

Atadura para o descontentamento: a relação entre a insatisfação, a gratidão e a busca pela felicidade

Gustavo de Souza Paschoim¹
(orientador: Prof. Fernando Santos da Silva²)

Resumo: Este trabalho é o resultado de um estudo cujo principal objetivo é buscar compreender a insatisfação natural dos seres humanos e os conceitos de felicidade. Somando-se a isso, também buscamos compreender como a gratidão funciona no cérebro humano, bem como uma possível maneira para a diminuição da taxa de insatisfação própria individual; e, conseqüentemente, um aumento da felicidade relativa de cada indivíduo.

Palavras Chave: gratidão; insatisfação; felicidade.

Abstract: This work is the result of a study which main objective was to understand the natural dissatisfaction of human beings and the concepts of happiness. In addition, we also tried to understand how gratitude works in the human brain, looking for a possible way to decrease the self-dissatisfaction rate and increase the relative happiness of each individual.

Keywords: gratitude; dissatisfaction; happiness.

Introdução

Todos nós conhecemos a sensação de sentirmos que perdemos o controle da situação e que a nossa vida não está como acreditamos que deveria estar.

Principalmente nos últimos tempos, com o advento de uma cultura da felicidade idealizada — disseminada pelas propagandas e redes sociais, que tenta nos fazer aceitar que precisamos de, a todo o momento, estar vivendo a nossa vida ao extremo para sermos verdadeiramente felizes, e que nada menos do que a alegria sem fim é aceitável —, a importância da compreensão do que é a “insatisfação natural humana” é reduzida ao nada. Assim, sem compreendê-la, é comum que passemos a direcionar essa insatisfação a nós mesmos, fazendo com que tudo ao nosso redor seja motivo de inveja, e tudo dentro de nós seja motivo de descontentamento.

Com a exaltação de um ideal de felicidade inalcançável, somada à não compreensão do que é a sensação do vazio dentro de nós, que, de tempos em tempos, rasga-nos o coração, buscar entender o conceito filosófico e metafísico da felicidade e da angústia tornam-se dois pontos essenciais para que não caiamos em armadilhas que a modernidade nos lança.

Assim, o objetivo geral deste trabalho é desconstruir a idealização da felicidade plena e constante que as mídias, tanto sociais, quanto tradicionais, tentam nos vender; entendendo os conceitos de alegria, tristeza, angústia e felicidade — propriamente dita. Além disso, também é objetivo deste trabalho buscar uma possível atadura que diminua, de maneira racional, sem idealizações e nem fórmulas mágicas,

¹ Aluno do 3º Médio B do Colégio Luterano São Paulo.

² Professor de Filosofia do Colégio Luterano São Paulo.

significativamente o sangramento que é o vazio da insatisfação quando direcionada para nós mesmos: a gratidão. Para isso, será utilizada a pesquisa indireta, através de investigação bibliográfica, como estrutura de metodologia de pesquisa.

A insatisfação como engrenagem da humanidade

Todos já experimentamos a sensação de como se um vazio habitasse uma parte do lado esquerdo de nosso peito. Um vazio quase que constante, capaz de assumir diversas formas e tamanhos, estando, em alguns momentos, suficientemente grande para nos incomodar, causando-nos um sentimento de desconforto; ou, em outros momentos, insignificamente pequeno, a ponto de nem percebermos que está ali. Se, por um lado, a existência do nada em conceitos físicos é dada por impossível, partamos, então, em direção ao que se encontra além da Física [Metafísica]. Apenas assim, compreenderemos, afinal, o que é essa sensação de vazio que de tempos em tempos nos causa aflição.

Em seu “Que é Metafísica?”, Heidegger caracteriza essa sensação como “angústia”, um vazio sempre presente que constantemente tentamos preencher utilizando, muitas vezes, “palavras sem nexos”. Segundo ele:

A angústia nos corta a palavra. Pelo fato de o ente em sua totalidade fugir, e assim, justamente, nos acossa o nada, em sua presença, emudece qualquer dicção do “é”. O fato de nós procurarmos muitas vezes, na estranheza da angústia, romper o vazio silêncio com palavras sem nexos é apenas o testemunho da presença do nada. Que a angústia revela o nada é confirmado imediatamente pelo próprio homem quando a angústia se afastou. Na posse da claridade do olhar, a lembrança recente nos leva a dizer: Diante de que e por que nós nos angustiávamos era “propriamente” — nada. Efetivamente: o nada mesmo — enquanto tal — estava aí (HEIDEGGER, 1989, p. 39-40).

Para Heidegger, a angústia nada mais é do que a própria presença efetiva do nada. A angústia é a causa do silêncio constrangedor que acontece entre duas pessoas dentro de um elevador e, muitas vezes, força uma delas a iniciar uma conversa com “palavras sem nexos” — procurando “romper o vazio silêncio”; dessas palavras, nascem diálogos como: — Está quente hoje, né?! — O tempo está seco. — É... Eu acho que vai chover.

A angústia é o motivo do vazio que muitas vezes habita o nosso coração e faz com que tentemos preenchê-lo a todo custo com o que quer que seja, desde simples objetos materiais, até metas e objetivos de vida.

A angústia é o motivo da natural insatisfação humana. “Nós somos seres de insatisfação” (CORTELLA, 2016, p. 50); o vazio, o nada que tentamos preencher com seja o que for, tudo isso vem da insatisfação. A insatisfação, então, torna-se o berço das ambições, das vontades e dos interesses. Afinal, de onde surgiria o interesse de alguém, por exemplo, em alcançar um cargo superior no trabalho, se não da insatisfação com a posição atual em que se encontra em seu serviço? De onde surgiria o interesse de alguém em comprar um carro novo, se não da insatisfação com seu carro atual? Na história, de onde surgiria a Revolução Francesa, se não da insatisfação popular com a monarquia? Na atualidade, de onde surgiriam as inovações tecnológicas, se não da insatisfação com a tecnologia obsoleta?

A ambição (ou seja, o interesse e a vontade) é o que move a humanidade. E se a humanidade é movida pelas ambições, conseqüentemente, ela é movida pela insatisfação. O vazio que algumas vezes sentimos, então, é o descontentamento; o “seja o que for”, que usamos para preencher esse vazio, são as ambições. Quando uma ambição é alcançada, o que antes usamos para preencher nossa insatisfação desmaterializa-se, dando uma oportunidade para o vazio — a angústia — propagar-se novamente. Eis então a razão do ser humano ser insatisfeito por natureza: pois, sempre que nos satisfazemos, tornamo-nos insatisfeitos.

No entanto, nem todas as nossas ambições são possíveis de serem alcançadas; nem todos os nossos desejos e vontades são possíveis de se realizarem. Dentre essas impossibilidades, podemos citar, como exemplo, tudo aquilo que está em sua plenitude: a liberdade em sua plenitude é impossível de ser alcançada; a paz em sua plenitude, também; a felicidade plena; entre muitos outros exemplos. Desses três citados, aprofundemo-nos neste último: a felicidade plena.

Soneto de felicidade

Às vezes, para alguns, pode parecer tentador dizer que a felicidade não existe. A realidade é que, sim, algumas vezes, temos, de fato, a sensação de que a vida sempre tenta fazer de tudo para nos deixar para baixo. Afinal, conforme o que foi dito anteriormente, nós, seres humanos, somos seres de insatisfação. E se somos naturalmente insatisfeitos, é compreensível a existência daqueles que tentem reduzir a felicidade à não existência — esses seriam os “nihilistas da felicidade”. No entanto, não vamos nos prender muito a essa discussão, até porque “com o niilismo não há discussão possível. Porque o niilista lógico duvida que seu interlocutor exista, e nem está muito certo da própria existência” (HUGO, 2014, p. 561).

Mas, afinal, o que é a felicidade? Essa pergunta já não é de hoje; muito pelo contrário. “O nosso tema sempre foi objeto de interesse de pensadores. Desde muito antigamente. Sem definição que se imponha. Não com aquela pretensão de universalidade indiscutível. Essa ainda não temos” (FILHO, 2019, p. 14).

Aristóteles definia a felicidade como sendo uma atividade autossuficiente — e é a essa definição que vamos nos prender por agora.

Se algumas atividades são necessárias e desejáveis com vistas em outra coisa, enquanto outras o são em si mesmas, é evidente que a felicidade deve ser incluída entre as desejáveis em si mesmas, e não entre as que o são com vistas em algo mais. Porque à felicidade nada falta. (ARISTÓTELES, 2014, p. 229)

Com isso, pode-se dizer que a felicidade aristotélica baseia-se nisto: uma instância da vida que vale por si só.

Por outro lado, temos a alegria. A alegria e a felicidade, por mais que se conectem entre si, não são a mesma coisa. Spinoza (2009, p. 141) define o conceito de alegria como a “passagem do homem de uma perfeição menor para uma maior”. Em outras palavras, a alegria pode ser definida como quando ganhamos vontade de potência, fazendo-nos vibrar intensamente — o que nos leva para um nível mais elevado de exultação. As causas da alegria no ser humano são completamente individuais de cada um. O que alegra alguém não necessariamente alegra um outro, e vice-versa.

No entanto, é claro, a alegria por si só não basta. Seguindo um raciocínio maniqueísta, é necessário que exista uma antítese. Afinal, apenas conhecemos a

sensação de alegria porque conhecemos a sensação de seu contrário. A partir disso, Spinoza (2009, p. 141) também define a tristeza: “a passagem do homem de uma perfeição maior para uma menor”.

A tristeza, como boa oposição que é, serve para nos lembrar de que a alegria e os momentos de felicidade não são eternos; mas não apenas isso; a tristeza também serve para nos lembrar de que, se existe algo que se opõe à felicidade, é porque a felicidade, enquanto tal, também existe. Desse jeito, a vontade de potência que existe dentro de nós oscila sempre em onda: em alguns momentos ela está no topo, em outros, no poço. É impossível apenas nos alegrarmos. A tristeza, é óbvio, também faz parte da vida.

E é por essa tristeza que, muitas vezes, vivemos nossa vida esperando que as coisas passem depressa. Quando estamos em uma viagem de carro, por exemplo, durante todo o caminho, esperamos que cheguemos ao nosso destino o mais rápido possível. Dificilmente costumamos aproveitar a estrada e os momentos entre o início e o fim da viagem. Pior ainda é se, no meio do caminho, começamos a sentir fome quando não há comida por perto. Aí, sim, é que começamos a desejar ainda mais que cheguemos logo ao nosso destino, pois o que incomoda, agora, não é apenas o tédio, mas também a fome.

A viagem, então, poderia ser usada como uma metáfora para um fragmento da nossa vida, em que tentamos buscar o destino final, que representa a alegria. E a fome, no exemplo, é uma complicação que surge entre o início e o fim desse fragmento, sendo, assim, a tristeza. Quando estamos passando por um momento ruim, a coisa que mais queremos é que aquele momento passe o mais rápido possível — e a felicidade mora exatamente no oposto desse desejo.

Então, retornamos à pergunta: “mas, afinal, o que é a felicidade”? A felicidade pode ser traduzida como um pedaço da vida que a faz valer ser vivida. A felicidade seria, então, um instante de intensa vibração que gostaríamos que fosse prolongado, e que passasse o menos depressa possível — mas, infelizmente, esse passa. Afinal: que cada momento de felicidade não seja imortal, posto que é momentâneo, “mas que seja infinito enquanto dure” (MORAES, 1957, p. 22).

Mal secreto e borboletas

O exemplo da viagem, no entanto, se mal lido, pode gerar problemas de interpretação. O destino final do trajeto representando a alegria não deve ser confundido com uma representação única da felicidade durante toda a viagem, pois, quase com certeza, haverá, no mínimo, um momento de alegria nesse intermédio entre a origem e o destino — nem que esse momento seja simplesmente uma parada em um posto de serviço, para acabar com a fome, que antes era incômodo. De uma maneira mais clara, sem metáforas: por pior que seja o momento que estamos passando, por maior que seja a tristeza que esteja nos consumindo, ainda haverá momentos de felicidade que possivelmente passarão despercebidos por nós, naquele instante — mas, ainda assim, haverá.

Agora, com o conceito aristotélico de felicidade e a ideia spinoziana de alegria em mente, podemos retornar ao exemplo que fecha o primeiro tópico: a idealização da felicidade plena. Mas não apenas isso: como um complemento, falaremos também sobre como a busca por uma felicidade idealizada apenas nos traz mais angústia.

O ser humano é um ser insatisfeito por natureza. Como já dito anteriormente, a insatisfação constante é algo que faz parte da natureza humana, e não há nada de errado nisso. A felicidade é momentânea e às vezes pode passar despercebida, e a tristeza existe, mesmo que isso não seja tão desejável.

Com a ascensão das mídias sociais na sociedade contemporânea, uma “cultura da idealização” surgiu. Sendo disseminada por propagandas e, principalmente, pelas mídias sociais e seus usuários, a cultura da idealização tende a minimizar cada vez mais a felicidade, como ela de fato é, e enaltecer uma visão distorcida do contentamento, da alegria, da felicidade propriamente dita. O que forma, conseqüentemente, pessoas cada vez mais insatisfeitas e infelizes consigo mesmas por não conseguirem alcançar tal ideal de felicidade — que nem ao menos chega a ser verdadeiramente real e possível de ser alcançado. A insatisfação, então, que antes movia a humanidade, quando direcionadas para nós mesmos, passa a ser algo crônico, fazendo-nos olhar para fora com inveja, e para dentro de nós com desapontamento.

Assim, com a “cultura da idealização”, somos incentivados a aceitar que, para sermos felizes, precisamos ter experiências incríveis constantemente, ser convencionalmente atraentes, encontrar a nossa alma gêmea, viajar todos os finais de semana e feriados, estarmos sempre rodeados de amigos, etc.; e nos é mostrado que todas as outras pessoas que já possuem tudo isso são verdadeiramente felizes — e que esse é o único caminho para a felicidade. Até porque, isso é tudo o que vemos ao rolar a nossa linha do tempo em alguma rede social. Tudo o que vemos são pessoas plenamente felizes, completamente extrovertidas e que vivem a vida sempre em seu ápice, sem sofrimento, sem tristeza. Ninguém é triste na internet, pois todos já alcançaram a plenitude do prazer... Exceto, pela pessoa que se encontra por trás da tela.

Se se pudesse, o espírito que chora,
Ver através da máscara da face,
Quanta gente, talvez, que inveja agora
Nos causa, então piedade nos causasse!
[...]
Quanta gente que ri, talvez existe,
Cuja ventura única consiste
Em parecer aos outros venturosa! (CORREIA, 1948, p.16)

A felicidade, no entanto, não é nada disto: a felicidade não é um objeto, como muitas vezes nos tentam vender — ela não tem forma nem receita, muito menos preço; a felicidade não é uma pessoa — ela não tem uma identidade e nem uma aparência inalcançável; não é dinheiro também, nem moeda, nota ou barra de ouro. A felicidade não tem cheiro e não pode ser ouvida; não a tocamos, mas sentimos. Então, sim, as propagandas mentiram para nós quando disseram que seríamos mais felizes se comprássemos um tal produto. E, sim, a ideia de que, se tivéssemos a aparência de um(a) modelo, passaríamos a ser mais felizes, também não é verdadeira. Já a frase “dinheiro não compra felicidade”... Bem, essa, sim, é verdade.

Mas, então, o que é que devemos fazer, ao buscarmos a felicidade, para conseguirmos alcançá-la? A resposta é mais simples do que parece, e até pode soar irônica: não devemos. Não existe uma fórmula ideal para a felicidade que, quando aplicada, é garantia de sucesso. Para sermos felizes, não é necessário que a busquemos. “A felicidade é como uma borboleta que, quando perseguida, parece sempre estar além de nosso alcance; mas que, se virarmos nossa atenção para outra coisa, eventualmente, ela pousará sobre nós” (HAYES e M’CLURE, 1848, p. 2, tradução livre).

Prelúdio à gratidão

A palavra “gratidão” pode possuir diferentes significados que variam dependendo do contexto ou da pessoa. A gratidão pode ser uma emoção, um sentimento, uma virtude, um comportamento, um traço de personalidade, e por aí vai (ALLEN, 2018a); além de estar relacionada à nossa biologia.

A reciprocidade é, muito provavelmente, a antecessora da gratidão. Essa, que já estava presente no restante do reino animal muito antes de aparecer nos seres humanos — podendo ser encontrada em pássaros, mamíferos, espécies de peixes e primatas (BRANDL e BELLWOOD, 2015, tradução livre) —, então, evoluiu como um sinal biológico que passou a motivar pessoas a trocar favores para benefício mútuo. Nascendo, assim, o sentimento de gratidão nos humanos.

A insuficiência de estruturas sociais formais que regulem e assegurem a reciprocidade nas interações humanas faz com que, em nosso processo de socialização, aprendamos a experienciar a gratidão como uma forma de lembrarmos a reciprocidade das obrigações. A gratidão seria uma das emoções morais que ligariam as pessoas à sociedade como um todo (FREITAS e PIETA, 2009).

De uma maneira mais clara, quando o nosso cérebro reconhece que alguém fez algo positivo para nós, a tendência é que reajamos com gratidão para motivar a reciprocidade entre indivíduos. Então, seguindo a lógica, a gratidão é o que faz com que nós nos preocupemos com o próximo, e também é o que faz com que o próximo se preocupe conosco. Dessa maneira, dar-se bem com os outros ao nosso redor e construir relacionamentos sólidos e mais duradouros acabou se tornando uma vantagem evolutiva, ao decorrer dos anos, desde a Pré-História; visto que a solidão — do mesmo jeito que a dor física — é um estado aversivo que nos motiva a tomar ações que minimizam os danos ao corpo — neste caso, social (BOOMSMA, CACIOPPO, J. e CACIOPPO, S., 2013). Todavia, com o passar do tempo, a gratidão tornou-se bem mais do que apenas um impulso por cooperação.

Pesquisas recentes descobriram que a gratidão estimula partes do cérebro envolvidas em sentimentos de recompensa, formação de laços sociais e interpretação das intenções alheias. Além disso, também foi descoberto que experienciá-la torna mais fácil o armazenamento e a lembrança de memórias positivas (ALLEN, 2018^a, tradução livre). Não só isso, também foi descoberto que a gratidão é eficaz para a neutralização direta de sentimentos e traços negativos de narcisismo, cinismo, inveja e materialismo. Segundo Watkins (2016):

Nossos resultados sugeriram que o narcisismo e o cinismo eram os inibidores mais fortes da gratidão[...]. Tanto o materialismo quanto a inveja também mostraram evidências de inibição de emoções gratas, mas de maneira um pouco mais fraca.

Assim, por decorrência, pessoas com mais elevados níveis de gratidão têm a tendência a ser menos insatisfeitas e mais felizes do que o restante da população. E, por ser um neutralizador eficiente contra todos os sentimentos citados acima, a gratidão faz com que seja menos provável que caiamos em uma das armadilhas psicológicas que a vida moderna, as propagandas e as mídias sociais nos armam, e que foram citadas previamente.

Praticar a gratidão no dia a dia também combate fortemente a tendência de esquecermos ou minimizarmos eventos positivos que ocorrem em nossas vidas no presente, como conquistas ou objetivos realizados (PICHINEVSKIY, UHDER e WATKINS, 2014, tradução livre). Como dito anteriormente, quando uma ambição é alcançada, o que antes usamos para preencher nossa insatisfação desmaterializa-se, fazendo com que voltemos ao ponto inicial de descontentamento. E é por isso que, dificilmente, nos encontramos completamente satisfeitos com nossas vidas. Pois tendemos a viver sempre tentando conquistar um grande objetivo. E, quando o alcançamos, partimos para um outro grande objetivo, e o ciclo se repete. Vivemos procurando por uma satisfação maior ao invés de tentarmos nos satisfazer conosco mesmos.

Na melhor das hipóteses, a gratidão pode acabar iniciando um outro ciclo. Mas, diferentemente do descrito acima, um ciclo de positividade. Sentimentos positivos levam a comportamentos mais sociáveis, que levam a mais experiências sociais positivas, e que causam mais sentimentos positivos, reiniciando o ciclo.

De fato, a teoria recente sugere que uma única intervenção psicológica oportuna pode desencadear uma cascata de resultados positivos e duráveis, criando um evento positivo sobre o qual outros podem construir através de processos recursivos (WALTON, 2014, apud KURTZ et al, 2016).

Essa é uma experiência comum de se vivenciar após grandes momentos de dificuldades na nossa vida, como, por exemplo, a quimioterapia. A vida pode parecer incrível após o fim de uma crise. As menores coisas podem ser fontes inesgotáveis de alegria. Objetivamente, nossa vida é exatamente igual, ou até mesmo um pouco pior do que antes, mas o nosso cérebro tende a comparar as experiências que temos atualmente com os tempos em que nossa vida esteve mais complicada, respondendo com gratidão.

Então, de maneira bem resumida, a gratidão tem o poder de reorientar nossa atenção para as coisas boas que já temos. E as consequências dessa mudança, como foi visto, são sentimentos melhores com mais frequência e aumento de experiências positivas. Enquanto apenas ter o conhecimento sobre os efeitos da gratidão no nosso cérebro já é ótimo por si só, melhor ainda seria se existisse uma maneira de estimular a gratidão em cada indivíduo.

Preenchendo o vazio da angústia

A capacidade de experienciar mais ou menos gratidão não é igualmente distribuída entre cada um e nós. Cada indivíduo possui o que é chamado de “traços de gratidão”, que determina o quanto somos capazes de senti-la. O traço de gratidão de cada pessoa pode variar conforme a genética, a personalidade e a cultura (ALLEN, 2018b, tradução livre). No entanto, se algumas pessoas são mais “capazes” de experienciar gratidão do que outras, seria possível existir alguma maneira de fazer com que essas outras pessoas passassem a se sentir mais gratas com mais frequência?

Antes de avançarmos, vale uma importante observação: ainda não é inteiramente claro a que grau a gratidão pode ser treinada, e, também, ainda não há certeza completa do tempo que os efeitos podem durar, e nem se são capazes de se sustentar solidamente (EMMONS e MCCULLOUGH, 2003). Até porque, não existe uma fórmula ideal para a felicidade. A vontade de potência que existe dentro de nós oscila sempre em onda. Há dias em que sentimos que estamos sobre o controle de nós

mesmos e há outros em que nos sentimos completamente perdidos — e não há nada de errado nisso. Como dissemos anteriormente, às vezes, buscar a felicidade plenamente pode nos fazer ainda mais infelizes, principalmente quando acabamos colocando muita pressão sobre nós mesmos.

Com isso em mente, a gratidão não deve ser vista como uma solução para transtornos psiquiátricos, como a depressão, ou uma substituta da ajuda profissional. Ela é apenas uma peça do quebra-cabeça, mas, jamais, a solução completa.

O exercício de gratidão mais simples, e com maior embasamento teórico por trás, é o de fazer um “diário da gratidão” (ALLEN, 2018a). Esse exercício consiste em sentar por alguns minutos, de uma a três vezes por semana, e escrever, no mínimo, de cinco a dez coisas pelas quais nos sentimos gratos. No início, pode ser que pareça estranho, e soe um tanto artificial, mas, com o tempo, a tendência é que passe a ser algo cada vez mais natural.

E é, basicamente, só isso. Chega ser quase que ofensivo: as coisas não deveriam ser tão simples. Mas em vários estudos (CUNHA, 2018, EMMONS e MCCULLOUGH, 2003 e também GIGLIO, 2017), os participantes relataram mais felicidade e uma maior satisfação pela vida após fazerem esse exercício durante algumas semanas. Praticar gratidão pode ser uma maneira real de se reprogramar.

Mas, claro, é óbvio que não vamos nos tornar as pessoas mais felizes do mundo apenas por escrever em um diário. Afinal, a ideia do “diário da gratidão” nem é essa. Dias ruins ainda acontecerão, obviamente. No entanto, ainda nesses dias, devemos ser capazes de apreciar os momentos em que a vida valeu a pena ser vivida. Nem que seja apenas um minuto em 24 horas. Pois ter uma vida feliz não é sobre alcançar a felicidade e viver plenamente bem, mas, sim, sobre aprender a valorizar aquele um minuto de um dia difícil em que a felicidade decidiu pousar sobre nós.

Portanto, o jeito que vemos a vida é apenas um reflexo do que acreditamos sobre ela. Então, se atacarmos nossas crenças centrais sobre nós mesmos e sobre nossa vida, podemos mudar nossos pensamentos e sentimentos, o que automaticamente mudará o nosso comportamento.

A vida de um ser humano é difícil. Mas não é preciso que seja tão difícil. E, se olharmos com atenção, podemos até descobrir que, no fim, nossa vida é muito melhor do que pensávamos que fosse. E que, de fato, já éramos felizes e nem sabíamos.

Considerações finais

Por mais que, algumas vezes, tentemos negar para nós mesmos, a insatisfação é algo que faz parte da natureza humana. No entanto, isso não é necessariamente algo ruim. Muito pelo contrário; se não fosse por essa insatisfação natural que temos, jamais teríamos evoluído e nos tornado o que somos hoje. O descontentamento, na medida certa, é benéfico para que uma civilização progrida. A insatisfação, no entanto, torna-se prejudicial quando passamos a direcioná-la para nós mesmos.

A cultura da idealização, na modernidade, passa a ser disseminada pela mídia, e pelas propagandas, incentivando, assim, que olhemos para dentro de nós mesmos com desapontamento e, para fora, com desejo e inveja. Dessa maneira, a tendência é que a taxa de insatisfação pessoal da sociedade aumente cada vez mais e, conseqüentemente, a taxa de felicidade subjetiva diminua. Não necessariamente porque a sociedade, no geral, está mais infeliz, mas porque a vida moderna planta armadilhas psicológicas que fazem com que não percebamos os momentos de felicidade quando esses acontecem.

Ao decorrer do desenvolvimento deste trabalho, porém, uma solução relativamente bem simples para esse problema foi encontrada: a gratidão. Além de neutralizar sentimentos como o narcisismo, cinismo, inveja e materialismo, a gratidão serve para reforçar memórias de momentos em que experienciamos a felicidade e nem nos demos conta.

Assim, ao aplicarmos intervenções de gratidão na nossa vida, pode até ser que não nos tornemos pessoas extremamente mais felizes, mas, com certeza, nos tornamos pessoas muito menos insatisfeitas.

Referências Bibliográficas

ALLEN, Summer. **The Science of Gratitude**. Berkeley: Greater Good Science Center, 2018(a). Disponível em: <https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2020.

_____. Why Is Gratitude So Hard for Some People? **Greater Good Magazine**, Berkeley, 10 maio 2018(b). Disponível em: <https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_is_gratitude_so_hard_for_some_people>. Acesso em: 19 mar. 2020.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim da versão inglesa de W. D. Ross. 2014. Disponível em: <<https://abdet.com.br/site/wp-content/uploads/2014/12/%C3%89tica-a-Nic%C3%B4maco.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2020.

BOOMSMA, Dorret I; CACIOPPO, John T; CACIOPPO, Stephanie. Evolutionary Mechanisms for Loneliness. **Cognition and Emotion**, v. 28, n. 1, set. 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3855545/>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

BRANDL, Simon J; BELLWOOD, David R. Coordinated Vigilance Provides Evidence For Direct Reciprocity In Coral Reef Fishes. **Scientific Reports**, 5, 14556, set. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585916/>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

CORREIA, Raimundo. **Poesias Completas**. Org. pref. e notas Múcio Leão. São Paulo: Ed. Nacional, 1948. v.1

CORTELLA, Mário Sérgio. **Por Que Fazemos O Que Fazemos?:** Aflições Vitais Sobre Trabalho, Carreira e Realização. São Paulo: Planeta, 2016.

CUNHA, Lúzie Fofonka. **Psicologia Positiva E Intervenções Em Gratidão**. Porto Alegre: Univ. Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufcspa.edu.br/jspui/handle/123456789/638>>. Acesso em: 21 jul. 2020.

EMMONS, Robert A; MCCULLOUGH, Michael E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 2, 2003. Disponível em: <https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.

FILHO, Clóvis de B. **A Felicidade É Inútil**. Porto Alegre: Citadel, 2019.

FREITAS, Lia Beatriz de Lucca; PIETA, Maria Adélia Minghelli. **Sobre A Gratidão**. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2290/229019189010.pdf>>. Acesso em: 19 jul. 2020.

GIGLIO, Ana Carolina Alem. **O Efeito Da Gratidão Na Reavaliação Cognitiva**. São Paulo: Universidade Presbiteriana Mackenzie, 2017. Disponível em: <<http://tede.mackenzie.br/jspui/handle/tede/3167>>. Acesso em: 21 jul. 2020.

HAYES, A. H; M'CLURE, J. E. A Chapter of Definitions. The Daily Crescent, New Orleans, 23 de jun. 1848. Coluna 4, p. 2. Disponível em: <<https://chroniclingamerica.loc.gov/lccn/sn82015378/1848-06-23/ed-1/seq-2/>>. Acesso em: 5 maio 2020.

HEIDEGGER, Martin. **Que é Metafísica?**. Tradução de Ernildo Stein. São Paulo: Abril Cultural, 1989. (Os Pensadores).

HUGO, Victor. **Os Miseráveis**. Tradução de Regina C. de Oliveira. São Paulo: Martin Claret, 2014.

KURTZ, Jaime L. et al. What Triggers Prosocial Effort? A Positive Feedback Loop Between Positive Activities, Kindness, And Well-Being. **The Journal of Positive Psychology**, v. 12, n. 4, jun. 2016. Disponível em: <<http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Layous-Nelson-Kurtz-Lyubomirsky-inpress-1.pdf>>. Acesso em: 21 jul. 2020.

MORAES, Vinicius de. **Livro de Sonetos**. Rio de Janeiro: Livros de Portugal, 1957.

PICHINEVSKIY, Stan; UHDER, Jens; WATKINS, Philip. Grateful Recounting Enhances Subjective Well-Being: The Importance Of Grateful Processing. **The Journal of Positive Psychology**, v. 10, jun. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/271622624_Grateful_recounting_enhances_subjective_well-being_The_importance_of_grateful_processing>. Acesso em: 21 jul. 2020.

SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. Tradução de Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

WATKINS, Philip. Thieves of Thankfulness: Traits That Inhibit Gratitude. **The Journal of Positive Psychology**, abr. 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/301688846_Thieves_of_Thankfulness_Traits_that_inhibit_gratitude>. Acesso em: 21 jul. 2020.

Recebido para publicação em 21-09-20; aceito em 24-10-20