

# Felicidade

## 1 - Estudo de Harvard com 75 anos de duração desvenda o segredo da saúde e da felicidade

Por: Redação Hypenes

Pessoas? Dinheiro? Reconhecimento? Amor? Afinal, qual é a chave para a felicidade? Essa parece a mais difícil pergunta de nossas vidas, e foi justo ela que um estudo da Universidade de Harvard se dedicou a responder. O Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto procurou encontrar os fatores que podem nos levar a desenvolver a melhor saúde física e mental quando atingirmos idades avançadas.

Para responder uma pergunta tão difícil, o processo de pesquisa não haveria de ser fácil. O tal estudo durou nada menos que 75 anos, entrevistando e monitorando mais de 600 pessoas divididas em dois grupos: estudantes de Harvard e moradores das cidades vizinhas a Boston, onde fica a universidade. Junto das pessoas selecionadas eram monitoradas também suas famílias, através de entrevistas de dois em dois anos, exames médicos, e monitoração de experiências de interação com outras pessoas.

A pergunta que o Dr. Robert Waldinger, o quarto diretor que o estudo teve ao longo de tantos anos, levantou no Ted Talk abaixo, é o fundamento: Se você hoje fosse investir no seu melhor “eu” futuro, no que você colocaria seu tempo e energia?

E a resposta é simples e direta: o que melhor garante nossa saúde física e mental são as relações pessoais. Quem criou laços fortes com outros seres humanos viveu mais e melhor – para além de dinheiro, status ou emprego.

O sucesso maior de nossa vida está no afeto, trocado, dividido, saboreado e devolvido entre seres humanos. Parece óbvio, e é – mas é ainda bastante difícil. Sucesso e saúde, portanto, é ter amigos, família e amores. O resto é o resto.

(Fonte: <http://www.hypeness.com.br/2017/02/estudo-de-harvard-com-75-anos-de-duracao-desvenda-o-segredo-da-saude-e-da-felicidade/>, data de acesso 10/01/2018)

## 2 - 6 curiosidades científicas sobre felicidade

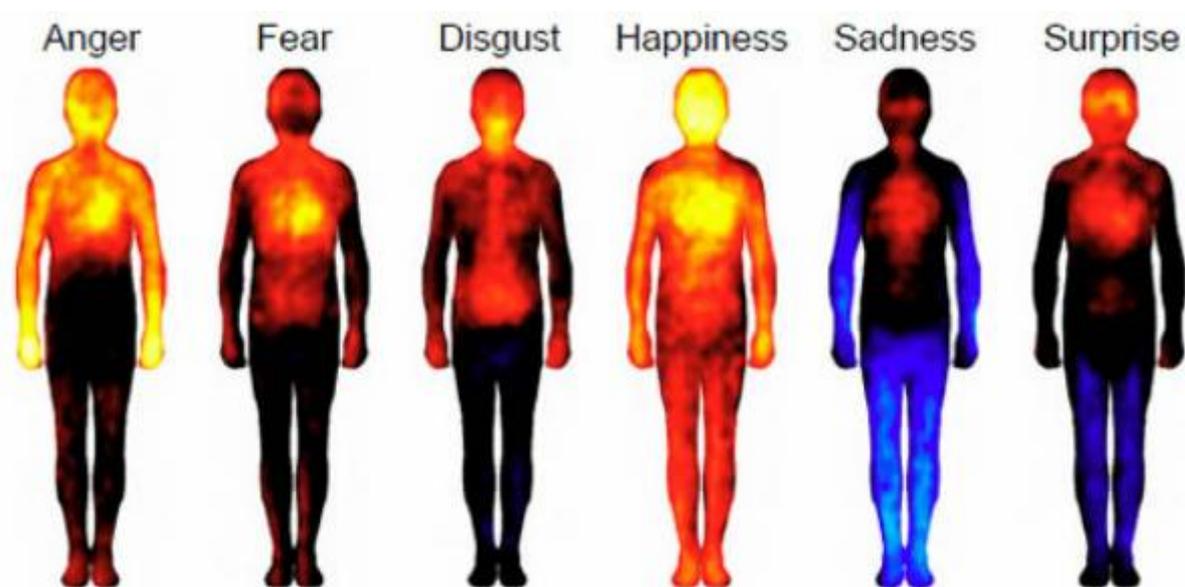
Por Carol Castro

**Felicidade.** Pare e pense: tudo o que você faz (das roupas que compra às amizades que constrói) é em busca dela. A gente tenta de tudo só para sentir uma **dose a mais de felicidade**. É por isso que a ciência (e tanta gente, tipo o pessoal do **Glück Project**) tenta

entender o que faz essa tal emoção acontecer – e quais as consequências dela. Quer descobrir também? Confira abaixo **seis estudos científicos** sobre a felicidade.

## Mexe com o corpo todo

701 pessoas participaram de um **estudo** feito por finlandeses. Cada voluntário recebeu um desenho com a silhueta de um corpo e, em seguida, foram estimulados, por meio de músicas, filmes ou palavras, a sentir determinadas emoções (**raiva, felicidade, amor**). A tarefa deles era colorir as regiões do corpo onde sentiam diminuir ou aumentar as atividades, enquanto respondiam a cada estímulo. E a felicidade parecia atingir o corpo inteiro. Dá uma olhada no mapa.



(Raiva, Medo, Nojo, Felicidade, Tristeza, Surpresa)

O amarelo indica o nível mais alto de atividade, seguido pelo vermelho. Preto é neutro, azul mostra pouca atividade. Só outra emoção parecia mexer tanto com o corpo quanto a felicidade: o **amor**.

## Fortalece seu organismo

Fazer o bem deixa você feliz, claro. E é esse o tipo de **felicidade** que fortalece seu corpo na luta contra infecções. **Pesquisadores examinaram** o padrão de **expressão genética** das células de defesa do corpo. Entre os 80 voluntários, aqueles que mais faziam o bem (ex: algum tipo de trabalho social), havia uma expressão mais forte dos **anticorpos** e **genes antivirais**.

## É contagiante...

Até no mundo virtual. Em um dos maiores **estudos** sobre o Facebook, pesquisadores examinaram o conteúdo emocional **de um bilhão de posts** durante dois anos (eles contaram com a ajuda de um software para fazer essa análise, claro). Descobriram que **emoções positivas** mexem muito mais com as pessoas do que mensagens com conteúdos negativos. E é por isso que são muito mais compartilhadas.

## Muda com o tempo

A idade ensina a valorizar mais os momentos comuns do dia a dia. É o que diz uma **pesquisa** feita com 200 pessoas entre 19 e 79 anos. Eles contaram sobre as experiências felizes (extraordinárias ou não) que haviam experimentado nos últimos tempos. E eram os mais velhos que sentiam mais prazer nas coisas pequenas, como passar um tempo com a família ou simplesmente olhar para algum desconhecido no parque.

## Pessoas materialistas são menos felizes

É difícil apreciar o que você tem, quando o foco está no que você ainda quer ter. Um **estudo** com **246 pessoas** concluiu que pessoas materialistas sentem menos gratidão – e isso faz com que os níveis de satisfação com a vida diminuam.

## Escola importa menos que os amigos

Óbvio. Uma **pesquisa** com **804 pessoas** concluiu que ter bons amigos na infância e adolescência torna você um adulto mais feliz. Depois de acompanhar a vida dos voluntários por 32 anos, eles perceberam que as vitórias no colégio, como nunca ter ficado em recuperação no fim do ano, tem um **efeito bem menor na felicidade do que as relações sociais**.

(Via PsyBlog)

Publicado em 25 set 2014, 15h42

(Fonte: <https://super.abril.com.br/blog/cienciamaluca/6-curiosidades-cientificas-sobre-felicidade/>, data de acesso 10/01/2018)

## 3 - Felicidade: Embasamento Científico

1. Em laboratórios de todo o mundo, o estudo do cérebro entrou numa fase detalhada, que permite chegar a conclusões sobre o grau de FELICIDADE das pessoas. E estes esforços levaram os investigadores da ciência a surpreendentes

análises comparativas. Conheça O HOMEM MAIS FELIZ DO MUNDO, segundo um recente experimento científico... [click para avançar](#)

2. Nós nos acostumamos (fomos condicionados) a crer que a felicidade é uma espécie de competição olímpica onde é vitorioso quem possui mais, domina, comanda e sente através de coisas...
3. O homem mais feliz do planeta hoje, é um indivíduo que vive em uma cela de dois por dois, não é dono nem executivo de nenhuma das companhias da Fortune 500, não vive dependente de celular, nem dirige um BMW, não veste roupa de Armani nem Hugo Boss, desconhece tanto o Prozac como Viagra ou êxtasis, e sequer toma Coca-Cola. Em suma: O homem mais feliz do planeta é um homem que prescinde de dinheiro, competição profissional, vida sexual, e popularidade.
4. Seu nome é Matthieu Ricard. Francês, ocidental por nascimento, budista por convicção e o único entre centenas de voluntários cujo cérebro não só alcançou a máxima qualificação de felicidade previstas pelos métodos científicos, como superou por completo o “felizômetro”: Os 256 sensores e dezenas de ressonâncias magnéticas aos quais Ricard se submeteu ao longo de vários anos para validar o experimento não mentem: Ali onde os níveis em simples mortais é muito alto, - estresse, medo, frustração - no cérebro de Ricard, estas sensações limitantes simplesmente não existem.
5. Mas ao contrário, onde a maioria demonstrou baixíssimos níveis - satisfação e plenitude existencial - Ricard superou todos os índices. Isto é, em todas e cada uma das sensações positivas, dando origem ao título do “Homem mais feliz do planeta!”
6. Os cientistas nunca encontraram ninguém tão “feliz” e afirmam, em medições quantificáveis, que Ricard é mesmo o homem “mais feliz da terra”. O paradoxo do caso não é o fato de ser um homem tão feliz e sim como chegou a sê-lo, despreendendo-se de tudo aquilo em que os ocidentais supõem a a raiz da felicidade: dinheiro, posses, consumo, consumo, consumo....
7. E não é que Ricard seja alheio a tudo disso: Ele fez doutorado em genética molecular e trabalhou ao lado do prêmio Nobel da medicina François Jacob. Além de ser filho de Jean François Revel, um famoso filósofo e membro emérito da Academia Francesa. (recém falecido). Mas nada o deslumbrava e não se sentia pleno. Com o mundo do sucesso material à sua frente, e a ponto de converter-se num eminente cientista, um dia, fortemente impressionado com a filosofia oriental, decidiu mudar o rumo da sua vida:
8. Dedicou-se à meditação, tornou-se discípulo do mestre tibetano Rinpoche, se foi para o Himalaya, adotou o caminho dos monges, e iniciou uma nova vida do

zero. Hoje é um dos maiores estudiosos do clássico tibetano, é assessor e braço direito do DALAI LAMA e tem doado milhões de euros - produto da venda de seus livros - a monastérios e obras de caridade. Porém isso não é a CAUSA, senão a CONSEQUÊNCIA de sua FELICIDADE...

9. A causa para esse resultado devemos buscar em outro lugar, diz o chefe do estudo, Richard J. Davidson, e não é nenhum mistério ou graça divina: “Se chama plasticidade mental. É a capacidade humana de modificar fisicamente o cérebro por meio dos pensamentos que escolhemos ter. Igual aos músculos do corpo, o cérebro desenvolve e fortalece os neurônios mais utilizados. Mais pensamentos negativos, maior atividade no córtex direito do cérebro e em consequência, maior ansiedade, depressão e hostilidade. Em outras palavras: mais infelicidade auto-gerada.” “Por outro lado, quem desenvolve bons pensamentos e uma visão amorosa da vida, exercita o córtex esquerdo, elevando as emoções prazerosas e a felicidade.”
10. Ainda o Dr. Davidson: “O resultado desse estudo pode até mudar por completo a visão que temos do cérebro humano. São enormes as suas implicações.” “Entre estados de meditação, as ondas cerebrais permanecem intensas, sugerindo que é possível treinar o cérebro e controlar as emoções, mudando a estrutura da própria mente. A meditação pode mudar as funções cerebrais de forma durável. Tudo indica que o cérebro pode ser treinado na idade adulta e até modificar a sua organização interna, algo que experiências com músicos também já tinham demonstrado.”
11. Ricard adverte que não se trata de decidir ver a vida cor de rosa de um dia para outro. Mas, de trabalhar sistematicamente para debilitar os músculos de infelicidade que tanto temos fortalecido acreditando-nos vítimas do passado, dos pais ou do nosso meio. E paralelamente, começar a exercitar os músculos mentais que nos fazem absoluta e diretamente responsáveis por nossa própria felicidade.
12. Admite que seu caminho não é mais que um, entre muitos, e afirma que ser feliz necessariamente passa pela mudança de deixarmos de culpar aos outros pela nossa infelicidade e buscarmos a causa em nossa própria mente. “Viver as experiências que a vida nos oferece é obrigatório; sofrer com elas ou desfrutá-las é opcional.”  
Biografia, vídeos e artigos: <http://matthieuricard.org/biographiep.html>
13. Poderíamos dizer: “tudo isso é muito inspirador, mas que benefício pode trazer a mim, que tenho uma família, responsabilidades e passo a maior parte do tempo em circunstâncias bem diferentes das de eremitas e sábios?” Em resposta a eles, Ricard Matthieu não perde o pé da praticidade e propõe exercícios e atitudes possíveis de encaixar no cotidiano de seres urbanos e ocupados, sempre

explicando cada prática à luz do que a ciência ocidental já sabe e pesquisa sobre o cérebro. O homem mais feliz do planeta é também um autor “best-seller” com inúmeras publicações, traduções, etc. Sugestão em português: FELICIDADE - A Prática do Bem-Estar [http://www.literatalivros.com.br/literata/apresenta\\_sinopse.php?idfilme=1757](http://www.literatalivros.com.br/literata/apresenta_sinopse.php?idfilme=1757)

14. Com isso concluímos que a contemplação possibilita também a realização de todas as conquistas materiais almeçadas. Mas para desfrutar o externo, é preciso desfrutar o interno... “Poucos sabem que o reino de Deus inclui o reino das satisfações mundanas. O reino divino estende-se ao terrestre, mas este, ilusório por natureza, não contém a essência da Realidade.” Mahavatar Bábaji O homem mais feliz do mundo não tem riqueza pessoal, vive num mosteiro nos Himalaias e seu sucesso é “apenas” SER FELIZ.
15. Você tem o poder de se ferir ou de se beneficiar. Se você não decide ser feliz, ninguém poderá fazê-lo feliz. Não culpe Deus por isto! E se decide ser feliz, ninguém poderá fazê-lo infeliz... Somos nós que fazemos da vida o que ela é. Uma forte determinação de ser feliz o ajudará. Não espere que as circunstâncias mudem, pensando falsamente que nelas reside o problema. Ser feliz é estar em sintonia com Deus. Esse poder de ser feliz vem através da meditação. Adaptação e formatação: Mônica Martinsydt <http://www.almasdivinas.com.br>

(Fonte: <https://pt.slideshare.net/Luizo1/felicidade-embasamento-cientifico>, data de acesso 10/10/2018)

## 4 - Não existe felicidade sem gratidão

**Aprenda a dar graças. A gratidão leva as pessoas a agir de forma virtuosa ou mais altruísta.**

**Nº Edição: 450 Texto: Equipe Planeta 01/03/2010**

*Ao estudar a felicidade, muitos pesquisadores têm deparado com um elemento que gradualmente vai passando do segundo plano para um lugar de destaque nessa área: a gratidão, aquela emoção de agradecimento e alegria que surge no recebimento de um presente ou de um auxílio. Velha conhecida de religiões e filosofias, que há muito tempo a consideram uma manifestação fundamental da virtude e um componente básico da saúde, da integridade e do bem-estar, ela vem despertando um interesse científico cada vez maior, endossado por estudos que apontam para uma relação sólida entre ser grato e sentir-se melhor.*

“A gratidão é o ‘fator esquecido’ na pesquisa da felicidade”, avalia Robert Emmons, professor de psicologia da Universidade da Califórnia, Davis, e um dos maiores expoentes no estudo desse tema. A opinião é endossada por Todd Kashdan, professor adjunto de psicologia da George Mason University (Estados Unidos) e um dos pioneiros da “ciência da felicidade”. Ele declarou que, se tivesse de nomear três elementos essenciais para criar felicidade e dar sentido à vida, estes seriam relacionamentos significativos, gratidão e viver no momento presente com uma atitude de abertura e curiosidade.

“Você não pode ser deprimido e grato ao mesmo tempo”, afirma a psicóloga novaiorquina Brenda Shoshanna, autora do livro *365 ways to give thanks: One for every day of the year* (365 maneiras de dar graças: Um para cada dia do ano). “(A gratidão) faz uma pessoa mais saudável, fisicamente, mentalmente, em todos os sentidos.”

Em um dos estudos recentes sobre a gratidão, financiado pela National Science Foundation dos Estados Unidos, o psicólogo David DeSteno, da Northeastern University, orientava cada participante a concluir uma difícil tarefa de entrada de dados, “perdidos” logo depois supostamente por mau funcionamento do computador. Dispensada, a pessoa deparava em seguida com um assistente de laboratório, a quem poderia pedir auxílio a fim de restaurar as informações perdidas – embora ele aparentemente desconhecesse o trabalho proposto pelo psicólogo e alegasse estar com pressa para realizar sua própria experiência. DeSteno descobriu que aqueles que haviam sido ajudados pelo assistente e estavam gratos por isso tinham maior propensão a retribuir um favor do que os integrantes de um grupo que não havia sido auxiliado.

“A gratidão leva as pessoas a agir de forma virtuosa ou mais altruísta”, afirmou DeSteno, cuja pesquisa foi publicada em 2009 na revista *Current Directions in Psychological Science*. “E constrói o apoio social, o qual sabemos que está ligado ao bem-estar físico e psicológico.”

Autor de vários livros e monografias relativos ao tema, Robert Emmons tem participado de estudos nessa área que estão ajudando a compor um retrato detalhado das pessoas que manifestam gratidão. Segundo Emmons, elas exibem níveis mais altos de emoções positivas, satisfação com a vida, vitalidade e otimismo. Dormem mais, fazem mais exercícios e sua pressão arterial e seus níveis de depressão e estresse são mais baixos. Demonstram ser simpáticas e conseguem ver as coisas pelos olhos dos outros. Não negam ou ignoram os aspectos negativos da vida, mas aparentemente ampliam os estados associados a sentimentos agradáveis. Em suas redes sociais, elas são consideradas mais generosas e prestativas. As crianças que praticam a gratidão apresentam mais atitudes positivas em relação à família e à escola.

Um dos objetos de estudo de Emmons foram pessoas que escreveram diários nos quais agradeciam semanalmente as benesses que haviam recebido. Esses indivíduos fizeram exercícios físicos com mais regularidade, reportaram um número menor de problemas de saúde, avaliaram melhor sua vida como um todo e demonstraram mais otimismo do que os participantes do grupo de controle, que registraram aborrecimentos ou eventos neutros no diário. Os que manifestaram gratidão também apresentaram progressos significativos em termos de objetivos pessoais (acadêmicos, interpessoais e de saúde) na comparação com os demais.

Outras influências sobre a saúde física e psíquica ficaram perceptíveis numa pesquisa com adultos portadores de doença neuromuscular. Os que fizeram um exercício diário de

gratidão durante 21 dias exibiram doses bem mais altas de bom humor, otimismo e de sensação de estar ligado aos outros, além de melhoras na duração e na qualidade do sono.

Numa experiência na qual adultos jovens faziam exercícios diários de gratidão, os pesquisadores notaram um aumento nos níveis de vivacidade, entusiasmo, determinação, atenção e energia na comparação com os grupos de controle. As pessoas que manifestaram gratidão também eram mais propensas a informar que haviam ajudado ou dado apoio emocional a alguém.

De um ângulo mais espiritual, segundo Emmons, a gratidão independe de crenças religiosas, mas a fé amplia a capacidade de manifestá-la. As pessoas gratas têm uma tendência maior a crer na interconexão de todas as formas de vida, a firmar um compromisso com os outros e ser responsável por eles. Quem manifesta gratidão dá menos importância a bens materiais, é menos invejoso e tende a partilhar mais suas posses com os outros.

Tudo isso não surge, porém, a partir de episódios esparsos de gratidão, alerta Sonja Lyubomirsky, professora de psicologia na Universidade da Califórnia, Riverside. Para colher os frutos dessa emoção, afirma ela, é necessário exercitá-la constantemente. “Se você não fizer isso regularmente, não obterá os benefícios”, explica. “É como se você fosse para a academia de ginástica uma vez por ano. O que ganharia com isso?”

## O que há para ler

- O poder da gratidão, M.J. Ryan, Ed. Sextante.
- Gratidão – Um estilo de vida, Louise Hay, Ed. Nova Era.
- Thanks! How practicing gratitude can make you Happier, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company.
- Thanks! How the new science of gratitude can make you happier, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company.
- The psychology of gratitude, Robert Emmons e Michael McCullough (orgs.), Oxford University Press.
- 365 ways to give thanks: One for every day of the year, Brenda Shoshanna, Carol Publishing Group.

(Fonte: <https://www.revistaplaneta.com.br/nao-existe-felicidade-sem-gratidao/>, data de acesso 10/01/2018)

## 5 - Tecnologia - Steve Wozniak, co-fundador da Apple, diz que dinheiro não importa

Em palestra em São Paulo, Woz afirmou que o que vale é ser feliz e dá detalhes de sua relação com Steve Jobs

Publicado em 15/11/2014, às 07h20

Saulo Moreira

## Sócio e amigo de Jobs, Woz era o lado mais leve e descontraído da Apple

*Symantec/Divulgação*

SÃO PAULO – Quando aquele senhor gordinho, sem pescoço, de estatura média para baixa, com uma barba grisalha enfeitando o rosto com papadas estava prestes a entrar no feérico auditório, homens engravatados e sérios, tal adolescentes, se transformaram em tietes. Eram 841 profissionais do setor de tecnologia. CEOs, diretores, gerentes, enfim, líderes de grandes corporações como Dell, Hitachi, Fujitsu, HP. Estavam ali, todos a convite ou a serviço da Symantec, gigante americana que domina mundialmente as vendas de programas contra vírus de computador. Toda aquela gente ocupava a maior ala de eventos do Grand Hyatt, luxuoso cinco-estrelas no Itaim Bibi, bairro nobre de São Paulo. Estávamos no Vision São Paulo 2014, cuja estrela principal era Steve Wozniak. Ou Woz, com a naturalidade que sua simplicidade nos permite.

Stephen Gary Wozniak nasceu em São José, na Califórnia, há 64 anos e se tornou um apaixonado por engenharia e ciência da computação. É hoje uma espécie de herdeiro da idolatria antes dedicada a seu homônimo, sócio e amigo, Steve Jobs, morto em 5 de outubro de 2011 com 56 anos, vítima de câncer. Em 1976, Woz com 26 anos e Jobs com 20 criaram a Apple, ícone do empreendedorismo dos Estados Unidos, repleto de riscos e de gente disposta a encarar esse risco colocando dinheiro numa ideia. Durante as duas décadas em que conviveram mais intensamente, ficou claro que Woz era o contrário de Jobs. Este irritadiço, obcecado, emocionalmente instável. Aquele, brincalhão, tranquilo, de bem com a vida. Em vários momentos, brigaram (inclusive por dinheiro), mas também se tornaram milionários e se divertiram muito, quase sempre ao som de Bob Dylan. Woz e Jobs são gênios. Um não aconteceria sem o outro.

Às 10h03 da última quarta-feira Woz foi chamado ao palco pelo vice-presidente da Symantec na América Latina, Sérgio Chaia. De pronto, os presentes sacaram seus smartphones, tablets e phablets para registrar o momento. Havia um clima de euforia, insuflado pela apresentação agitada de Chaia, um dos executivos mais premiados do País. Antes que Woz se sentasse, Chaia e Aled Miles, vice-presidente sênior da Symantec, fizeram selfies com o ídolo. Depois pediram que o próprio Woz os clicasse, no que foram atendidos com gargalhadas da plateia e um sorriso tímido do co-fundador da Apple. É parte do jogo nesses eventos que buscam quebrar a aridez dos temas com descontração ensaiada.

Os computadores pessoais tal como conhecemos hoje, com teclado, tela, processadores e fonte de alimentação de energia acoplados são uma invenção de Wozniak. Mas foi uma invenção a pedido de Jobs, que não entendia muito de computação, mas excedia em atributos como marketing, tino para negócios e, suprema virtude, intuição para descobrir o que poderia deslumbrar o consumidor. O deslumbramento veio com o Apple II, em 1976,

produto que marca a entrada prática da empresa da maçã no mercado de consumo. O nerd desenvolveu, o marqueteiro empacotou. Com todas as ferramentas de marketing, Jobs convenceu outras empresas do caráter revolucionário daquele aparelho onde letras digitadas apareciam na tela. Aos pais americanos, recomendava em propagandas que os filhos seriam mais inteligentes se tivessem um Apple II em casa. Water Isaacson, biógrafo de Jobs, classifica aquele computador como “o alvorecer de uma nova era.”

Calça, camisa e blazer pretos combinados com tênis azul e amarelo que mandou customizar em homenagem ao Brasil numa loja da Nike de São Paulo, Woz começa a responder as perguntas num bate-papo com Chaia. “Woz, por favor, defina para nós inovação”. Woz pensa e cita o exemplo do iPhone, que não é apenas um celular, mas um novo produto que foi lançado em 2007, bem depois de ele sair da Apple. “Inovação é uma invenção.” E emendou uma analogia acadêmica: “Na escola de engenharia ou na escola da vida, você sempre aprende. Em vez de pegar o livro, estudar e fazer uma bela prova e, assim, ser chamado de inteligente, você pode criar respostas novas para aquela prova.” Chaia: “E quanto a sua relação com Steve Jobs. Foi divertida, triste, relevante, frustrante...” Silêncio completo no auditório. Woz espera calmamente a pergunta e demora alguns segundos para responder. “Não tenho uma resposta fácil. Minha personalidade estava definida e a dele, não. Eu não queria brigar, discutir. Eu queria, e quero, que as pessoas gostem de mim.” Vozes femininas sussurram com sotaque paulistano “aaah, que lindo”

Woz deixou a Apple em 1985. Mas ainda tem ações da empresa, acompanha sistematicamente seus lançamentos a ponto de ser um dos primeiros da fila sempre que um gadget novo chega às prateleiras. Ele já acampou na frente de uma loja da Apple na Califórnia para ser um dos primeiros a ter o iPhone 4S. Virou um consultor. Sua opinião sobre um determinado produto pode reduzir ou estimular as vendas não só da Apple como de todas as concorrentes. Recentemente, criticou o Apple Watch e elogiou o sistema Android, o rival do IOS. Com um fortuna pessoal estimada em US\$ 300 milhões, tem negócios na área imobiliária, de restaurantes, cosméticos e até um time de futebol americano. Também criou uma vodca em sua homenagem. Jobs, por sua vez, embora um dos homens mais ricos do planeta, só pensava em trabalho e desprezava a própria fortuna. Já rico, morava numa mansão em Palo Alto sem nenhum móvel ou decoração. Apenas uma mesa de madeira onde conversava com sócios e amigos.

Provocado a contar algo inusitado que ocorreu na Apple de seu tempo, Woz prossegue suas histórias com Jobs no início da empreitada, quando era pressionado pelo amigo a formar uma sociedade “para mudar o mundo”. “A memória vai se esvaindo com o tempo. Mas lembro que não queria ser um empresário. Não queria sair da HP. Eu queria continuar sendo um engenheiro, soldando placas. Desenhei o Apple I e II, mas não queria sair da empresa onde eu trabalhava. E eu não podia ficar na Apple e na HP. Então eu disse a Steve: ‘Não quero ir pra Apple e dinheiro não vai influenciar minha decisão.’”

Ao narrar a reação de Jobs às suas recusas naquele longínquo 1976, Woz provoca gargalhadas do público na palestra. Como sempre faz ao empolgar-se, Woz fica de pé e, falando rápido com uma expressão de incredulidade na face, continua. “Ele (Jobs) simplesmente telefonou chorando para todos os meus parentes dizendo que eu estava desperdiçando a chance de mudar o mundo, de ganhar dinheiro.”

Pressionado, Woz deixou a HP, fundou a Apple com o amigo temperamental e, juntos, saíram em busca de investidores.

E eis que durante o Vision São Paulo abre-se o momento para as perguntas dos jornalistas. Pedi a palavra e disse a Wozniak que muitos jovens no Brasil sonham não em empreender, mas em ser aprovado num concurso, ter um bom salário, estabilidade no emprego, uma vida confortável. Conteí-lhe a máxima que se ele, Jobs ou Bill Gates tivessem nascido no Brasil, teríamos um auditor da Receita, um juiz federal e um procurador do Ministério Público. E o mundo não teria nem Apple nem Microsoft. Woz riu e respondeu: “Não tivemos muito apoio quando surgimos na década de 70, mas lutamos porque acreditávamos naquilo. Acho que o jovem que quer um emprego numa empresa ou quer desenvolver uma ideia não pode ir para a balada toda noite. Tem que estudar e insistir. Uma hora alguém vai acreditar naquilo.”

Apesar da mensagem incentivadora, é bom lembrar que nos Estados Unidos da década de 70 já havia a cultura do empreendedorismo. Grandes empresas entravam em contato com universidades em busca de jovens e seus projetos. No caso da Apple, foi Mark Markulla, um ex-executivo da Intel, que, ao entrar na garagem onde Woz e Jobs trabalhavam, resolveu passar um cheque sem a menor garantia de retorno e financiar aqueles garotos que mais pareciam hippies.

Perto do fim da palestra, alguém pede a palavra e questiona Woz sobre o que o que o motiva. “Dinheiro não é o ponto. A vida é felicidade. O cara que morreu e que se divertiu contando piada com os amigos. Quero ser lembrado assim. Felicidade significa sorrisos e menos cara feia. Procuro sorrisos.” Um jornalista quebra o clima sentimental e, questões técnicas retomadas, pergunta a Woz o que ele acha da “internet das coisas”, a tendências das empresas de colocarem equipamentos como geladeiras, carros e outros objetos ligados na rede. “Eu acho uma curtição. Muitas coisas da minha casa, eu checo do meu celular. Mas o que mais gosto de fazer é tocar a buzina do carro de onde eu estiver. Quando faço isso, minha esposa sabe que estou pensando nela.” Novos suspiros emocionados do público. Woz encerra sua participação, exhibe uma camisa da seleção brasileira que ganhou de presente e sai ovacionado. No coffee break, o que mais se ouve é a expressão: “meu, o cara é muito fofo”.

(Fonte: <http://jconline.ne10.uol.com.br/canal/economia/pernambuco/noticia/2014/11/15/steve-wozniak-co-fundador-da-apple-diz-que-dinheiro-nao-importa-156195.php>, data de acesso 10/01/2018)

## 6 - A Felicidade segundo Charles Chaplin, um exemplo a seguir

Outubro 30, 2015 em Emoções

Falemos da “felicidade”. Você dispõe de uma boa bagagem até o dia de hoje? Talvez os seus bolsos estejam um pouco vazios, é possível que você não more na casa que você sempre sonhou ou que, agora mesmo, você já não tenha junto a si algumas pessoas que ontem arrancaram tantos sorrisos do seu rosto.

Mas a felicidade nem sempre está nesses planos físicos, onde normalmente colocamos os nossos objetivos. A felicidade também não é algo difícil de alcançar. Não é um Santo Graal a possuir por empreender uma cruzada pessoal. A verdadeira felicidade, a autêntica, é simplesmente uma atitude. Uma visão. Um jeito de observar a vida.

Isto é, a [felicidade](#) está dentro de cada um e deve ser cultivada a cada dia. Através das coisas mais simples. Mais elementares. Você pode por exemplo escolher andar pelo caminho mais estreito e se encher de negativismo, se render, ou pode, simplesmente, aproximar-se deste lado para tirar forças de si mesmo e se inclinar às coisas positivas. Pela motivação cotidiana. Pelo simples sonho que cria propósitos de manhã e que aproveita o seu presente.

Com certeza a felicidade é um exercício saudável que se pratica todo dia. E uma forma de consegui-lo é por meio da visão que nos deixou um mito da história do cinema: Charles Chaplin. É possível que você seja um fiel admirador da sua obra, ou pode ser que a sua imagem já lhe pareça muito distante e carente de brilho.

Agora, queremos resgatar uma parte dele para você, desse homem real que se escondia atrás do personagem. Porque certamente você vai adorar.

### Charles Chaplin, o homem por trás do personagem

Com certeza você conhece obras inesquecíveis como “A Quimera de Ouro”, “Tempos Modernos” ou “O Grande Ditador”. São legados culturais que formam parte de nós, de nossa história e dessa parte do cinema que edificou o seu avanço. Um humor que falava de humanidade e que às vezes se misturava ao trágico, para nos arrancar um [sorriso](#) sempre.

Para muitos, e talvez soe um pouco exagerado, sem Charles Chaplin o cinema não seria o mesmo. Não sabemos, já que esse meio sempre se nutriu de grandes nomes com grandes ideias, novas perspectivas, fantasias e emoções. O cinema não deixa de ser o que todos já dissemos alguma vez, “uma fábrica de sonhos”.

Mas não percamos o fio da meada. Estamos falando de felicidade. Falemos da felicidade entendida do ponto de vista de um ícone do cinema: Charles Chaplin. Você sabe o que se escondia por trás desse homenzinho de andar estranho? Este britânico foi um

superdotado nas artes e no cenário. Era um acrobata com um afinado instinto para a comédia. Mas uma comédia vista desde um plano algo trágico. Agridoce.

Era o homem dos mil rostos: ator, diretor, músico, roteirista, produtor, montador e acima de tudo... um homem que superou a adversidade desde muito jovem. Cresceu na precariedade absoluta. Quase sem recursos sobrevivia como podia nos cenários, sempre no mundo do espetáculo, mas com a maldição da fome e da desnutrição rondando ao seu redor.

A sua família era um mais um exemplo desses [laços quebrados](#) onde não se encontra segurança para crescer. Sem carinho, sem alento. Seu pai nunca se preocupou muito com ele e seus irmãos, e sua mãe, apesar de ser uma artista nos cenários, sofria de graves transtornos mentais que a obrigavam a estar isolada em sanatórios psiquiátricos durante longas temporadas. Longe deles.

Por trás do personagem, por trás desses grandes sapatos, sua bengala e o seu colete poeirento, estava a sua própria história. Esse mundo pessoal que tinha que disfarçar, porque na essência, formava parte dele e perfilava o que ele realmente era. Um homem que soube sobreviver e se reinventar. Alguém que sabia tirar um sorriso da tragédia e se conectar com um público que sabia muito bem do que ele estava falando.

Chaplin foi um artesão das [emoções](#), e como tal, nos deixou um digno legado não apenas no mundo do cinema, mas também através das suas palavras.

E aqui apresentamos um grande exemplo que esperamos seja útil a todos:

## **Reflexão de Charles Chaplin**

A vida é uma obra de teatro que não permite ensaios...

Por isso cante, ria, dance, chore  
e viva intensamente cada momento da sua vida...  
...antes que a cortina desça  
e a obra termine sem aplausos.

**Hey, hey, sorria!**

não se esconda mais por trás desse sorriso...  
Mostre aquilo que você é, sem medo.  
Existem pessoas que sonham  
com seu sorriso, assim como eu.

**Viva! Tente!**

A vida não passa de uma tentativa.

**Ame!**

Ame acima de tudo,  
ame a tudo e a todos.  
Não feche os olhos à sujeira do mundo,

não ignore a fome!  
Esqueça a bomba,  
mas antes faça algo para combatê-la,  
mesmo que você não se sinta capaz.

**Busque!**

Busque o que há de bom em tudo e em todos.  
Não faça dos defeitos uma distância,  
e sim, uma aproximação.

**Aceite!**

A vida, as pessoas,  
faça delas a sua razão de viver.

**Entenda!**

Entenda as pessoas que pensam diferente de você,  
não as rejeite.

**Olhe...**

Olhe atrás de você, quantos amigos...  
Você já fez a alguém feliz hoje?  
Ou você fez alguém sofrer com seu egoísmo?

**Não corra...**

Para que tanta pressa?  
Corra apenas dentro de você.

**Sonhe!**

Mas não prejudique ninguém e  
não transforme o seu sonho em fuga.

**Acredite! Espere!**

Sempre há uma saída,  
sempre brilhará uma estrela.

**Chore! Lute!**

Faça aquilo que você gosta,  
sinta o que há dentro de você.

**Ouçá...**

Escute o que as outras pessoas  
tem a dizer, é importante.

**Suba...**

Faça dos obstáculos degraus

para aquilo que você deseja alcançar.  
Mas não se esqueça daqueles  
que não conseguiram subir  
a escada da vida.

**Descubra!**

Descubra aquilo que é bom dentro de você.  
Procure acima de tudo ser gente,  
eu também vou tentar.

**Hey! Você...**

vá agora em paz.  
Eu preciso dizer que... TE ADORO  
simplesmente porque você existe.

*Charles Chaplin*

(Fonte: <https://amenteemaravilhosa.com.br/felicidade-segundo-charles-chaplin-um-exemplo-seguir/>,  
data de acesso 10/01/2018)