

VALE TUDO PARA ALCANÇAR A FELICIDADE?

Elayne Medeiros de Carvalho Cândido

Georgia Martins Baeta Neves

Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)

RESUMO

O objetivo deste artigo é tentar entender como numa sociedade que atualmente gira em torno da busca pela felicidade, cresce assombrosamente o número de pessoas com doenças psicológicas (depressão, fobias, traumas, entre outras). Com o estudo bibliográfico, tentaremos tornar possível responder a pergunta central deste artigo. A metodologia utilizada foi uma busca computadorizada pela literatura, utilizando os termos de busca “Felicidade e psicologia”, “Busca pela felicidade nos dias atuais”.

Palavras-Chaves: Felicidade; doenças psicológicas; depressão; fobias.

ABSTRACT

The aim of this paper is to understand how a society that currently revolves around the pursuit of happiness, amazingly growing number of people with psychological disorders (depression, phobias, traumas, among others) and patients treated with antidepressants and other psychoactive drugs.

With the bibliographic study , try to make possible answer the question of central this article . The Methodology A search was computed For the literature using THE TERMS search " Happiness and psychology " , " Search For Happiness nos Present Days " .

Keywords: happiness; psychological illness; depression; phobias.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos percebe-se um crescimento contínuo de patologias depressivas; ansiedades, fobias, traumas, sintomas de pânico, e um crescimento do estresse. O mesmo crescimento se dá no número de pessoas com disfunções alimentares. A pergunta é... Porque numa sociedade onde a busca da felicidade está se tornando a principal demanda, essas doenças psicológicas, as disfunções alimentares e os quadros ansiosos vêm crescendo?

Ser feliz parece ser um desejo comum entre todas as pessoas, em todos os lugares, e em todas as épocas. A diferença é que cada um escolhe o meio de vida mais adequado que o leve a alcançar esta felicidade.

Sendo assim, a felicidade torna-se um dever, onde as pessoas se apegam a diversos objetos a fim de alcançá-la. Muitas vezes se iludindo numa felicidade mascarada, ressignificando valores como amizade, amor e fé. Diante a esta busca desenfreada, muitos objetos são ofertados como sendo aqueles que irão nos proporcionar a felicidade minimizando, temporariamente, o desprazer.

Diante disso, meu objetivo neste artigo, seria entender o porquê do crescimento das doenças psicológicas, quando a felicidade está sendo depositada em várias formas de objetos.

Algo que se mostra bastante relevante a ser entendido numa forma de podermos nos proteger de certos comportamentos que nos leve a esta situação; ou ajudar alguém que possa estar passando por isso, tentando minimizar um pouco dessa busca desenfreada pela felicidade depositada em coisas ilusórias.

Com o estudo bibliográfico, tentaremos tornar possível responder a pergunta central deste artigo. A metodologia utilizada foi uma busca computadorizada pela literatura, utilizando os termos de busca “Felicidade e psicologia”, “Busca pela felicidade nos dias atuais”.

2 A BUSCA DA FELICIDADE DESENFREADA

De acordo com Barbara Fredrickson, professora da University of North Carolina, o 'número mágico' da felicidade seria 75% de emoções positivas e 25% de emoções negativas.

Segundo Penna (*apud* D.O. HEBB, 1971), a emoção é um estado especial de vigilância acompanhado de processos de meditação que tendem a excitar o comportamento. Este tal estado tanto pode se revelar construtivo, tornando o comportamento mais eficiente, como destrutivo; tanto fortalecedor, como debilitador.

A felicidade, em geral, envolve a experiência de emoções positivas.

O termo felicidade segundo o dicionário eletrônico Michaelis s.f (lat *felicitate*) refere-se ao "Estado de quem é feliz. Ventura. Bem-estar, contentamento. Bom resultado, bom êxito. F. eterna: bem-aventurança. Em Latim, a palavra *felix* (genitivo *felicitis*) queria dizer - originalmente - "fértil", "frutuoso" ("que dá frutos"), "fecundo". Mais tarde *felix* tornou-se sinônimo de "afortunado", "alegre", "satisfeito".

Ao longo do tempo, o termo felicidade é utilizado de modo e perspectiva diferente ao longo do tempo, tornando-se assim, certa dificuldade em alcançá-la.

Na Grécia Antiga, somente a partir de Sócrates a felicidade tornou-se algo que poderia ser alcançado. E para alcançá-la, deveríamos cultivar virtudes como os deuses.

Para os religiosos, a felicidade estava em um 'plano' superior que só poderia ser alcançado pelos bons. Pois após a expulsão do Jardim do Éden, o Homem ficou fadado ao sofrimento.

Com o Renascimento, a ideia utilizada pela Grécia antiga, voltou a ser usada. A felicidade voltou a ser tratada como algo que poderia ser alcançada. Só com o Iluminismo, a felicidade passou a ser algo que todo o ser humano teria direito que tê-la. Deixou de estar ligada à Deuses, destinos ou sorte, e passou ser direito do homem, onde teriam poder de obtê-la e concretizá-las.

Após isso, começou a surgir o capitalismo, onde houve uma grande transformação no padrão de vida dos indivíduos.

Em uma pesquisa recente, Sonja Lyubormisky diz que a felicidade depende 50% de tendências genéticas, 10% de circunstâncias e 40% de atividades intencionais.

Nunca se viu tantas propagandas seja ela televisas ou não, onde a felicidade seja tratada como o ápice para se viver bem. A felicidade está no modo de se vestir, no modo de comer, no modo de andar, no modo de ser... Ser quem a sociedade quer que sejamos.

O desejo de ser mais feliz é sentido não só pelos clinicamente deprimidos, mas também por grande parcela de nós, desde vos que não são tão felizes quanto gostariam de ser, e percebem não estarem prosperando, até aqueles que podem estar se saindo muito bem, mas querem mais – mais alegria, mais sentido de vida, mais relacionamentos e empregos estimulantes (LYUBORMISKY, 2008 p4)

No mundo pós-moderno, a busca da Felicidade torna-se um dever e obtê-la é um desejo comum a quase todas as pessoas. Este mundo oferece um ideal ilusório que leva as pessoas infelizes a se comportarem como se fossem felizes, mostrar a essa sociedade uma felicidade que não existe, por meio de coisas oferecidas como promotores de felicidade.

Curiosamente, a noção de que a felicidade deve ser encontrada é tão difundida, que até a frase familiar 'busca da felicidade' preconiza um objeto que se deve caçar ou descobrir (LYUBORMISKY, 2008 p5).

Por isso percebemos que precisamos que refletir sobre os efeitos da nossa era pós-moderna, os efeitos da globalização em nossa forma de ser, do avanço da tecnologia, da diminuição das relações, da necessidade de consumo, da cultura capitalista e tecnológica e das superficialidades das relações. Dos medos que enfrentamos e das incertezas em relação ao futuro.

Nessa busca constante e incansável pela felicidade, estamos procurando soluções a curto prazo, sempre voltando à procura da felicidade. Virando assim o ciclo, onde se encontra a felicidade e depois a perde.

2.1 O aumento das doenças mentais nos dias atuais

Os transtornos mentais sempre foram considerados algo não tão legal para a sociedade e por este motivo, os taxados 'loucos' eram marginalizados e

jogados em asilos junto com outros indivíduos que tinham algum ‘problema’ social: alcoólatras, mendigos, entre outros que não eram aceitos pela sociedade.

Com isso, por volta do século XVIII com a revolução burguesa, surgiu a psiquiatria que seria uma área da medicina onde essas pessoas fossem entendidas e tratadas de uma forma mais digna.

Influenciados principalmente pela medicina francesa, mas também pelas escolas alemã e inglesa, os médicos brasileiros desse período realizaram as primeiras pesquisas científicas e criaram os primeiros institutos para o estudo das doenças (RIBEIRO, 2006, p.4).

Com uma iniciativa de mudar a situação dessas pessoas que eram marginalizadas pela sociedade, surge Pinel, o primeiro a ser nomeado para cuidar da enfermaria Bicetrê. A proposta de Pinel foi a de separar as pessoas consideradas sãs do ponto de vista mental das que apresentavam a psicopatologia evidente. Providenciando locais como casas de repouso e asilos. Acreditando na reeducação do doente mental.

Para melhorar ainda mais a situação, surgiu os psicofármacos, que foi um marco na evolução dos tratamentos psicológicos, deixando de lado o uso do eletrochoque. A partir daí, a permanências em asilos ou casas psiquiátricas se tornaram uma questão política e social.

Só que atualmente o aumento do uso desses psicofármacos aumentou assombrosamente, pois cada vez mais vem crescendo as doenças psicológicas.

Nos últimos anos percebe-se um crescimento contínuo de patologias depressivas; ansiedades, fobias, traumas, sintomas de pânico, e um crescimento do estresse. O mesmo crescimento se dá no número de pessoas com disfunções alimentares.

Alguns conseguem o equilíbrio, associando o tratamento terapêutico com o uso de remédios. Outros necessitam conviver com a medicação por toda uma vida, passando a administrar também os sintomas adversos provocados pela própria medicação e pela sua ingestão por tempo excessivo.

Diante de dados verdadeiramente alarmantes sobre o aumento do número de pessoas afetadas por doenças psicológicas, não se pode deixar de questionar quais são as causas, o que está por trás de tamanho crescimento. Ainda mais no Brasil, que é um país que vive, segundo a propaganda oficial, um período de crescimento

econômico, período em que as pessoas estão consumindo mais e tendo a oportunidade de realizar seus sonhos. Se é verdadeira a propaganda, por que tanta depressão e tanta tristeza? (Jornal, A verdade, 2012).

É porque vivemos em uma época em que todos têm expectativa de felicidade. A venda em massa dos antidepressivos facilitou aos psiquiatras "curar" essa necessidade atual de estarmos sempre felizes.

Diante dessa procura desenfreada pela felicidade, a depressão é a 'doença' mais diagnosticada atualmente. Seguida pelo estresse e ansiedade. Segundo o INSS - Instituto Nacional do Seguro Social (2011), "afastamentos provocados por doenças relacionadas a depressão e transtornos de comportamentos aumentaram 3,5% e 13%, respectivamente, quando comparados os meses de janeiro a outubro de 2011 com o mesmo período de 2010. Já os números por acidentes como traumatismos, queimaduras e fraturas, em geral, tiveram uma diminuição." O levantamento do INSS calcula 3.398 afastamentos por depressão nos dez primeiros meses de 2011 contra 3.294 em 2010. Já os transtornos de comportamento registraram 449 casos entre janeiro e outubro deste ano, enquanto em 2010 foram 397.

Isso se dá também pelo fato que hoje em dia as pessoas estão altamente sobrecarregadas de trabalhos, ou almejando posições superiores na profissão, ou em busca de mais e mais dinheiro. Seguindo sempre o padrão imposto pela sociedade. Com isso, passam dia após dia sobrecarregados.

Levando também em conta a pressão produtiva e o assédio moral, a jornada de trabalho cada vez mais extensa, o longo trajeto entre a casa e o trabalho por conta do trânsito e das condições de transporte público. Por outro lado, os baixos salários não acompanham as exigências de consumo que a própria sociedade inventa.

2.2 Felicidade x Consumismo

A mídia nos bombardeia noite e dia com propagandas de produtos maravilhosos que prometem facilitar as nossas vidas, a sociedade nos cobra que sejamos bem-sucedidos, que tenhamos bastante dinheiro na conta e embute em nossas mentes que esse é o caminho para a felicidade. Mas, nas últimas décadas, o nível de insatisfação cresceu exponencialmente, revelando-nos que consumir não resolve nossas mais profundas necessidades.

Como citei anteriormente, as pessoas passaram a se dedicar mais ao trabalho almejando posições superiores na profissão, ou em busca de mais recursos para consumir, e atualmente esta necessidade por comprar resultou em algo que separa felicidade de tristeza, sendo essa felicidade momentânea.

O consumo aliado ao conceito de trabalho, onde você se presenteia com algo depois de um mês de trabalho, entendo como algo favorável. Sendo recompensador por um trabalho feito durante o mês. Mas o consumo ligado ao ter, pouco importando se for um celular de última geração, ou um tênis da moda, o que importa é satisfazer o anseio de ter. Gerando assim, a felicidade momentânea.

Um exemplo, você compra uma linda TV de plasma. Quando ela chega em sua casa todos sentem uma grande sensação de euforia. Os dias passam e pronto! A televisão, agora, faz parte da sua casa e da sua vida. A euforia passa. E você, começa a desejar outra coisa.

A necessidade de consumir, consumir em excesso pode revelar que existe um vazio, uma defasagem nas reais necessidades do homem. A modernidade nos trouxe avanços, mas também prejuízos.

Pode-se dizer que antigamente, o que fazia o homem feliz era as suas relações fraternais, seus amigos, sua família. Com isso, muitas empresas, hoje em dia, usam imagens dessas relações fraternais em suas propagandas a fim de vender seus produtos.

O ser humano na contemporaneidade vive na constante busca da felicidade, de um sentido, ou significado para a sua existência. Quando não consegue alimentar e se alimentar do consumo, perde as perspectivas de fazer parte deste mundo, ou seja, de ser “feliz”, sendo tomado pela sensação de inadequação, desatualização e/ou fracasso.

2.3 Felicidade x Redes Sociais

Agora, neste momento, um amigo está vivendo dias de paixão com sua nova namorada, o outro está comemorando seu novo emprego, o outro está curtindo férias desejadas em Nova Iorque. A sua prima que era solteirona está mudando o status do relacionamento, seu amigo conseguiu comprar um carrão, sua cunhada está jantando num restaurante caríssimo.

Quando abrimos as redes sociais damos de cara com este mundo de felicidade. Onde as pessoas editam e postam sua vida sempre destacando o lado positivo, ou criando ilusões sobre uma vida que parece ser perfeita. Não é a toa que não faltam demonstrações exageradas de alegria cotidiana exposta nas redes sociais, onde todas as festas são animadas, todos os casais felizes e todas as viagens incríveis.

Diante dessa exposição que essas redes sociais provocam, acaba surgindo uma competição inconsciente sobre quem é melhor... quem tem o melhor emprego, quem frequenta os melhores lugares, come nos melhores restaurantes, viaja para os melhores lugares ou tem a melhor família. Hoje para ser feliz seria necessário provar para seus 'contatos online' que você tem sempre algo de bom para mostrar.

Você costuma ver amigos postando fotos de lugares feios ou em situações chatas? Ser feliz faz cada vez mais parte do cotidiano das pessoas. Ou, pelo menos, tentar externar esse sentimento, mesmo não correspondendo de fato ao que se está sentindo ou fazendo realmente.

Como Fernando Pessoa escreveu:

Arre, estou farto de semideuses!

Onde é que há gente no mundo?

Então sou só eu que é vil e errôneo nesta terra?

2.4 Felicidade e o culto ao corpo

O modernismo contemporâneo trouxe consigo o capitalismo desenfreado, onde tudo está à venda, incluindo o corpo.

Estar linda, em forma. Não ter gordurinhas sobrando. Ter um corpo escultural, cabelos sedosos e pele impecável. Ser admirada por onde passa por sua beleza ou por seu corpo malhado. Ter um corpo perfeito.

A imagem corporal é influenciada pelos estipulados pela sociedade e a cultura que nos rodeia. A indústria cultural pelos meios de comunicação encarrega de criar desejos e reforçar imagens padronizando corpos.

O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física

idealizada. Podemos associar hoje, o corpo à ideia de consumo. Em muitos momentos este corpo é objeto de valorização exagerada dando oportunidade de crescimento no “mercado do músculo” e ao consumo de bens e serviços destinado à ‘manutenção deste corpo’, grande motivo das academias de musculação apresentar cada dia um número maior de adeptos. O fato é que, contemporaneamente a ideia de que para se ter sucesso, felicidade, ao aceitação social ou dinheiro, o melhor caminho é através da beleza estética. Aquele corpo esculpido, músculos bem torneados, barriguinha ‘para dentro’ e bumbum empinado, é grande resultado de uma cadeia de interesse, principalmente quando relacionamos aos adolescentes que pouco se preocupam com a saúde em si, para esses a parte estética é vista como foco principal na busca de realização de atividades físicas.

A aparência passa a ser muito valorizada uma vez que a opinião do outro torna-se elemento fundamental para a interação. O grupo tem um papel regulador que funciona como um espelho refletindo as características comuns e aumentando a segurança.

A mídia é responsável pela maior parcela nessa distorção de conceitos de ‘corpo belo e não belo’, além de grande influência como formadores de opinião desses jovens sobre si mesmos, pois tanto em programas televisivos ou de rádio é exacerbada a exposição de homens e mulheres com seus corpos perfeitos e músculos a mostra. Como também, têm dedicado um espaço maior afim de expor as novidades em cosméticos, no ramo de alimentação e vestuário. Tentando vender o que não está disponível em nossos dias: sucesso e felicidade. Alguns programas reforçam a ideia de que os ‘personagens’ do programa sempre com o sorriso no rosto e com seus corpos em forma, são sinônimos de felicidade. Iludindo assim, muitos os que estão do outro lado da televisão.

Através dos processos de identificação e projeção, os adolescentes almejam ser como os personagens da televisão, pois as imagens televisivas geram efeitos consideráveis sobre o imaginário juvenil. Além da falta do apoio social para lidar com suas transformações, os jovens deparam-se com os modelos de beleza e com a extrema valorização da aparência veiculada pelos meios de comunicação. É preocupante o fato de que esses modelos sejam internalizados, sem ser questionados, como algo natural do sujeito.

Com isso, muitos jovens, por influências do mundo que está a sua volta, acabam preocupando-se demais com a aparência física, buscando, assim, um modo de alinhar-se com o que a sociedade mostra ser mais correto e aceitável. Apegam-se com as diversas formas que o mercado oferece para se conquistar o corpo desejado, cirurgias plásticas, anabolizantes, suplementos alimentares, medicamentos para emagrecer... Dentre outras tecnologias que auxiliam esse processo. Aí vai surgindo os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia e vigorexia, onde se tem em comum a preocupação exagerada com o peso e a forma do corpo, levando-os as atitudes extremas para controlar a imagem corporal, como dietas radicais. Surgem também os problemas psicológicos; os sintomas depressivos por não conseguir o corpo desejado; os comportamentos de automutilação, onde 'se castigam' (NETO, 2014).

2.5 Felicidade e a Psicologia

Atualmente, a psicologia não está mais interessada só em fazer as pessoa que estão com depressão se sentirem melhor, mas em algo muito maior, estudar técnicas que façam as pessoas se sentirem ótimas.

Com o passar dos anos, a maioria das pessoas está faltando entusiasmo pela vida, estão só sobrevivendo e não vivendo. E a sensação de ter caído num buraco estão se tornando comum e as pessoas não estão se movimentando para sair do buraco, por acreditarem que para sair é preciso um trabalho gigante.

O processo de psicoterapia leva a pessoa a buscar o autoconhecimento, procurar se conhecer melhor, saber quais são seus desejos, quais são seus medos, e a partir daí procurar descobrir o que o motiva a agir como você age no dia-a-dia.

Ela ajuda tanto a resolver aquele problema pontual, como também pode ser uma viagem pela busca do autoconhecimento e de uma vida melhor. Essa vida melhor seria a integração de todos os aspectos que englobam a vida do ser humano – religião, família, cultura, dentre outros – com isso, a felicidade é alcançada, quando o corpo estiver pleno, com todos esses aspectos em sintonia, relações afetivas e emocionais equacionadas.

Na década de 90, profissionais de alguns dos maiores centros de estudo em Psicologia, Universidade de Harvard, Yale, Pennsylvania e Michigan, se

reuniram em prol de discutir possíveis caminhos para uma vida de maior significado e satisfação. Daí surgiu a Psicologia Positiva, que constitui-se como um ramo da ciência psicológica baseado na crença de que é possível identificar, compreender, desenvolver, promover e cultivar os mecanismos necessários para viver-se de maneira significativa e satisfatória (SASAGAWA, 2012).

2.6 A Avaliação Psicológica e os problemas causados pela busca da felicidade a qualquer custo

Segundo a Cartilha Avaliação Psicológica 2013 disponibilizada pelo CRP13-PB (Conselho Regional de Psicologia) avaliação psicológica refere-se à coleta e interpretação de dados, obtidos por meio de um conjunto de procedimentos confiáveis reconhecidos pela ciência psicológica, agrupando diferentes informações com três objetivos principais: conhecer o sujeito, identificar o problema e programar uma intervenção. Segundo a Resolução CFP nº 007/2003, “os resultados das avaliações devem considerar e analisar os condicionantes históricos e sociais e seus efeitos no psiquismo, com a finalidade de servirem como instrumentos para atuar não somente sobre o indivíduo, mas na modificação desses condicionantes que operam desde a formulação da demanda até a conclusão do processo de avaliação psicológica”.

Ainda segundo a cartilha do CRP-13PB, a avaliação psicológica é um processo amplo que envolve a integração de informações provenientes de diversas fontes, dentre elas, testes, entrevistas, observações e análise de documentos.

A avaliação psicológica pode nos ajudar na identificação dos ‘problemas’ causados pela busca da felicidade a qualquer custo. Dentre as ferramentas usadas para esta avaliação, podemos destacar a observação, a entrevista, e a aplicação de testes psicológicos em que destaco dois: o TAT - Teste de apercepção temática e o HTP – Casa, Árvore e Pessoa.

O TAT investiga a personalidade. Consiste no uso de imagens representando cenas diversas, no qual é solicitado ao testando desenvolver um tema e narrar uma história a partir da imagem vista. Com isso, será possível

identificar atitudes do indivíduo frente a diversas situações, seus medos, desejos, dificuldades, ou seja, a sua personalidade.

Murray (2005) partiu do pressuposto de que diferentes indivíduos, frente a uma mesma situação vital, irão experimentá-lo cada um a seu modo, de acordo com sua perspectiva pessoal. Esta forma pessoal de elaborar uma experiência revelaria a atitude e estrutura do indivíduo frente à realidade experimentada. Assim, expondo-se o sujeito a uma série de situações sociais típicas e possibilitando a expressão de sentimentos, imagens, ideias e lembranças vividas em cada uma destas confrontações, temos acesso a personalidade subjacente do sujeito.

Ainda segundo Murray (2005), ao solicitar ao sujeito que imagine uma história sobre a prancha, o indivíduo é convidado a lançar mão do material inconsciente, cujas representações são desorganizadas, não verbais (imagens), com tendências à descarga imediata e a repetição das experiências antigas satisfatórias ou insatisfatórias, altamente carregadas de afetos.

O HTP foi criado por John N. Buck, e tem como objetivo compreender aspectos da personalidade do indivíduo bem como a forma deste indivíduo interagir com as pessoas e com o ambiente. O HTP estimula a projeção de elementos da personalidade e de áreas de conflito dentro da situação terapêutica e proporciona uma compreensão dinâmica das características e do funcionamento do indivíduo (BUCK, 2003).

Segundo Buck (2003) o HTP fornece informações que quando relacionadas à entrevista e/ou a outros instrumentos de avaliação, podem revelar conflitos e interesses gerais dos indivíduos, como também aspectos específicos do ambiente que ele ache problemáticos.

Ambos os testes, destacam-se por avaliar a personalidade do indivíduo e assim, medir o grau de depressão, ansiedade, tristezas, formas de interação com o ambiente, e todas estas citadas compõe o quadro problematizado pela busca incansável pela felicidade, onde seja qual for a forma ou jeito, queremos a felicidade a qualquer custo.

3 CONCLUSÃO

Diante dos dados bibliográficos pesquisados, vimos que realmente há uma crescente necessidade pela felicidade, em tê-la como se fosse algo

adquirido. Vimos numa pesquisa recente, feita por Sonja Lyubormisky que a felicidade depende 50% de tendências genéticas, 10% de circunstâncias e 40% de atividades intencionais, ou seja, somente 10% podemos 'correr atrás', buscar.

A busca pela felicidade, hoje em dia, está atrelada a esses 10% circunstanciais, onde as pessoas estão sempre em busca dela, seja de qual for a forma, muitas vezes usando a frase "o fim justifica o meio", ou seja, são capazes de tudo para alcançar a felicidade. Se vai prejudicá-lo agora, ou se vai passar por cima de alguém, ou vai se submeter a uma cirurgia de alto risco para alcançar o corpo desejado, ou usar anabolizantes, gastar o salário inteiro para comprar celulares ou roupas que estão sendo usados pela sociedade... ou seja, não importa, o que importa é ser feliz.

Só que esta felicidade dentre esses 10%, como dito anteriormente, são felicidades circunstanciais. Ele vem, mas ela vai. Enquanto ela 'estar', está ótimo. Quando ela 'vai', vamos a busca de outra que 'venha'. E assim se torna o processo, sou feliz – não sou feliz. Estou feliz – Não estou feliz. Tenho – Não tenho.

O ser humano na contemporaneidade vive na constante busca da felicidade, de um sentido, ou significado para a sua existência. Quando não consegue alimentar e se alimentar do consumo, perde as perspectivas de fazer parte deste mundo, ou seja, de ser "feliz", sendo tomado pela sensação de inadequação, desatualização e/ou fracasso. Daí surge as decepções, as angústias, as depressões.

Em paralelo a isso, a cultura de infelicidade torna-se bastante rentável. Cada vez mais são lançados livros de autoajuda que prometem receitas mágicas para a felicidade. Passam nos programas televisivos ou não, o caminho de como encontrar a felicidade. Já na área da ciência, a cada dia são lançados mais e mais medicamentos com o intuito de 'acabar com nosso sofrimento', com nossa ansiedade, com nossa tristeza, nosso mau-humor... ou seja, um medicamento milagroso que nos leve a felicidade.

Mas também o que causa essa onda de 'infelicidade' nesses últimos anos, é a destruição das ligações afetivas que a cada dia aumenta mais. Hoje em dias as pessoas estão invertendo os valores, se relacionando a uma mera troca financeira, ou que receba algo positivo em troca. Prevalecendo o

individualismo, o egoísmo. Com isso, realmente não teríamos como conseguir ser felizes plenamente numa sociedade como esta.

E como a psicologia poderia ajudar? A psicoterapia ajuda no levar a pessoa a um autoconhecimento, se conhecer melhor, saber quais são seus desejos, quais são seus medos, e a partir daí procurar descobrir o que o motiva a agir como você age no dia-a-dia, ou procurar buscar uma maneira de manter o equilíbrio em todos os aspectos: sociais, religiosos, sentimentais e psicológico. E, atualmente, a psicologia não está mais interessada só em fazer as pessoa que estão com depressão se sentirem melhor, mas em algo muito maior, estudar técnicas que façam as pessoas se sentirem ótimas. Como disse no tópico 2.6 acima, a avaliação psicológica é uma ferramenta importantíssima para chegar a um diagnóstico dessas doenças que podem surgir nesta busca desenfreada pela felicidade. E a partir daí, o psicólogo poderá intervir e ajudar o paciente a encontrar o seu equilíbrio.

4 REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. Doenças mentais e neurológicas atingem 700 milhões de pessoas, diz OMS. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com//Saude-e-bem-estar/noticia/2013/05/doencas-mentais-e-neurológicas-atingem-700-milhoes-de-pessoas-diz-oms.html>. Acesso em: 11 Nov. 2014.

A VERDADE Depressão atinge 121 milhões de pessoas no mundo. Disponível em: <http://aaverdade.org.br/2012/05/depressao-atinge-121-milhoes-de-pessoas-no-mundo/>. Acesso em: 20 Nov. 2014.

AXT, Barbara. A busca da felicidade. **Super interessante**. Disponível em: <http://super.abril.com.br/cultura/busca-felicidade-464107.shtml>

BARONI, Léo. O Fenômeno do Crescimento das chamadas “Doenças Mentais”. **Viver com Saúde**. Disponível em: <http://vivosaude.wordpress.com/textos-leo-baroni/o-fenomeno-do-crescimento-das-chamadas-%E2%80%9Cdoencas-mentais%E2%80%9D/> Acesso em: 20 Nov. 2014.

BAYER JOVEM. Todo mundo feliz. Só que não. Disponível em: <http://www.bayerjovens.com.br/pt/figue-ligado/mundo-jovem/visualizar/?materia=todo-mundo-feliz-so-que-nao>

BOCC, disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/melo-janete-culto-corpo.html>

BUCK, John N. **H.T.P.:** casa-árvore-pessoa, técnica projetiva de desenho : manual e guia de interpretação. São Paulo: Vetor, 2003. ISBN 85-7585-024-5.

CAMPISTA, Valesca do Rosário. Adolescentes fora-da-Lei: O desejo e(m)cena. **VÉRTICES**, v. 6, n. 2, maio/ago. 2004

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Cartilha Avaliação Psicológica 2013. Brasília. Novembro, 2013.

CRUZ, Priscila Postali; NILSON, Gabriela; PARDO, Eliane Ribeiro; FONSECA André Oregues. Culto ao corpo: as influências da mídia contemporânea marcando a juventude. **Fazendo gênero 8 – Corpo, Violência e Poder**. Florianópolis, de 25 a 28 de agosto de 2008.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Mônica L. Felicidade: uma revisão. **Revisão da Literatura. Recebido: 19/12/2006 – Aceito: 26/02/2007**

GLUCK PROJECT. Como a psicologia pode nos ajudar a ter uma vida mais plena e feliz? Disponível em: <http://www.gluckproject.com.br/como-a-psicologia-pode-nos-ajudar-a-ter-uma-vida-mais-plena-e-feliz/>

GLUCK PROJECT. Felicidade é coisa séria. Disponível em: <http://www.gluckproject.com.br/felicidade-e-coisa-seria/>

GONÇALVES, Antonio Baptista. A degradação da globalização e a felicidade artificial do consumo: um Olhar crítico sobre o humanismo ante a crise econômica. **Revista Filosofia Capital**. Vol. 8, Edição 15, Ano 2013.

IMAGEM, disponível em http://sheenasplace.org/uploads/factsheets/fact_bodyimage_PORT.pdf.

LIPOVETSKY, Gilles. A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. **Revista Inter-Legere**. n 5: Reflexões.

MAGALHÃES, Dominique. REDES SOCIAIS E A FELICIDADE Disponível em: <http://www.acidadevotuporanga.com.br/artigo/2014/06/redes-sociais-e-a-felicidade-n20509>

MATOS, Daniele Cajaseiras. Felicidade e sentido de vida na sociedade de consumo. **Revista logos & existência: revista da associação brasileira de logoterapia e análise existencial**. 1 (1),72-78, 2012.

NETO, Lauro. Dor profunda: jovens se cortam para aliviar traumas. **Extra**. Disponível em: <http://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/dor-profunda-jovens-se-cortam-para-aliviar-traumas-14050905.html#ixzz3IntE6vcS>. Acesso em: 11 Nov 2014.

RIBEIRO, Paulo César Pinho; OLIVEIRA, Pietro Burgarelli Romaneli. Culto ao Corpo: beleza ou doença? **Adolescência & Saúde**. Adolesc. Saude, Rio de Janeiro, v Adolescência & Saúde . 8, n. 3, p. 63-69, jul/set 2011

RIBEIRO, Paulo Renner Marçal. Saúde mental no Brasil. **Psiquiatria**. Disponível em: http://books.google.com.br/books?id=LI1Rk9uFS_cC&printsec=frontcover&dq=doen%C3%A7as+mentais+no+brasil&hl=pt-PT&sa=X&ei=4vtrVLTOGcSdNom8q6gK&ved=0CBwQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false Acesso em: 10 Nov. 2014.

SILVA, Valdeci Gonçalves. A felicidade como imperativo de consumo. 18 de junho 2012

SOUSA, Naina Correia. CULTO AO CORPO IDEAL: PERFEIÇÃO É SINÔNIMO DE FELICIDADE?

TENÓRIO, Fernando. A reforma psiquiátrica brasileira, da década de 1980 aos dias atuais: história e conceito. **História, Ciências, Saúde** . Manguinhos, Rio de Janeiro, vol. 9(1):25-59, jan.-abr. 2002.

YAKAMOTO, Natalia Yumi. Consumismo: felicidade maquiada