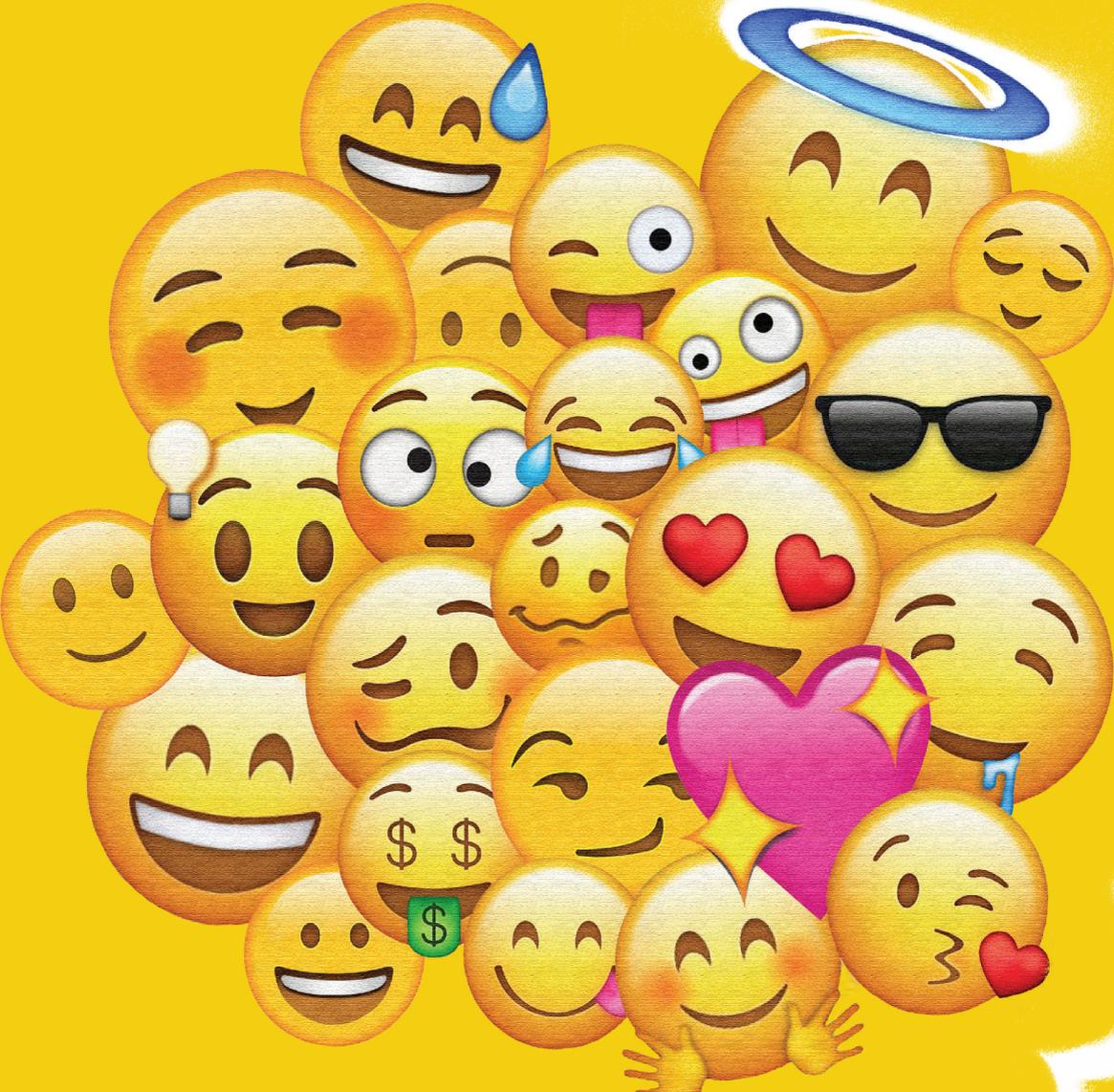


JUVENTUDES E ESSA TAL FELICIDADE



Igreja Evangélica
de Confissão Luterana
no Brasil

Firmando o pé

Juventudes e essa tal felicidade

Palavr@ção on-line 46

PALAVRA

O que faz você feliz?

O que é felicidade para você? Ganhar na loteria? Estar com a família, com amigos e amigas? Viajar? Ter saúde? Comer bolo de chocolate? Ter um corpo definido? Pagar todos os boletos e contas do mês com tranquilidade? Estar em comunhão com Deus? Ou seria tudo isso? É possível ter tudo isso para ser feliz?

Todas as pessoas buscam a felicidade. Qualquer coisa que você faça ou deixe de fazer é por acreditar que, assim, você será feliz.

Existem muitas definições para “felicidade”. Considero interessante a definição de Sigmund Freud. Para ele, “a felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz”. Nota-se que Freud tratava a “felicidade” como um processo de construção individual, o que destoa muito da premissa cristã de uma felicidade coletiva. Talvez possamos nos questionar: Felicidade é algo apenas individual?

Sabemos que palavra “felicidade” move a indústria da moda, da beleza e do comércio. Boas campanhas publicitárias não vendem meramente produtos, mas a promessa de que, adquirindo determinado produto, seu público-alvo alcançará a felicidade. Além disso, surgem cada vez

mais *best-sellers* de autoajuda que prometem levar a pessoa à verdadeira felicidade, desde que siga determinada metodologia proposta. Será que existe um manual com o passo a passo para alcançar a felicidade?

A juventude é, certamente, um período propício à felicidade. À parte das crises e dos desafios próprios deste momento da vida, trata-se de uma fase de diversão, época de estar na companhia de pessoas amigas e aproveitar a leveza de não ter tantos compromissos. As redes sociais são fundamentais nessa construção de “felicidade”, pois não basta estar feliz, é preciso compartilhar na internet a “felicidade”, seja mediante fotos, vídeos, *stories* ou outro tipo de postagem.

É sempre um perigo colocar a felicidade nas mãos dos “cliques” alheios. No livro “Os jovens e a felicidade”, o sociólogo Javier Elzo afirma que “os jovens que somente pensam em festas, bebem e consomem drogas até que o corpo ou o bolso aguentem, estão manifestamente menos contentes com suas vidas que os jovens que sabem aliar os momentos de festa com o trabalho, o estudo, o esporte ou, simplesmente, a vida cotidiana do dia seguinte”. Talvez seja muito importante perguntar: Como a JE tem experimentado a felicidade?

Na Sagrada Escritura, a melhor definição para “felicidade” encontramos na expressão “bem-aventurados”, traduzida geralmente em nossas bíblias por “felizes”. Esta é uma expressão sapiencial que aponta para uma felicidade duradoura, valiosa, não passageira. No Novo Testamento, muitas vezes são proclamados felizes aquelas pessoas que veem, entendem, recebem a palavra de Deus e a põe em prática, as que creem sem ter visto, as vigilantes e até mesmo aquelas que são perseguidas por causa do nome de Cristo.

No Sermão da Montanha (Mateus 5.1-12), Jesus pronunciou primeiramente a felicidade das pessoas pobres, não por causa de suas

boas disposições pessoais, mas porque Deus toma a defesa delas. É justamente esse tipo de felicidade que Deus oferece e que o mundo tenta oferecer, mas não consegue, pois é uma felicidade plena que se origina no próprio Deus. Como podemos compreender esse conceito de felicidade que a Palavra de Deus oferece?

Saiba Mais: O Quarteto da Felicidade

Segundo endocrinologistas e neurocientistas, podemos encontrar a “felicidade” a partir de quatro substâncias químicas naturais do corpo humano, chamadas de neurotransmissores ou “quarteto da felicidade”: Endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina. Essas substâncias não surgem com frequência, precisando, muitas vezes, de estímulos externos. Existem várias formas de estimular a liberação desses compostos, sem a necessidade de drogas ou substâncias nocivas à saúde. Algumas dicas:

Endorfina: As endorfinas agem como uma espécie de analgésico, mascarando a dor física. Assistir a filmes tristes ajuda a elevar os níveis das endorfinas, assim como dançar, cantar e realizar atividades em equipe.

Serotonina: Praticar atividades físicas, como corrida, ciclismo e exercícios aeróbicos é uma maneira de estimular o aumento dos níveis de serotonina. A ausência deste neurotransmissor está ligada ao sentimento de solidão e depressão. Uma das principais estratégias para melhorar os níveis da substância é recordar momentos felizes, como conversar com amigos, receber mensagens e rever fotos antigas.

Dopamina: Responsável pela libido e pelo sentimento de amor, essa substância é conhecida como a mediadora do prazer. Para elevar seus níveis, os especialistas recomendam definir metas de curto prazo, ou

dividir metas mais longas para que sejam, aos poucos, alcançadas e celebradas.

Ocitocina: Este hormônio está relacionado ao comportamento e ao vínculo social, tanto físico quanto emocional. Os níveis dessa substância podem ser elevados até mesmo com um simples abraço!

Dica de filme

À Procura da Felicidade, 2006, drama, 1h e 58min, classificação livre. Sinopse: Chris Gardner enfrenta uma vida difícil. Despejado de seu apartamento, este pai solteiro e seu filho não têm onde morar. Chris consegue um estágio não remunerado em uma firma de prestígio. Sem dinheiro, os dois são obrigados a viver em abrigos, mas Chris está determinado a criar uma vida melhor para ele e seu filho.

AÇÃO

Qual é a verdadeira felicidade?

Dinâmica de quebra-gelo: “Gatinho/gatinha da alegria”

Convidar uma pessoa do grupo para ser “o gatinho ou a gatinha da alegria”. O restante do grupo permanecerá em silêncio, o mais sério possível, sentado num círculo de cadeiras. O gatinho ou a gatinha da alegria deve ser aproximar de alguém engatinhando, miando, fazendo graça para fazer quem estiver a sua frente sorrir/rir. Uma vez que consiga fazer alguém rir, esta pessoa que riu passa a ser o gatinho ou a gatinha da alegria. O objetivo da dinâmica é fazer as pessoas rirem.

Dinâmica: O que é ser feliz?

Dispor no chão pequenos cartazes com definições de “felicidade”, conforme sugestões abaixo. Convidar as pessoas jovens a olhar e ler com atenção as descrições. Em seguida, traçar uma linha divisória com giz ou barbante, e pedir que sejam separados os cartazes em dois grupos: CONCORDO ou DISCORDO com essa afirmação. Se houver alguma frase sem consenso, pode-se colocá-la no meio sobre a linha divisória. É importante que cada frase receba uma justificativa do porquê está sendo colocada neste grupo.

Sugestões de frases:

1. “Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.” (Thich Nhat Hanh)
2. “A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor.” (Joseph Addison)
3. “Saber encontrar a alegria na alegria dos outros é o segredo da felicidade.” (Georges Bernanos)

4. “Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente.” (Érico Veríssimo)

5. “A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças do que nos nossos bolsos.” (Arthur Schopenhauer)

6. “A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz.” (Sigmund Freud)

Leituras Bíblicas: Eclesiastes 11.9-10 e Salmo 41.1-3

Formar dois grupos. Cada grupo lerá um dos textos bíblicos. Entregar para cada grupo algumas perguntas para auxiliar na atualização da leitura bíblica:

1. Felicidade é algo apenas individual?
2. Será que existe manual com passo a passo para alcançar a felicidade?
3. Como a JE tem experimentado a felicidade?
4. Como podemos compreender esse conceito de felicidade que a Palavra de Deus oferece?

Após um tempo de diálogo (10-15 minutos), convidar as pessoas jovens para partilhar as conclusões em grande grupo.

Breve comentário

O texto de Eclesiastes fala de uma felicidade que precisa “seguir os desejos do coração” com a responsabilidade de arcar com as consequências diante de Deus. Ele enfatiza a felicidade altruísta, a alegria que provém a partir da ajuda ao próximo e à próxima que mais necessitam (pobres, doentes).

Atividade complementar

Sugestão 1: Na certeza de que a felicidade nasce de pequenos gestos concretos, o grupo de JE pode organizar uma “tarde do abraço”. O grupo deve escolher um local público, como um shopping ou uma praça, e se dispor a ofertar abraços a quem passa. É importante três ou quatro jovens fazerem a atividade em conjunto e preparar cartazes, coletes ou camisetas com o dizer: “Aceita um abraço?”. O grupo também pode fazer a acolhida antes do culto, ofertando abraços a quem chega. Depois dessa atividade, é importante avaliar a experiência no encontro do grupo.

Sugestão 2: Pesquisar na Internet como o conceito de “felicidade” aparece em músicas e vídeos e compartilhar as impressões. Algumas composições que vale a pena ouvir: “Felicidade” – Seu Jorge; “Felicidade” – Marcelo Jeneci; “Receita de felicidade” – Toquinho.

Sugestão 3: Ouvir a música “Receita de felicidade”, de Toquinho e, após, conversar sobre a música e convidar cada pessoa jovem a escrever a sua “receita” de felicidade.

Votos de felicidade

Considerando as quatro substâncias químicas naturais do corpo humano que dão a sensação de bem-estar e contribuem para a felicidade e a explicação do tópico “Saiba mais: O quarteto da felicidade”, na seção PALAVRA, os seguintes votos podem ser realizados:

Que tenhamos mais coragem para cantarmos e dançarmos mais, produzindo endorfina.

Que tenhamos o ânimo necessário para fazer atividade física, de modo a aumentar nossos níveis de serotonina.

Que tenhamos a convicção necessária para definirmos metas de curto prazo e valorizarmos aquilo que conseguimos fazer, criando condições para a produção de dopamina.

Que aceitemos e ofereçamos mais abraços, promovendo a comunhão e estimulando o aumento da ocitocina.

Que, repletos e repletas de hormônios da felicidade, possamos inspirar outras pessoas a produzi-los e serem mais felizes.

Bibliografia

DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO DA BÍBLIA. São Paulo: Loyola; Paulus; Paulinas, 2013.

ELZO, Javier. **Los jovenes y la felicidad**. ES: PPC, 2015.

<https://veja.abril.com.br/saude/hormonios-da-felicidade-saiba-como-estimular-seus-efeitos/>

Gostou deste estudo? Tem sugestão de tema ou atividade? Então escreva para: secretariageral@ieclb.org.br

Expediente

Palavr@ção é uma publicação da IECLB – Secretaria da Ação Comunitária/Coordenação de Educação Cristã e Coordenação do Trabalho com Jovens, em parceria com o Núcleo de Produção e Assessoria e Conselho Nacional da Juventude Evangélica (CONAJE)
Postagem: Portal Luteranos – julho de 2019
Elaboração: P. Gerson Acker
Equipe de revisão: Prof^a Andressa Luana Hardt, Cat. Daniela Hack, P. Emilio Voigt, Cat. Maria Dirlane Witt, Jorn. Martina Wrasse Scherer, Diác. Simone Engel Voigt
Revisão ortográfica: Martha Regina Maas
Capa: Jackson Brum
Coordenação: Cat. Daniela Hack

Palavr@ção é um material *on-line* destinado às pessoas que orientam o trabalho de educação cristã com grupos de jovens. Cada estudo possui duas partes:

Palavra: Oferece reflexão sobre o tema proposto para auxiliar na preparação de estudos sobre determinada temática.

Ação: Apresenta sugestões de texto bíblico e atividades para o estudo. Adapte e complemente conforme a realidade e necessidades do seu grupo de jovens.