

O que você faz para ser feliz? A maioria das pessoas espera que ações, comportamentos e até a genética seja a causa da felicidade. Segundo Shawn Achor, um estudioso da felicidade, esse é o maior erro nesse processo. A ideia colocada em seu livro e apresentada durante o Conahp (Congresso Nacional de Hospitais Privados) é de que a prática de diária de gratidão gera efeitos mais duradouros e honestos nessa busca.

“Mudar a rotina de pessimismo é mais eficiente do que buscar ser feliz o tempo todo com suas atitudes. Ou seja, praticar dois minutos diários listando coisas pelas quais você é grato, faz o cérebro escanear o mundo de forma diferente. Isso gera uma descarga de dopamina diária que ‘arranja’ o cérebro para enxergar a vida com otimismo”, explica Achor.

Durante o evento realizado pela Anahp (Associação Nacional de Hospitais Privados), o pesquisador fez um experimento com a plateia. Separando o público em duplas, a ideia era olhar com a mente vazia por sete segundos para a pessoa ao lado e aguentar ficar sem sorrir assim que ela desse um sorriso genuíno. Cerca de 1% da plateia conseguiu ter a autodisciplina de não sorrir junto com o parceiro, resultado refletido em outras ocasiões com o mesmo experimento.

“Fiz esse mesmo exercício em um banco japonês, em Tóquio, com toda a diretoria durante uma crise na instituição. O resultado foi o mesmo. O que acontece é que quando sorrio, ativo as mesmas partes do meu cérebro que são ativadas quando vejo alguém sorrir. É o mesmo princípio do bocejo”, conta.

A experiência é hoje uma técnica aplicada inclusive em hospitais e que já rende resultados mensuráveis. Em uma das instituições, metade da equipe foi instruída a sorrir nos corredores, sem motivo, apenas sorrir para os outros. Após seis meses, o número de pacientes diminuiu e os diagnósticos ficaram 90% mais rápidos.

Poderíamos afirmar que a felicidade é contagiante, e ela é mesmo, assim como o pessimismo. Mas a constatação mais importante da pesquisa é que estamos conectados de alguma forma, ou seja, nós processamos o mundo em conjunto com outras pessoas.

Para ilustrar, Achor mostra que sozinhos, ao olharmos uma montanha, ela sempre parece mais alta. Porém, se estamos acompanhados, ela parece mais baixa. A ideia vem de pesquisas e experimentos realizados por ele e por outros cientistas ao redor do globo.

Um exemplo é o experimento realizado na sala de embarque de um aeroporto com 50 pessoas. “Se uma pessoa levantar e começar a demonstrar impaciência, logo, de 7 a 12 pessoas são contagiadas e passam a ter o mesmo comportamento. Isto é, em grupo a tendência é o cérebro repetir padrões de comportamento associado”.

Isso explicaria, segundo o cientista, a alta incidência de depressão resultante do excesso de uso de redes sociais, nas quais as pessoas buscam serem notadas o tempo todo. O resultado da falta de atenção gera tristeza e o cérebro associa os processos.

“A felicidade está ligada a sociabilidade e deve ser um hábito diário. Essa mudança é possível e necessária para qualquer tipo de relação humana”, finaliza.

**Fonte:** Anahp, em 26.11.2019