



EDUARDO PEDREIRA

(felicidade)

52 textos sobre
a arte de feliz

(felicidade)

52 textos sobre a arte de feliz

Este livro é dedicado a você que leu alguns
ou todos estes textos semanalmente no ano de 2019.
Obrigado por sua companhia nesta incrível jornada.

Índice

A felicidade se sentou ao meu lado	12
Qual é o propósito da minha vida?	14
O que é felicidade?	16
Prazer + propósito = felicidade	18
Podemos medir a felicidade?	20
A dor é inevitável, o sofrimento é uma escolha (será?)	22
Se queres ser feliz, então suba na mesa	24
Prometeu e Epitemeu: a quem você segue impacta na sua felicidade	26
Carpe Diem!	28
O coração ou as circunstâncias? Pois que ganhe o coração!	30
Eu era feliz e não sabia!?	32
É impossível ser feliz sozinho!	34
Onde mora a felicidade	36
Quanto mais plenitude em nossa mente, tanto mais felicidade em nossa vida	38
Conselhos de um pai a um filho sobre o que é ser feliz	40
Conselhos de um antigo para nossa felicidade hoje	42
Sabe qual é o trabalho mais feliz de toda Inglaterra?	44

Três razões por que o dinheiro é tão importante para sermos felizes	46
A falta de dinheiro e a infelicidade	48
Cuidado! A maneira como nos relacionamos com o dinheiro pode destruir nossa felicidade	50
Medalhas de bronze trazem mais felicidade do que as de prata	52
SER	54
SER, TER E PARECER	56
A Criança e o Poder da Alegria	58
Permuta civilizatória, o que é isso e o que tem a ver com a nossa felicidade	60
A minha barriguinha e o que isso tem a ver com a felicidade	62
Não são as cartas, sim as escolhas que determinam a Felicidade	64
A dolorida verdade que nos faz felizes	66
Sobre verdades e sentenças	68
Torna-te eternamente responsável por ti mesmo, então serás feliz	70
Livra-te dos teus algozes e então serás feliz	72
Queres ser feliz? Dá um fim a bagunça	74
Sobre faxina e felicidade	76
Precisamos falar sobre a dor de existir	78
Ou então felicidade é brinquedo que não tem!	80
A súpil arte de ligar o foda-se!	82

Quem ri por último, ri melhor	84
A felicidade é continuar desejando aquilo que possuímos.	86
Felizes os que sendo fortes, fazem-se vulneráveis	88
Um portador de alegrias	90
Sobre os dois bens	92
Quem cuida é mais feliz do que quem só se apaixonou	94
Queres ser feliz? Não pare em Darwin, avance até Nietzsche	96
Precisamos de Deus para ser felizes?	98
A idealização e a infelicidade	100
Um desabafo: a felicidade não presta para nada!	102
Sendo contagiosa, então torna-se um dever ético	104
Buracos Negros	106
Pessoas casadas são mais felizes?	108
A arte de ser feliz e os sushis do Jiro	110
Falar de felicidade	112
Obrigado por ter caminhado comigo!	114
Esta jornada não termina aqui...	117

Antes de mais nada, **deixe-me** de contar a história deste livro, dar sugestões de como lê-lo e me apresentar rapidamente...

2018. Estava terminando os últimos capítulos do saboroso e enriquecedor *Sapiens: uma breve história da humanidade*. Pela força do hábito fui conferir mais uma nota de rodapé. Nela encontrei referência a um livro que falava sobre felicidade. Um livro me levou a outro, que me levou a outro... e assim foram quase duas mil e quinhentas páginas lidas sobre este milenar anseio humano por uma vida feliz. Estes muitos livros me ensinaram tantas coisas que eu não sabia, me obrigaram a rever outras que achava que sabia, abriram portas, janelas, caminhos... e além de conhecimento, me deram sabedoria. Uma sabedoria que não queria guardar só para mim.

Foi então que tive a ideia de escrever semanalmente um pequeno texto sobre felicidade. Entre a ideia e a decisão tive muitos medos. O maior deles foi o de saber que ia nadar contra a correnteza do nosso tempo. O feed, os stories do Instagram e do Face, os milhões de vídeos de curtíssima duração do Youtube, os memes rápidos do WhatsApp, nos indicam que nossa capacidade de concentração a qualquer coisa não dura mais que alguns segundos. Quem desejar comunicar algo nos dias de hoje tem que ser rápido, mudar de assunto o tempo todo, usar clicks e novidades para ter chance de captar a atenção de pessoas cada vez mais desatenciosas.

Neste ambiente de fluidez e fugacidade lá vinha eu propondo a loucura de olhar para o mesmo tema uma vez por semana durante um ano. Sabe o que isso significava? Escrever 52 textos sobre o mesmo assunto. Tremi nas bases. Pensei: esse negócio vai ser enfadonho, repetitivo, chato, desestimulante... Engoli os receios, peguei o celular e convidei um grupo de amigos e amigas para me acompanharem nesta loucura. Toparam. Ainda hoje acho que o fizeram mais por amizade do que por qualquer outra coisa. Se foi assim, minha eterna gratidão.

2019. Na primeira segunda-feira do ano, 7:00 da manhã enviei para minha lista no WhatsApp o primeiro texto e o publiquei nas

redes digitais. À medida que fui postando, a lista inicial cresceu e os textos foram se espalhando por aí. Semana após semana fui olhando por diversos ângulos essa tal felicidade. Não posso descrever a alegria que me invadiu quando escrevi o quinquagésimo segundo. Lá estava a felicidade (de)escrita em 52 tons. Um tema só. 52 olhares. Esta experiência somente me confirmou que quem deseja profundidade deve fugir da dispersão. O novo nem sempre está na novidade, na mudança, mas no olhar recorrente sobre uma mesma coisa.

Este livro é a compilação desta jornada literária. Aqui está cada um desses textos que no fundo são pedaços de mim, diria até mesmo, fragmentos da minha alma. Tendo dito isto, dou algumas sugestões de como lê-lo.

1. Escolha um dia. Uma hora específica. Por exemplo: toda segunda-feira antes de acordar leia um texto. Apenas um por semana. Isso dará você a sensação de uma jornada, de não engolir tudo de uma vez, mas de em, pequenas porções, ir mastigando e saboreando a arte de ser feliz.
2. Convide alguém para ler. Uma leitura a dois ou com mais pessoas é uma experiência literária sempre mais rica. Hoje com os meios digitais isso está cada vez mais fácil. Ler com outras pessoas é ter o olhar ampliado pelo olhar do outro. Se você encontrar loucos e loucas que topem fazer isso, vai ser “muito massa”, como costuma dizer um amigo.
3. Não quer esperar um ano para ler todos os textos? Aqui vai outra sugestão: leia um por dia. Ao final serão 52 dias seguidos mergulhando nas múltiplas dimensões da felicidade. Você pode fazer isso individual ou coletivamente.

Não gostou de nenhuma das sugestões acima? Então leia do seu jeito e a seu tempo. Mais do que a maneira, a mim importa que este livro alcance o seu propósito: o de espalhar felicidade em todo coração em que ele pousar.

Vamos juntos e juntas nesta jornada!

P.S.

Quem sou eu? Chamo-me Eduardo Pedreira, também conhecido como Badú, um apelido de infância que era do meu avô. Nasci no interior da Bahia, mas moro na belíssima e desafiante cidade do Rio de Janeiro por mais de trinta anos. Minha certidão de nascimento é baiana, minha alma carioca. Sou um curador do conhecimento. Amo transformar informação em conhecimento para então ver florescer uma sabedoria. Teólogo por formação acadêmica, pastor, professor e filósofo da vida contemporânea por vocação, sou uma pessoa comum, um filho de Deus, remando contra e a favor da maré, aprendendo diariamente a como viver melhor. Pois afinal, existir é um fato, viver uma arte!

Naquele trajeto de uma hora havia me programado para ler os últimos capítulos de mais um livro sobre felicidade. Foi quando dona Terezinha sorrindo me perguntou: “Posso sentar aqui meu filho? Não se preocupe, velhice não pega.” Gargalhamos juntos. “Que é isso”, disse eu, “a senhora é muito jovem ainda”. De fato, ela estava muito bem para os seus 74 anos.

Falante, em menos de dez minutos, contou-me parte de sua história. Era viúva e acabara de perder um filho alcoólatra. No momento em que me disse isto, levantou os óculos escuros e vi, totalmente marejados, seus belíssimos olhos de um puro verde. Uma lágrima sorrateira escorreu pelo canto da face carregando em si dores que não se traduzem com palavras. Tirou um lenço já umedecido de outros choros e enxugou o rosto.

De repente, voltou a sorrir. A tristeza se foi do seu olhar. Começou a falar dos seus planos, sonhos, com uma vivacidade impressionante. Vendo aquela mulher de dores exalar uma sobrenatural alegria, fui tomado pela certeza de que felicidade, até certo ponto, é um mistério. Não se explica plenamente. Vive-se. Constata-se. Experimenta-se. É um desejo de muitos, mas uma arte desenvolvida por poucos.

Na despedida, nos demos um abraço emocionado. Acho que não a verei novamente. Sei lá. Mas de uma coisa tenho certeza, naquele dia a felicidade sentou-se ao meu lado.

2

Qual é o propósito
da minha vida?

Eis aqui uma pergunta difícil e inquietante. Descobrir sua resposta pode mudar tudo. Daí sua importância vital. Não sem razão, livros se multiplicam nas prateleiras, coaches oferecem ajuda para encontrá-lo e até mesmo no frio mundo dos negócios se fala muito em propósito. Esta velha questão que tanto inquietou nossos antepassados volta com força total: qual é o propósito da vida?

Os gregos, fonte de enorme sabedoria para toda humanidade, já tinham sua resposta. O propósito da vida é a felicidade. Existimos para ser felizes. A existência humana somente se justifica na felicidade. Fora dela, nada tem sentido. Trabalho, casamento, família, dinheiro... tudo tem apenas um propósito, uma direção, uma razão: a felicidade.

Podemos até discordar desta visão, achando um exagero reduzir o propósito da vida à felicidade. Mas o desejo de ser feliz que habita em cada ser humano, parece confirmar que os gregos estavam certos. Blaise Pascal, teólogo e filósofo francês, reafirmou isto quando disse: “todos os homens procuram ser felizes; isso não tem exceção... É esse o motivo de todas as ações de todos os homens, inclusive dos que vão se enforcar...” Afinal, quem, em sã consciência, deseja a infelicidade?

Concordâncias e discordâncias à parte, fato inegável é que a felicidade traz sabor, luz, cor e sentido a nossa existência. Por isso, precisamos urgentemente (re)aprender a arte de ser feliz!

3

(O que é felicidade?)

A **final o que é felicidade?** É um sentimento? É um estado? Será que não seria algo como a temperatura do nosso corpo? Está lá o tempo todo, mas flutua pra cima e pra baixo de acordo com as circunstâncias? Podemos comparar felicidades? Podemos dizer que uma pessoa é mais feliz que outra? Felicidade é algo objetivo, ou como quer a moderna ciência do comportamento, é um bem-estar subjetivo?

Em meio a este emaranhado de questões, opto por uma conceituação simples, prática e até mesmo mensurável. Felicidade é a combinação de prazer e propósito. Poucas coisas são tão prazerosas quanto num final de tarde, se sentar à beira mar, ver o sol se pôr, comendo e ou bebendo algo delicioso. A felicidade está aí traduzida no prazer sensorial. O paladar que saboreia, os olhos que contemplam... a experiência do prazer é a felicidade.

Agora imagine este mesmo final de tarde vivido com pessoas que você ama. Aquilo que era somente prazer, reveste-se de propósito e dá enorme significado ao momento. Felicidade de corpo (prazer) e alma (propósito). Sem prazer viveremos a dor. Sem propósito a vida vira uma futilidade. O prazer sem propósito vai nos levar a uma existência fútil. Nenhum propósito sem prazer se sustenta. A felicidade é a combinação destas duas faces de uma mesma moeda.

Nossa vida vai bem quando recheada destas experiências de prazer e propósito. Quanto mais as tivermos e quão mais duradouras forem, tanto mais felizes seremos.

4

(
**Prazer + propósito
= felicidade**
)

Asoma das experiências prazerosas com propósito nos conduz à felicidade. Mas esta “equação” não é tão simples assim. Em algumas situações o prazer pode destruir o propósito. Um momento de sexo extraconjugal (prazer) pode pôr fim a anos de companheirismo conjugal (propósito). Além disso, nem sempre tudo que nos dá propósito vai nos trazer prazer. Por exemplo, ter e criar filhos.

Um parto é uma experiência dolorosa. Mas ao tomar a criança recém-nascida nos braços, tudo se enche de propósito. As noites insones nos primeiros meses não são prazerosas, a luta financeira, os desafios da educação, as mudanças... somado tudo isto, pode se dizer que ter filhos é algo mais dolorido do que prazeroso. Porém, poucas experiências trazem tanto sentido para nossa existência.

Mas nem só de propósito vive a felicidade, o prazer é fundamental. Sem ele a vida ficaria insuportável. Sua felicidade está associada, em muito, às coisas que te dão prazer. Por influência de certos setores religiosos construímos um medo enorme do prazer. Vamos romper com isso. Aprendamos a desconfiar das pessoas e instituições que desmancham prazeres. Vivamos com prazer e por prazer. Vamos celebrar o enorme prazer de estar vivos.

Ser feliz é uma arte e como tal requer aprendizado. Felicidade não é um espírito que baixa em nós e depois desaparece. É uma refinada construção que sabe equilibrar prazer e propósito.

5

(Podemos medir a felicidade?)

Temos a **tendência de achar** que felicidade é subjetiva. Se for, então não é mensurável. Tentar medi-la seria uma insanidade. Alguns economistas que se especializaram na ciência do comportamento humano discordam disto. Através de pesquisas bem fundamentadas eles nos ajudam a entender de maneira prática e objetiva o que é ser feliz.

Durante 20 anos no Reino Unido e na Alemanha, dez mil pessoas foram perguntadas, em diferentes períodos, quão satisfeitas estavam com sua vida, numa escala de 0 a 10 (onde 0 é satisfação nenhuma e 10 máxima). Este tipo de pesquisa tende a ser mais confiável pois acompanha um mesmo grupo ao longo de um tempo, medindo suas respostas em variados momentos.

Os resultados mostram que aqueles que mais estavam satisfeitos, tinham uma certa condição financeira (dinheiro importa!), eram ou jovens ou mais velhos (à meia idade não se mostrou um período de grande satisfação), tinham saúde, tinham muitos contatos sociais, eram casados (ou pelo menos moravam com alguém), tinham algum nível de educação formal, tinham uma religião (seja ela qual fosse), estavam empregadas e tinham um trajeto curto da casa para o trabalho (ficar preso no trânsito todos os dias é uma forte agente de infelicidade!).

Uma pesquisa é sempre um retrato imperfeito da realidade, mas em se falando de felicidade, ter alguns parâmetros é melhor do que simplesmente ficarmos ao sabor do que sentimos.

6

(A dor é inevitável,
o sofrimento é uma
escolha (será?))

Gosto da afirmação acima, mas nela coloco uma interrogação. De fato, não podemos evitar a dor, mas até certo ponto, controlamos a maneira como reagimos a ela. Daí dizermos que o sofrimento é uma escolha, pois sofrer é uma consequência da maneira como internamente reagimos à dor que nos foi causada.

Aceito isso com certo desconforto. Dizer que o sofrimento é uma escolha, é apostar na nossa capacidade interior de lidar bem com dores que podem ser maiores do que nós. Eu acredito do fundo do coração que nossa força e Inteligência emocional podem nos livrar de muito sofrimento. Mas as circunstâncias exteriores importam. E muito!

Ter nascido num lar sem amor, ser vítima de seguidas injustiças, lidar com perdas de pessoas muito queridas, conviver num ambiente marcado pela miséria ou mesmo violência... Há determinados contextos causadores de profundas dores físicas e emocionais. Fico constrangido de dizer às pessoas que vivem dentro de tais circunstâncias, que o sofrimento é uma escolha delas. Suas dores externas trazem inevitavelmente um sofrimento interno.

A felicidade é uma combinação de prazer e propósito, e quem encontra isso dentro de circunstâncias cheias de dor e sofrimento, tem a minha mais profunda admiração e respeito.

7

**Se queres ser feliz,
então suba na mesa**

O filme Sociedade dos Poetas Mortos marcou a minha época. Um professor usando métodos revolucionários e irreverentes, coloca de cabeça para baixo uma escola tradicional. Numa das aulas, convida um aluno para subir na mesa. Toda classe reticente assiste desconfiada. Dizia ele, de cima, vê-se melhor. Anos mais tarde eu descobriria que a expansão da nossa visão é produtora de felicidade.

Somos mais felizes quando saímos de debaixo da mesa, de onde a vista é muito mais estreita, e ganhamos amplitude em nosso olhar. A felicidade corre em nossas veias à medida que vamos vencendo este arraigado vício de julgar uma determinada coisa por um fragmento e não pelo seu todo. Isto afeta nossa condição de ser feliz, mais do que poderíamos imaginar.

Podemos jogar pela janela uma relação boa no seu todo, que ocasionalmente apresenta coisas ruins. Ou nos mantemos dentro de relações horríveis somente porque vez ou outra acontece algo bom. A explicação disto é esta estreiteza que nos faz ver somente a árvore e não a floresta. A amplitude do nosso olhar determina nossas escolhas e estas escolhas pavimentam nosso caminho para a (in)felicidade.

Desculpe o spoiler. No final do filme os alunos prestam uma homenagem ao seu mestre, que foi demitido (instituições rígidas não comportam revolucionários!). Todos subiram na mesa. O professor emocionado sorriu. Sabia que de cima da mesa não apenas vemos melhor, somos também mais felizes.

52

**Obrigado por ter
caminhado comigo!**

Se você me perguntasse qual a palavra mais importante da minha vida, rapidamente responderia: jornada. Nesses últimos vinte anos fui aprendendo gradativamente a amar jornadas. Uma jornada é um caminho que pode ser feito a sós, mas é sempre mais rico quando em conjunto. Pode ou não ter um fim específico. O melhor da jornada, desculpe o clichê, é mesmo o caminhar o caminho, dar um passo atrás do outro, descobrir novas curvas, atalhos, paisagens.

Quando me propus a estudar o tema da felicidade descobri tanta coisa que eu não sabia. Veio logo no meu coração e mente propor uma jornada. Foi assim que prometi a mim mesmo e a quem soube desta jornada, que iria mandar um texto por semana sobre essa tal felicidade. Claro que fiquei com medo de não dar conta. Claro que tive receio de que os textos ficassem horríveis e ninguém gostasse. Claro que temi que eles ficassem repetitivos e enchessem a paciência das pessoas. Claro que...

Mas apesar de tudo, fui em frente nesta jornada. Olho para trás e somente posso dizer com lágrimas nos olhos, que cada vírgula, ponto, palavra que escrevi, boas, ruins, óbvias, triviais, inusitadas (coloque-se o adjetivo que se quiser) me fizeram um pouco mais feliz.

Não sei quantos textos você leu. Mas caso tenha lido pelo menos um, a metade de um, saiba que você colocou o pé nesta jornada junto comigo. Tenho a esperança de que ao menos, estas simples reflexões sobre felicidade, tenham trazido pequenas alegrias que se somadas desaguam neste imenso oceano chamado felicidade.

Obrigado por sua companhia nesta jornada! Até as próximas.

Esta jornada não termina aqui...

Para além deste livro quero convidar você a se juntar a comunidade do conhecimento e sabedoria que tenho construído. Fazer parte dela é muito simples. Basta se conectar.

Faço pelas redes sociais (Instagram, Facebook e Youtube) transmissões ao vivo (lives) de segunda a sexta sempre às 12:30. Duram trinta minutos. São dialogais. Falo um pouco e as pessoas conectadas naquele momento lançam perguntas e contribuições. Não mudo de assunto todo dia. Escolho um tema e de segunda a quinta o aprofundo. Toda sexta trago um convidado ou convidada com quem fecho a semana aprofundando ainda mais aquilo que falamos.

Espero você no Instagram (**@eduardorosapedreira**), no Facebook (**@eduardorosapedreira**), no Youtube (**Eduardo Pedreira**) e ou ainda no meu site **www.eduardopedreira.com.br**

Queria muito que esta conexão feita neste livro nos levasse a esse bate papo diário. Desejo assim, junto com você, continuar descobrindo esta maravilhosa arte de viver. Pois afinal, existir é um fato, viver uma arte!