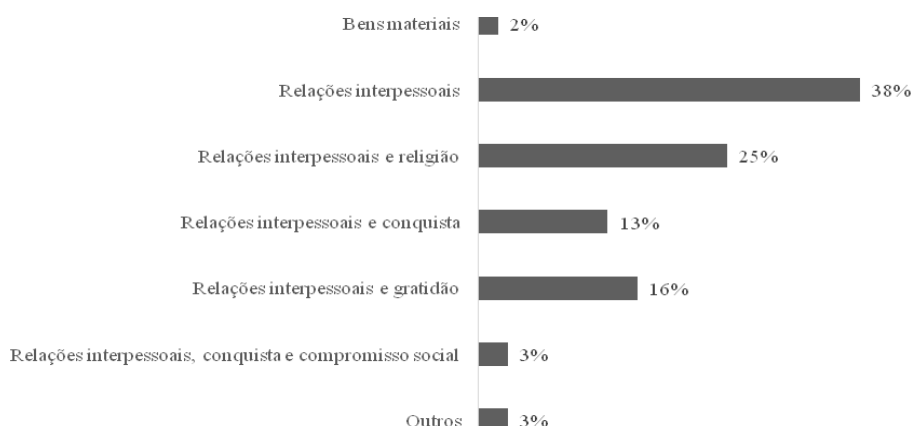


social – ou seja, a possibilidade de ajudar outras pessoas e fazer o bem – que os leva ao sentimento de felicidade.

Para H. A. (feminino, 15 anos), a felicidade está em todos os âmbitos de sua vida e nas conquistas diárias: “nos estudos me sinto feliz por ter bons resultados que mostram que meus esforços valem”. Além disso, analisa que se sente feliz por dedicar seu tempo, e também, em suas palavras, o seu “plano de vida” a causas sociais: “realizá-las, pô-las em prática e poder ajudar as pessoas é algo que pra mim é extremamente gratificante”. Ser feliz, na visão de H. A., está nos “projetos que tenho auxiliado, meus amigos, meu namorado, as chances que tenho tido de melhorar uma pequena parcela da humanidade”.

É interessante, para a nossa análise, vislumbrar esses dados também do ponto de vista quantitativo, de forma a identificar tendências de organização do pensamento em relação à felicidade nos projetos de vida.

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes de acordo com a concepção de felicidade em seus projetos de vida.



Fonte: As autoras, 2017.

Com a análise dos resultados, é possível perceber que grande parte dos participantes significou a felicidade como algo referente às relações interpessoais e à convivência; com exceção daqueles que a definiram como a aquisição de bens materiais (2% do total) e dos que intitulamos como “outros” (3% do total), por darem respostas vagas, a partir de frases feitas que não exprimiam suas concepções. Esse dado é similar a outros já encontrados por Delle Fave em seus estudos sobre as definições de felicidade em diferentes países, atribuídas pelos próprios participantes. A autora e outros colaboradores identificaram que, entre os 12 países estudados, dentre eles o Brasil, a definição contextual mais frequente citada para a felicidade foram as relações interpessoais, incluindo família e relações sociais (DELLE FAVE et al., 2016).

Podemos considerar, nesse sentido, que grande parte dos jovens, em seus projetos de vida, volta sua concepção de felicidade para as relações sociais e de convivência, que embutem relações afetivas. Dessas relações emergem os conflitos e suas diferentes resoluções, bem como podem promover amparo diante das situações difíceis e compartilhamento de sentimentos positivos nos momentos “bons” da vida.

Tal concepção, presente em praticamente todos os protocolos, poderia estar circunscrita apenas a uma ideia de felicidade em uma perspectiva hedonista, mas é muito importante que nos detenhamos a respeito dos significados atribuídos às relações interpessoais e aos outros elementos aos quais elas se referem na organização do pensamento dos jovens. Dentre as seis organizações do pensamento identificadas, apenas uma concepção de felicidade esteve pautada estritamente nas relações interpessoais, embora tenha apresentado um percentual bastante elevado (38% do total). É importante destacar que essa perspectiva de felicidade esteve centrada na expectativa de “viver” a felicidade, de ser feliz na companhia dos outros.

As demais formas de conceber a felicidade aliaram as relações interpessoais a outros elementos, igualmente importantes: a religião, conquistas pessoais e profissionais, gratidão e compromisso social. Os significados atribuídos a esses elementos articulados àqueles voltados às relações interpessoais resultaram em *complexos de sentimentos*, inseridos em contextos afetivo-sociais (MORENO; SASTRE, 2014), representando a dinâmica multidimensional que compreende a noção de felicidade nos projetos de vida. De acordo com os dados encontrados, a felicidade apresenta-se como um fenômeno complexo que ganha nuances particulares nas diferentes formas de organização do pensamento, a partir da rede de relações que emerge dos significados. Assim, ela pode, por exemplo, estar atrelada a uma experiência religiosa, que tange às relações interpessoais e à própria forma de se projetar no mundo; ou se manifestar em conquistas pessoais e profissionais que estejam centradas no *self* ou para além dele.

É importante destacar que, ao integrar a felicidade a diferentes elementos, os jovens puderam tecer elaborações mais complexas, que levaram em consideração seus desejos, vontades, crenças, sentimentos e expectativas e também sua perspectiva sobre o outro e o mundo. Retomamos, aqui, a perspectiva de Seligman (2004, 2012) a partir da qual a felicidade cinge tanto os relacionamentos, quanto um sentido e uma realização pessoal. Ao estar relacionada a esses aspectos, a felicidade exprime-se em um processo dinâmico, integrado à história de vida do sujeito, às suas escolhas e projeções para o futuro, aproximando-se de uma visão *eudemônica*.

Dentre as diferentes articulações entre as relações interpessoais e outros elementos nos complexos que envolvem felicidade, é fato que há diferentes níveis de complexidade, nas intrincadas relações entre os significados estabelecidos. Não é difícil observar que a felicidade tida como emanante das relações interpessoais e conquista apresenta significados que se restringem a uma perspectiva que beneficia apenas o *self*, enquanto aquela voltada às relações interpessoais, conquista e compromisso social abarca uma visão que também extrapola o *self*, em busca de beneficiar o mundo. Se assim considerarmos, apenas a perspectiva de felicidade que envolve relações interpessoais e compromisso social (3% do total) advém de um projeto que busca a atuação do sujeito no mundo (DAMON, 2009; BUNDICK, 2009).

O sentimento de felicidade é um elemento fundamental para a manutenção do engajamento nos projetos de vida. Considerando que se manter engajado na construção de projetos de vida é tarefa árdua, é importante refletir sobre o que faz o sujeito permanecer em busca dos projetos, bem como sustentá-los ao longo do tempo e preservá-los como aquilo que ampara o sentido de vida. Acreditamos que a projeção da felicidade em complexos que consideram sua realização pessoal e o prazer da boa convivência, mas tragam sentido de pertencimento ao mundo, pode promover a adesão engajada aos projetos de vida, minimizando a possibilidade de os sujeitos abandoná-los e entregar o rumo de suas vidas e seu lugar no mundo ao acaso.

## **Algumas implicações educacionais**

Mediante os resultados que sinalizaram a multidimensionalidade da felicidade nos projetos de vida dos jovens, entendemos que sua dinâmica está implicada em complexos com diferentes vieses, articulando sentimentos e pensamentos do sujeito e, por vezes, o que ele projeta no outro e no mundo. Apostamos que intervenções educativas podem ser profícuas para usar a felicidade a favor dos projetos de vida na juventude, promovendo a formação de cidadãos que busquem o melhor para si e para o outro, assim como entendam seu papel no mundo.

O primeiro ponto a ser destacado é o de que as relações interpessoais constituem fator muito importante para o sentimento de felicidade nos projetos de vida dos jovens. Nesse ínterim, cabem à escola algumas ações. A primeira delas remete-nos à instituição em que os estados emocionais dos profissionais que ali trabalham sejam positivos, baseados na alegria, na felicidade e na satisfação interna, para que possam desempenhar de maneira eficiente seu papel de educadores. Faz-se importante pensar em cursos de formação de professores que contemplem ações que favoreçam a construção e valorização da autoestima, autoconfiança e a capacidade de autoconhecimento desses profissionais. A valorização dos talentos pessoais por meio da estruturação de políticas educacionais que reconheçam as habilidades e os interesses de cada profissional é um caminho nessa direção. Isso sem negar outros aspectos que devem contemplar um programa de formação mais amplo, nem a importância de políticas públicas e sua influência na constituição dos estados emocionais dos profissionais da educação. Uma escola mais alegre e feliz pressupõe tratar cada aluno(a) como singular, considerando suas necessidades afetivas e proporcionando-lhe momentos felizes e prazerosos no cotidiano escolar.

A segunda consideração está circunscrita ao trabalho educacional por meio da resolução de conflitos que, em nossa opinião, pode ser uma forma para se promover o progresso no campo das relações interpessoais, tanto nos microgrupos (casal, família, amigos) quanto nos coletivos mais amplos (relações étnicas, por exemplo). A importância do trabalho com a resolução de conflitos não está nos seus pontos iniciais e finais, mas sim na variedade e na riqueza de estratégias relacionais que podem ser criadas e desenvolvidas. Formar na resolução de conflitos consiste precisamente em desenvolver a capacidade de tratá-los como elementos que fazem parte da convivência e com base nos quais é possível aprender muitas coisas sobre si mesmo e sobre as outras pessoas (SASTRE; MORENO, 2002).

Consonante nossa pesquisa, na qual os vínculos afetivos não só sugerem que o outro se constitui como alicerce para pensamentos e ações, como também estão refletidos na configuração dos valores que comparecem nas representações dos participantes, a instituição escolar deve investir em projetos educativos que priorizem relações afetuosas e de cooperação entre os pares. De forma específica, defendemos, também, o desenvolvimento de projetos interdisciplinares e transversais que transformem os conflitos interpessoais em instrumentos valiosos na construção da capacidade dialógica e de uma coparticipação responsável, favorecendo uma formação que permita conhecer, criticar e superar todos os tipos de desigualdades.

Entendemos que um programa escolar que englobe projetos dessa natureza seja capaz de levar os jovens à construção de projetos de vida nos quais se projete a felicidade em complexos de sentimentos que contemplam o seu bem-estar, mas não estejam restritos a ele. Dessa forma, uma escola feliz pode promover sujeitos felizes nas relações consigo mesmos e com aqueles de sua convivência, e que sejam capazes de transformar o mundo em um lugar de paz e de felicidade para todos.

## Referências bibliográficas

- ANDREWS, M. C.; BUNDICK, M. J.; JONES, A.; BRONK, K. C.; MARIANO, J. L.; DAMON, W. (2006). **Youth purpose interview, version 2006**. Unpublished manuscript.
- ARANTES, V. A afetividade no cenário da educação. In: OLIVEIRA, M. et al. (Orgs). **Psicologia, educação e as temáticas da vida contemporânea**. São Paulo: Moderna, 2002, p.159-174.
- ARANTES, V.; PINHEIRO, V. A generosidade e seus significados nas representações mentais: da Psicologia à Educação Moral. **Revista Internacional D'Humanitats**, v. 41, p. 91-100, 2017.
- ARAÚJO, U. **Conto de escola: A vergonha como um regulador moral**. São Paulo: Moderna; Campinas: Unicamp, 1998.
- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. São Paulo: Editora Martin Claret, 2009.
- BUNDICK, M. **Pursuing the good life: an examination of purpose, meaningful engagement, and psychological well-being in emerging adulthood**. Tese de Doutorado, Stanford School of Education, Stanford, 2009.
- COSTA, L. S. M.; PEREIRA, C. A. A. Bem-Estar Subjetivo: aspectos conceituais. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 59, n. 1, p. 72-80, 2007.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMON, W. **O que o jovem quer da vida?** São Paulo: Summus, 2009.
- DAVIDSON, R; SCHUYLER, B. Neuroscience of happiness. In: HELLIWELL, John; LAYARD, Richard; SACHS, Jeffrey. **World happiness report 2015**. New York: Sustainable Development Solutions Network, p. 88, 105, 2015.
- DELLE FAVE, A.; BRDAR, I.; WISSING, M. P; ARAÚJO, U.; SOLANO, A. C; FREIRE, T.; HÉRNANDEZ-POZO, M. D. R.; JOSE, P.; MARTOS, T.; NAFSTAD, H. E.; NAKAMURA; J. SINGH, K.; SOOSAI-NATHAN, L. Lay definitions of happiness across nations: the primacy of inner harmony and relational connectedness. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 7, n. 30, jan. 2016. Disponível em: <<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.00030/full>>. Acesso em: 23 jun. 2016.
- DIENER, E.; BISWAS-DIENER, R. Will money increase subjective well-being: a literature review and guide to needed research. **Social indicators research**, v. 57, n. 2, p. 119-169, fev. 2002.
- EPICURO. **Carta sobre a felicidade** (a Meneceu). São Paulo: Ed. Unesp, 2002.
- FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.
- FREDRICKSON, B. The value of positive emotions. **American Scientist**, v. 91, p. 330-335, 2003.

- FRIJDA, N. H.; MANSTEAD, A.; BEM, S. **Emotions and beliefs: how feelings influence thoughts**. Cambridge: University Press, 2000.
- GABLE, S.; HAIDT, J. What (and Why) is Positive Psychology? **Review of General Psychology**, v. 9, n. 2, p. 103-110, 2005.
- GONÇALO, M. F. **Projetos de vida, felicidade e escolhas profissionais de jovens brasileiros: um estudo na perspectiva da Teoria dos Modelos Organizadores do Pensamento**. Dissertação (Mestrado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.
- HAIDT, J. The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment. **Psychological Review**, n. 108, p. 814-834, 2001.
- HAIDT, J. The moral emotions. In: DAVIDSON, K. R.; GOLDSMITH, H. H. (Orgs.). **Handbook of affective sciences**. Oxford: Oxford University Press, p. 852-870, 2003.
- HALLER, M.; HADLER, M. How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an intentional comparative analysis. **Social indicators research**, v. 75, n. 2, p. 169-216, jan. 2006.
- HELLIWELL, J.; LAYARD, R.; SACHS, J. (Eds.). **World Happiness Report 2017**. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2017.
- INGLEHART, R.; KLINGEMANN, H. D.. Genes, culture, democracy, and happiness. In: DIENER, Ed; SUH, Eunkook. **Culture and subjective well-being**. Cambridge: MIT Press, p. 165-183, 2003.
- KASSER, T. Personal well-being. In: KASSER, Tim. **The high price of materialism**. London: MIT Press, p. 5-22, 2002.
- KASSER, T.; RYAN, R. Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 22, n. 3, p. 280-287, 1996.
- LYUBOMIRSKY, S.; SHELDON, K.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. **Review of General Psychology**, v. 9, n. 2, p. 111-131, 2005.
- METZ, T. Gross National Happiness: a philosophical appraisal. **Ethics and Social Welfare**, v. 8, n. 3, p. 218-232, 2014
- MORENO MARIMÓN, M.; SASTRE, G. **Como construímos universos: amor, cooperação e conflito**. São Paulo: Unesp, 2014.
- MORENO MARIMÓN, M.; SASTRE, G.; BOVET, M.; LEAL, A. **Conhecimento e mudança: os modelos organizadores na construção do conhecimento**. São Paulo: Moderna, 1999.
- NOVO, R. F. Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica**, v. 2, n. 20, p. 183-203. 2005.
- PUIG, J. **A construção da personalidade moral**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 141-166, 2001.
- SASTRE, G.; MORENO MARIMÓN, M. **Resolução de conflitos e aprendizagem emocional: gênero e transversalidade**. São Paulo: Moderna, 2002.

SCHAEFER, S.; BOYLAN, J. M.; VAN REEKUN, C. M.; LAPATE, R. C.; NORRIS, C.; RYFF, C. D.; DAVIDSON, R. J. Purpose in life predicts better emotional recovery from negative stimuli. **Plos One**, v. 8, n. 11, nov. 2013.

SCHUYLER, B.; KRAL, T. R. A.; JACQUART, J.; BURGHY, C. A.; WENG, H. Y.; PERLMAN, D. M.; BACHHUBER, D. R. W.; ROSENKRANZA, M. A.; MACCOON, D. G.; VAN REEKUM, C. M.; LUTZ, A.; DAVIDSON, R. J. Temporal dynamics of emotional responding: amygdala recovery predicts emotional traits. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 9, n. 2, p. 176-181, 2014.

SELIGMAN, M. **Felicidade autêntica**: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, M. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: an introduction. **American Psychologist**, n. 55, p. 5-14, 2000.

SINGER, T.; KLIMECKI, O. Empathy and compassion. **Current Biology**, v. 24, n. 18, p. R875-R878, 2014.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.

TIMÓN, M.; SASTRE, G. Los sentimientos en el ámbito de la moral. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.29, n.2, p. 219-234, jul./dez. 2003.

Recebido para publicação em 15-09-17; aceito em 05-10-17