

FELICIDADE É POSSÍVEL? AUTORRELATO DE SUPERAÇÃO*

Marcos Antonio Costa de Albuquerque

- Mestre e doutor em Ciência da Saúde.
- Responsável pelo CET do HU da UFS.
- Vice-diretor do Departamento Científico da SBA.
- Diretor Científico da Saese.
- Especialista em psicologia positiva, ciência do bem-estar e autorrealização pela PUC-RS.

*Artigo apresentado para a conclusão do curso de especialização em PP, ciência do bem-estar e autorrealização na PUC-RS sob a orientação do prof. dr. Wilmar Luiz Barth.

Este artigo apresenta três momentos vivenciados por mim e ressalta a importância do equilíbrio emocional como fator de fundamental importância em situações de crise. Sou médico anesthesiologista e vivenciei três momentos que relatarei a seguir. Em 2014, tive o diagnóstico de câncer, em 2019, de infarto agudo do miocárdio e, em 2020, fui acometido pela Covid-19.

O objetivo deste relato é mostrar que todos os seres humanos têm direito à felicidade e que, mesmo em momentos de dificuldade, não podemos deixar que a tristeza, o desânimo, a falta de esperança ocupem um lugar de destaque, pelo contrário, devemos buscar ocupar a mente com pensamentos de alegria, felicidade, gratidão, perdão e fé. A psicologia positiva



permite o entendimento entre a felicidade passageira e a felicidade duradoura.

Como variáveis positivas temos que o otimismo, a espiritualidade, a criatividade associam-se ao bem-estar e à qualidade de vida de pessoas saudáveis ou doentes (CALVETTI et al., 2007). As pesquisas mostram que a felicidade é composta por aspectos psicoemocionais, espirituais e financeiros.

A felicidade está relacionada com a experiência pessoal, que, por sua vez, está ligada ao grau de satisfação com a vida (SCORSOLINI-COMIN; SANTOS, 2020).

Segundo Ribeiro (2019), o importante não é o que temos, mas o que fazemos com aquilo que temos. Da mesma forma, não é o que sabemos, mas o que fazemos

com aquilo que sabemos é que conta. Se fizermos uma reflexão vamos notar, na frase acima, que, como seres humanos, como habitantes do planeta Terra, cada um de nós tem uma responsabilidade compartilhada integrativa, por meio da qual devemos usar nossos recursos e talentos para impactar positivamente nossa vida, a vida de nossos familiares e de nossos amigos e, nessa onda, criar uma rede do bem, que possa ser estendida a outros para ampliarmos a possibilidade de melhoria contínua para todos os habitantes, de forma ampla. Isso é possível se iniciarmos um trabalho individualizado, pois cada pessoa impactada poderá impactar outras pessoas.

Ao longo deste artigo, o leitor terá a oportunidade de saber como enfrentei cada momento de sofrimento, sem criar expectativas do que poderia resultar cada situação. O melhor que posso relatar é que, independentemente do desfecho, busquei a vivência plena, sem reclamações, sem interrogações, mas de forma resiliente, focado no tratamento e em meu bem-estar emocional. É importante o tratamento médico, entretanto, devemos também almejar o equilíbrio da alma, condicionando o foco dos aspectos psicoemocionais sob o olhar da positividade, sem criar ansiedade com o que poderá nos acontecer.

Espero, com esta publicação, contribuir para melhorar a vida de algumas pessoas e que, ao expor minha vulnerabilidade, consiga tocar almas e trazer um novo constructo de vida.

Em uma manhã de julho de 2014, comecei a sentir forte dor abdominal, que se repetia de forma frequente, associada a uma perda de peso considerável e rápida. Num primeiro momento, achei que estava trabalhando demais, entretanto, os sintomas persistiram. Minha primeira reação foi de medo, e como não estava obtendo melhora, resolvi marcar uma consulta médica para esclarecer o diagnóstico. Foram solicitados alguns exames. No dia 13 de agosto de 2014, após fazer vários exames, fui surpreendido com o diagnóstico de câncer. O interessante é que, mesmo sabendo da gravidade de um diagnóstico desses, minha primeira reação foi de fé e esperança. Nesse momento, refleti e agradei por ser comigo, e não com outra pessoa de minha família.

Foi dado o início ao tratamento. Fui internado para realizar duas séries de quimioterapia e uma sequência de 30 sessões de radioterapia. Não posso negar que o sofrimento físico foi intenso: em 30 dias perdi 20 quilos, não conseguia alimentar-me adequadamente, apresentava fraqueza intensa e o mal-estar era frequente. Foi uma situação difícil, mas a resiliência, a paciência, a fé, a esperança e, principalmente, naquele momento, esquecer que era médico e que precisava ser cuidado foram essenciais para meu equilíbrio emocional e minha recuperação. O apoio familiar e de amigos, bem como meditação, reflexão e orações, foram pilares que contribuíram para minha plena recuperação.

Ufa, sobrevivi! Após idas e vindas, finalmente acabei o tratamento e obtive resultado satisfatório e ótima recuperação. Realizei novos exames que constataram uma resposta positiva ao tratamento, entretanto, necessitava de acompanhamento por cinco anos. Mantive-me firme desde o diagnóstico até o fim do tratamento, e não posso negar que o sofrimento existiu, o choro em alguns dias ocorria, momentos de incerteza iam e vinham, mas compreender que precisava superar tudo isso foi o sustentáculo nos momentos de maior dificuldade. Mantive todo o acompanhamento por cinco anos consecutivos e tive alta por cura.

Eis que os destino reservou-me mais um teste de sobrevivência. Na manhã do dia 14 de março de 2019, após deixar meu filho na escola, segui para o trabalho diário no hospital universitário. No caminho, tive epigastralgia – uma sensação de peso na região cervical – e sudorese intensa. Apesar dos sintomas e sinais, continuei dirigindo para o trabalho. Ao chegar ao estacionamento do hospital, o quadro clínico intensificou-se, com mal-estar profundo, tontura e sensação de desmaio. Fui levado às pressas para o setor de exames cardiológicos, onde são realizados exames do coração. Nesse momento, com hipotensão arterial e bradicardia, fui submetido a um ecocardiograma, que revelou um infarto agudo do miocárdio. Imediatamente, fui transferido para outro hospital para submeter-me a um cateterismo cardíaco e, em seguida, fui internado na UTI cardiológica, onde permaneci por três dias. Foram três dias que pude reviver o que passei em 2014, e, mais uma

vez, a vontade de viver foi fundamental. As sensações voltaram como em um filme ou um sonho – primeiro, o medo; depois, a necessidade de controle emocional. Dessa vez, a situação foi diferente, pois ficar em uma UTI, com vários monitores conectados 24 horas, em um ambiente fechado, com horário de visita restrito, exigiu que eu praticasse mais ainda a resiliência, a paciência, a reflexão e o autocuidado para manter-me emocionalmente equilibrado. Tenho que admitir que não foi fácil. Sobrevivi mais uma vez. Sou grato pelo cuidado de toda a equipe assistencial, pelas orações de familiares e amigos e a Deus por mais um livramento.

A vida mostrou-me, em duas situações, que algo deveria ser analisado. Li bastante sobre a área de psicologia positiva e bem-estar e, nessa busca, encontrei o curso de psicologia positiva, bem-estar e autorrealização. Não perdi tempo e fiz minha matrícula.

O ano de 2020 começou com o anúncio de uma nova doença causada por um vírus, com relato dos primeiros casos em dezembro de 2019, na China. O mundo ficou amedrontado. Não se sabia muito como era sua transmissão, e não tardou para que o novo coronavírus se disseminasse de forma pandêmica. Na ocasião, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou que estávamos vivendo uma pandemia, da doença que ficou conhecida como Covid-19. Notícias de muitas mortes na China, na Itália, em Portugal e nos Estados Unidos assustaram o mundo.

Em março último, a imprensa brasileira destacou, em todos os meios de comunicação, que a Covid-19 havia chegado ao território brasileiro e acometera pessoas, inclusive com desfecho negativo, provocando óbitos.

Na madrugada de 26 de março acordei com calafrios. Pela manhã, ao despertar, comecei um quadro clínico de febre, dor de garganta, dores pelo corpo e sem a mínima vontade de levantar para ir trabalhar. Pensei: “Que situação estou vivendo novamente?”. Como médico, sabia do potencial da doença e logo fiz a previsão: “Estou com Covid.”. Imaginem em seis anos ter que vivenciar três crises com doenças graves e ainda lidar com minha saúde mental naquele momento...

Mais uma doença? Mais uma situação de extremo desgaste físico e emocional? Entretanto, dessa vez foi diferente, pois eu estava assustado com o potencial patogênico que se noticiava no meio médico, com o agravamento rápido do quadro e com o risco iminente de um desfecho negativo (óbito). Os dois primeiros dias foram de muito medo, mas, aos poucos, compreendi que era mais uma situação difícil, e, ao reviver as duas circunstâncias anteriores (o câncer e o infarto), cheguei à conclusão que não poderia perder o equilíbrio emocional.

Ao escrever minha história de superação, posso concluir que essas vivências possibilitaram o fortalecimento da resiliência, da paciência, da prática do perdão, da busca pela atenção plena e, principalmente, da gratidão e, porque não dizer, de minha felicidade.

É importante ressaltar que os cientistas, antes da década de 1990, se concentravam em catalogar patologias; a partir daí, começaram a apresentar uma nova visão da natureza humana ao focar sua atenção em aspectos positivos como felicidade e generosidade (RIBEIRO; SILVA, 2018).

Depois de muita leitura, pude observar a importância das vivências – positivas ou negativas – para o ser humano e que sua participação em momentos de crise é a virada de chave para a obtenção de um novo mindset. Quando refiro-me a crises vivenciadas, trato de qualquer tipo, seja na área física e financeira, seja espiritual ou psicoemocional. Ao nos depararmos com momentos de crise, o primeiro passo é não deixar que a situação desesperadora assuma o comando de nossa vida, pois, além de não ajudar, o que pode acontecer é atrapalhar, não contribuir para buscarmos a solução possível para a resolução.

Como profissional da área médica, aproveito este artigo para, de por meio de meu relato, mostrar que é possível, num cenário de crise, buscar o equilíbrio. O que devemos fazer? Primeiro, manter a calma e realizar uma análise do que está acontecendo; depois, buscar ajuda para tentar a solução do problema. Dependendo do problema, necessitamos do auxílio de especi

Para mim, a felicidade deveria ser um direito de todos, pois é o sentimento que resume todas as nossas

vivências de bem-estar e autorrealização. A felicidade é o pico maior dos sentimentos, que transborda quando estamos em paz e bem conosco e com os outros.

Pesquisas sobre doenças são muito comuns na literatura médica. O que estava faltando era pesquisas sobre pessoas felizes, e a psicologia positiva proporcionou novas descobertas a respeito de felicidade, resiliência, emoções positivas, experiências de florescimento e bem-estar (SELIGMAN, 2011). Concordo plenamente com esse pensamento, e posso testemunhar, com este texto, a importância do foco na saúde, em vez de olhar apenas para a doença e esperar um resultado negativo.

Para alcançarmos a felicidade e o bem-estar, são necessárias algumas observações, como o foco nas emoções positivas, nosso comprometimento, ou seja, devemos gostar do que fazemos, e, por fim, encontrar um caminho que gere sentido (BOLAÑOS; CRUZ, 2017).

Segundo Seligman,

Entre as emoções positivas em relação ao futuro estão a fé, a confiança, a esperança e o otimismo. O otimismo e a esperança aumentam a resistência à depressão que se segue a acontecimentos ruins, melhoram o desempenho profissional – especialmente em tarefas difíceis – e a saúde física (2019, p. 101).

Continuando com Seligman,

A felicidade no momento presente consiste em estados muito diferentes de satisfação com o passado e com o futuro e cumpre dois aspectos bastante distintos: prazeres e gratificações (2019, p. 121).

Pelo visto, os autores que pesquisam e publicam sobre o assunto vêm mostrando que, para superarmos as crises, alguns aspectos devem ser considerados, mas não basta apenas saber os conceitos teóricos, devemos aplicá-los às situações, pois só assim poderemos obter menor sofrimento.

Para Seligman,

O perdão representa uma série de mudanças benéficas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou magoado. Com o perdão, tendências ou motivações básicas em relação ao transgressor tornam-se mais positivas, benevolentes, afáveis ou generosas e menos negativas, vingativas ou separadoras (2011, p. 203).

O sentimento que nos norteia em um momento de crise não pode ser explicado, pois as diferentes reações são expressas de acordo com nossa história de vida, nosso aprendizado, crenças e, sobretudo, a forma como decidimos encarar a situação. Uns apresentam calma, outros se revoltam, enfim, somos um complexo resultante de decisões e escolhas, portanto, não se desespere e respire fundo.

Segundo Albornoz,

O desejo de controlar a dor, a doença, a morte, melhorando a qualidade geral e alargando a expectativa de vida, continua a animar o progresso das ciências que apoiam a medicina, e é de causar espanto a transformação, neste último século, da potência utópica em realidades ou potencialidades à beira da realização (2019, p. 82, 83).

Freire et al. (2013) relatam que Schueller e Seligman propõem três abordagens distintas explicativas sobre a felicidade: emoções positivas e prazer; envolvimento e significado. As pessoas cujas vidas conjugam esses aspectos seriam as mais satisfeitas, embora os autores refiram que é o envolvimento e o significado que têm maior preponderância na satisfação com a vida.

Em se tratando de felicidade, podemos caracterizar dois tipos distintos, a felicidade hedônica e a eudemonística. É importante ressaltar que a felicidade hedônica está ligada ao prazer, enquanto a eudemonís-

tica, ao propósito, ao legado. Poderemos transitar em qualquer um dos tipos de felicidade, mas o que a maioria dos estudiosos mostra é que devemos buscar o eudemonismo como a forma mais estável e perene de felicidade.

O mundo exige do ser humano uma carga de tarefas extenuantes, e temos que ser multitarefa para galgar postos de trabalho e cumprir as exigências familiares, sociais, profissionais e financeiras, o que nos leva à exaustão, à ansiedade, com quadros de frustração, depressão e outras comorbidades que poderão culminar com hipertensão, diabetes melito, cefaleia, doenças gástricas, baixa imunidade e câncer. Estimular a melhoria da autoestima, do autoconhecimento e de esclarecimento no campo psicoemocional, que permita encontrar um direcionador para vislumbrar a possibilidade de ser feliz, é de fundamental importância e por si justifica essa oportunidade de explicitar conhecimentos adquiridos que podem ser compartilhados com a comunidade.

A vida é bela e não podemos deixar nossa felicidade de lado nem terceirizá-la; devemos ser os protagonistas de nossa história e entender que não é vergonhoso ser vulnerável, permitir nosso florescimento e, acima de tudo, buscar a felicidade perene.

Câncer, infarto, Covid foram situações que vivi, às quais poderia não ter sobrevivido, mas minha vontade de viver, a busca pelo equilíbrio emocional, entender que tudo passa, a resiliência e, principalmente, a paciência e a aceitação foram norteadores para hoje conseguir contar o que passei.

Viva cada minuto, cada segundo, e não deixe de abraçar os seus, de dizer que ama, de ficar junto, pois o sopro vital é ínfimo, e só quem passa ou passou por uma forte experiência sabe do que estou falando.

Sugiro que busque praticar o bem, seja resiliente, paciente, amoroso, que entenda o outro e se coloque em seu lugar, que busque perdoar, tenha qualidade de vida, uma alimentação saudável, pratique exercícios, faça pausas no dia a dia, medite e viva no presente, pois viver no passado pode provocar depressão e viver no futuro produz ansiedade.

A felicidade é possível? Depende de seu referencial e de como trabalhar para atingir o seu melhor, a sua me-

lhor versão. Se colocarmos condicionantes, o caminho será mais complexo, entretanto, se buscarmos a simplicidade da vida, ela já se fará presente, portanto, seja feliz!

Referências

Albornoz SG. Ernst Bloch e a felicidade prometida. *Revista Sociologia em Rede*, vol 9, n 9, 2019.

Bolaños RED, Cruz EI. La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, vol. 21, n. 96, enero-marzo, 2017, p. 660-79. Universidad de los Hemisferios Quito, Ecuador. Disponível em <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>

Calvetti PÜ, Muller MC, Nunes MLT. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicol Cienc Prof*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 706-717, dez. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932007001200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 1º de agosto de 2020.

Darosci Silva Ribeiro A, Silva N. Significados de felicidade orientados pela psicologia positiva em organizações e no trabalho. *Psicol Caribe, Barranquilla*, v. 35, n. 1, p. 60-80, abril de 2018. Disponível em <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123417X2018000100060&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 1º de agosto de 2020.

Freire T et al. Felicidade hedônica e eudaimônica: um estudo com adolescentes portugueses. *Anál Psicológica*, Lisboa, v. 31, n. 4, p. 329-42, dez. 2013. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082312013000400002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 de agosto de 2020.

Ribeiro D. A pirâmide da felicidade. 1 ed. p. 11. *Lu-soimpress.com*, 2019.

Scorsolini-Comin F, Santos MA. O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. *Rev Latino Am Enfermagem*. 18(3): [08 telas] mai-jun 2010 www.eerp.usp.br/rlae.

Seligman MEP. *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*; tradução Cristina Paixão Lopes. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

_____. *Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial*; tradução Neuza Capelo. 2 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.