

## FELICIDADE NO TRABALHO

**Heitor Talevi Pedroso**

Administrador.

Especialista em Planejamento e em Administração da Produção

Mestre em Educação

Professor de Administração – Famec

[heitor@famec.com.br](mailto:heitor@famec.com.br)

### SER FELIZ! SOB UMA PERSPECTIVA PESSOAL

Trabalho, escola, estudos, ocupações, pré-ocupações, assim vamos vivendo, passando rapidamente pelo tempo. Sem perceber, constatamos que deixamos muitas coisas boas para trás. Que a vida não pára, que a vida não volta: o que se fez está feito, o que não se fez se perdeu no espaço e no tempo.

Como se tudo isto não bastasse, para muitos paira uma questão importante, não refletida, portanto não esclarecida em suas mentes: Qual é a razão da existência humana? E a ausência de tão importante informação causa um vazio, uma sensação de solidão e de tristeza. Inquietas por não conhecer a resposta para o que antes nunca se aperceberam, agora, algumas vezes sentem-se taciturnas, e em outras, instigadas a buscar o incógnito.

Sendo uma dessas pessoas, em uma linda e reveladora manhã, indo para o trabalho, eis que o autor se depara com uma resposta convincente: “O ser humano existe para ser feliz.”

É, é isso, é isso, refletiu silenciosamente. E conversou consigo mesmo sobre que outra importante razão poderia existir, senão essa! E se convenceu: Sim! Sim! Com certeza, o ser humano existe para ser feliz.

Naquele instante, sorriu um sorriso gostoso e descontraído, era a alegria de chegar a tão precisa e sublime resposta que aquietou momentaneamente a sua mente.

O músico Baden Powell afirmou a sua crença na felicidade quando citou,

*“Creio que Deus nos colocou nesta vida para sermos felizes”.*

Continuando o silencioso monólogo, o autor se indagou: Se as pessoas existem para ser felizes, porque é que tantas afirmam não ser? Enfim, qual é a dimensão da felicidade? Em que termo avaliar a possibilidade de definir a felicidade?

Sendo a felicidade um sentimento abstrato e intangível, é possível para os infelizes e céticos questionarem inclusive se ela é real ou imaginária. De um lado, pode-se dizer que ela é real! Não se pode tocar, não se pode medir, mas é possível senti-la pessoalmente e nas outras pessoas a ponto de se contagiar, e compará-la a um vírus benigno que floresce no fundo da alma, contamina e se multiplica.

Para o admirável poeta Vinicius de Moraes,

*“a felicidade é como a gota de orvalho numa pétala de flor, brilha tranqüila, depois, de leve, oscila e cai como uma lágrima de amor”.*

Sabendo que os argumentos e respostas anteriores não são suficientes, decidiu-se por ponderar sobre os requisitos da felicidade.

Para isto, foi necessário pensar sobre diversos aspectos do cotidiano, e imaginar que ao definir o que é *ser*, o que é *ter* e o que é *fazer*, tanto do ponto de vista pessoal e social quanto filosófico, e também considerando as necessidades pessoais, expectativas, sonhos e examinando as influências que o meio exerce na vida das pessoas, poderia se chegar a alguma resposta convincente.

Em uma primeira análise, colocou-se o *ser* no campo da formação e da ação pessoal, o *ter* no campo da realização material, o *fazer* no campo da espiritualidade e solidariedade para com o próximo. Desta separação surgiu um elenco de perguntas consideradas relevantes, que foram assim estruturadas:

#### QUADRO.1 – FELICIDADE INDAGADA

<i>Quadro da Felicidade Indagada</i>		
<b>Felicidade no “SER”</b>	<b>Felicidade no “TER”</b>	<b>Felicidade no “FAZER”</b>
Ser feliz é ser honesto e leal?	Ser feliz é ter dinheiro no bolso?	Ser feliz é fazer o bem?
Ser feliz é ser um cidadão respeitável?	Ser feliz é ter uma bela casa?	Ser feliz é fazer amigos?
Ser Feliz é ser um bom pai?	Ser feliz é ter um bom emprego?	Ser feliz é fazer caridade?
Ser feliz é ser um bom profissional?	Ser feliz é ter um carro novo?	Ser feliz é fazer a família se desenvolver?
Ser feliz é ser reconhecido, valorizado?	Ser feliz é ter um negócio próprio?	Ser feliz é fazer as pessoas felizes?

Fonte: Desenvolvido pelo Autor.

---

Diante de um quadro com tais perguntas, percebeu-se que para emergir com as suas respectivas respostas, era preciso definir a essência da felicidade.

Talvez com excessiva pretensão, mas optou-se por responder com base na concepção de que a essência da felicidade está *no ser, no ter e no fazer*, e agora, supõe-se que estes três *elementos* são indissociáveis, se integram e se completam para proporcionar felicidade.

Não se estabelece uma ordem que diga que 1º é preciso **ser**, para depois **ter** e finalmente **fazer**. Entende-se que a concretização de qualquer dos elementos separadamente pode se converter em felicidade, mas para se ter uma felicidade intensa e duradoura, pressupõe-se a necessidade da conjunção dos três elementos.

**FIGURA.1 – TRINÔMIO DA FELICIDADE**



Fonte: Desenvolvido pelo Autor.

*Ser* uma pessoa digna realiza e enobrece o homem. *Ter* bens materiais proporciona satisfação e segurança. *Fazer* pelos outros enriquece o espírito de solidariedade humana. Entretanto, *Ser* uma pessoa digna, *ter* bens materiais e *fazer* pelos outros propiciará uma sensação de felicidade duradoura, mas não definitiva, assim como nada na vida o é.

É mister compreender que se a felicidade fosse intensa e permanente, não existiria tristeza, deste modo uma anularia a outra. A felicidade deixaria de ser prazerosa e se tornaria comum. É exatamente esse estado de espírito, conseqüente da mescla ora das alegrias, ora das tristezas, que oferece emoção, valor e sentido à vida.

Um importante aspecto a ser considerado é o fato de que as pessoas são seres distintos, dotados de diferentes culturas, experiências, ideologias, crenças, valores, hábitos e costumes, e ainda de outras características próprias que as levam a ter diferentes concepções em relação ao mundo e a felicidade, e também sobre o sentimento de felicidade. Assim, embora a

felicidade seja um sentimento universal, o trinômio da felicidade não é regra universal, e para muitas pessoas, pode ser concebido de diferentes modos.

Observando os principais momentos de felicidade e de tristeza das pessoas, verifica-se que são causados por outras pessoas que estão ao seu lado. São as outras pessoas que mudam o seu estado de espírito. Esta observação sugere que “*ser feliz é antes de tudo, fazer as outras pessoas felizes*”.

Confúcio, brilhante filósofo chinês do século VI a.C. em seus estudos sobre o homem, citou que,

*“a melhor maneira de ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros”.*

Sendo assim, que estratégias podemos utilizar para fazer as outras pessoas felizes? As pessoas estão à nossa volta, todas às horas, todos os dias, oferecendo-nos a oportunidade de contagiá-las ou de sermos contagiados por elas, como as abelhas, polinizando e extraindo o néctar da flor. Depende de nós, promovermos a nossa integração e prolongarmos a sensação de felicidade.

Em busca do sentido da vida, o pensador Maxwell Maltz entendeu a felicidade como um sentimento a ser compartilhado e integrado:

*“a felicidade é um bem que se multiplica ao ser dividido”.*

O contágio pode acontecer por meio de um simples sorriso, um gesto amigável, um abraço, um cumprimento, uma visita, uma palavra de conforto, um minuto de atenção, uma atitude de apoio, uma demonstração de amizade, um simples presente, um oi, como vai? Um bom dia para você! Parabéns! Obrigado! Desculpe-me! Com licença? E de muitas outras maneiras.

Não é surpresa que algumas pessoas bem sucedidas financeiramente, confessam que se sentem infelizes a maior parte do seu tempo. Por quê? Porque devem ter perdido a noção da essência e não conseguem completar o trinômio *ser, ter e fazer* ou algum outro que lhe atenda. Assim, isolam-se, não dão e nem recebem felicidade.

Por outro lado, muitas pessoas com poucos recursos financeiros confessam se sentir felizes embora não tenham completado o trinômio da felicidade. Por quê? Porque são livres e

---

normalmente despojadas de ambições materiais, facilitando se integrarem às pessoas a sua volta, e se tornarem suscetíveis às freqüentes mudanças de estado de espírito causadas por outras. Esse pensamento se solidifica na frase construída pelo filósofo iluminista Voltaire,

*“A felicidade é a única coisa que podemos dar sem possuir”.*

Mas em tudo isto, o que é mais importante é que a felicidade é uma sensação inebriante, gostosa, maravilhosa, saudável, e cujo único preço é abdicar do egoísmo, da ambição e da individualidade.

É de se lamentar por aqueles que, conduzidos por caminhos tortuosos, perderam-se literalmente, e do fundo das suas almas lhes foi extirpada a sensibilidade para se contagiar e se sentir feliz.

## **SER FELIZ! NA VISÃO DE ESTUDIOSOS DO COMPORTAMENTO HUMANO**

Em entrevista à revista HSM em novembro de 1997, a consultora Jacqueline Miller declarou que o humor alivia a tensão, contribui para a qualidade de vida e conseqüentemente melhora os relacionamentos tornando as pessoas felizes:

*“A alegria, risadas e brincadeiras estimulam a liberação de substâncias químicas como a endorfina e a adrenalina, que aumentam a energia e a sensação de bem estar”.*

Um estudo realizado pelos professores Nicholas Christakis e James Fowler com 5.124 adultos de 21 e 70 anos, entre 1971 e 2003, publicado pelo British Medical Journal (BJM) em 05/12/2008 e divulgado também pelo yahoo.com, revela que:

- As variações no nível de felicidade de um indivíduo podem se propagar por ondas dentro de grupos sociais e fomentar uma ampla estrutura dentro de uma rede, criando assim grupos de pessoas felizes ou infelizes.

- Grupos de pessoas felizes e infelizes se constituem segundo critérios de proximidade social e geográfica. Por exemplo, a probabilidade de que uma pessoa seja feliz aumenta em 42% se um amigo que mora a menos de 800 m dele é feliz. Essa probabilidade cai para 25% se o amigo mora a menos de 1,5 km, e continua declinando a medida que aumenta a distância.
- A felicidade é contagiante e se propaga por ondas dentro de círculos de amigos ou de membros de uma família, mas não entre colegas de trabalho.

### **SER FELIZ! NA VISÃO DOS TRABALHADORES**

Por meio de questionário (apêndice.1, p.12), estruturado com questões abertas e fechadas, tratando de aspectos sobre a felicidade no trabalho, aplicado a 206 pessoas, homens e mulheres, todos profissionais atuantes no âmbito empresarial, em diferentes áreas, de Curitiba e região metropolitana, foi possível obter as seguintes informações preliminares:

#### *1. Você se sente feliz no trabalho?*

Para 172 pessoas (83,5% dos respondentes), se sentem felizes no trabalho a maior parte do tempo, outras 34 pessoas (16,5%) sentem-se infelizes a maior parte do tempo.

#### *2. Qual é a participação dos seus colegas para a sua felicidade no trabalho?*

Para 128 pessoas (62% dos respondentes), afirmaram ser grande a participação dos seus colegas, 72 pessoas (35%) disseram que é pequena a participação dos seus colegas, e 6 pessoas (3%) responderam que não há participação dos seus colegas para a sua felicidade.

#### *3. As principais razões (por ordem de importância) que levam as pessoas a se sentir felizes a maior parte do tempo no trabalho.*

1. O trabalho que realizam.
2. O ambiente.
3. O reconhecimento e a valorização.
4. As perspectivas futuras.
5. As outras pessoas.

---

#### *4. Outros comentários sobre as razões da felicidade.*

“O ambiente é descontraído”.

“Às vezes temos momentos de infelicidade, mas o importante é sempre buscar a felicidade e a alegria nas pequenas coisas do dia a dia”.

“Devemos trabalhar em um ambiente que realmente nos faça feliz e que dá gosto de estar lá, para se sentir feliz no trabalho é preciso estar trabalhando com quem se goste e em um ambiente agradável”.

“Desejo mostrar minha capacidade para saltos em minha carreira profissional”.

“Meu trabalho é um sonho realizado”.

“A felicidade não é estável, ela só é completa como os altos e baixos que a vida proporciona tanto fora como dentro do trabalho, e também uma está relacionada com a outra! No trabalho e fora dele”.

“Acho que para ser feliz no trabalho deve atuar na área que gosta”.

“A empresa em que trabalho propicia reconhecimento e valorização”.

“Acredito que a maior motivação é o fato de termos perspectivas para o futuro e estarmos atuando naquilo que gostamos”.

“A felicidade no trabalho é um conjunto de situações, motivação, reconhecimento, relacionamento, o individuo não deve ficar esperando que as situações ocorram, ele deve participar ativamente com hábitos que criem um bom ambiente”.

“Estou em permanente contato com o público e isto me deixa realizado”.

“Normalmente quando as empresas passam por uma crise como estamos passando hoje, as pessoas tendem a se desmotivar, ato que nós não podemos deixar acontecer”.

“Felicidade no ambiente de trabalho depende diretamente do ambiente proporcionado pelos superiores e da valorização por parte de todos os envolvidos”.

“Sou feliz no trabalho porque faço o que gosto e entendo ser a minha vocação.

“Sou uma pessoa que gosta da empresa e amigos que possuo, mas como qualquer outro brasileiro tenho algum desânimo em relação a empresa”.

“O trabalho leva a pessoa a ter conhecimento da realidade do dia a dia”.

“Eu gosto do que faço e isso me faz bem”.

“A felicidade no trabalho não depende somente do quanto você ganha e quanto você é valorizado, mas sim o que conta muito é o ambiente e as pessoas que trabalham com você”.

“Eu me sinto feliz em trabalhar na empresa onde estou atualmente, porque é um trabalho novo, muito recente. Mas procuro sempre estar feliz e encarar o desafio da melhor forma possível”.

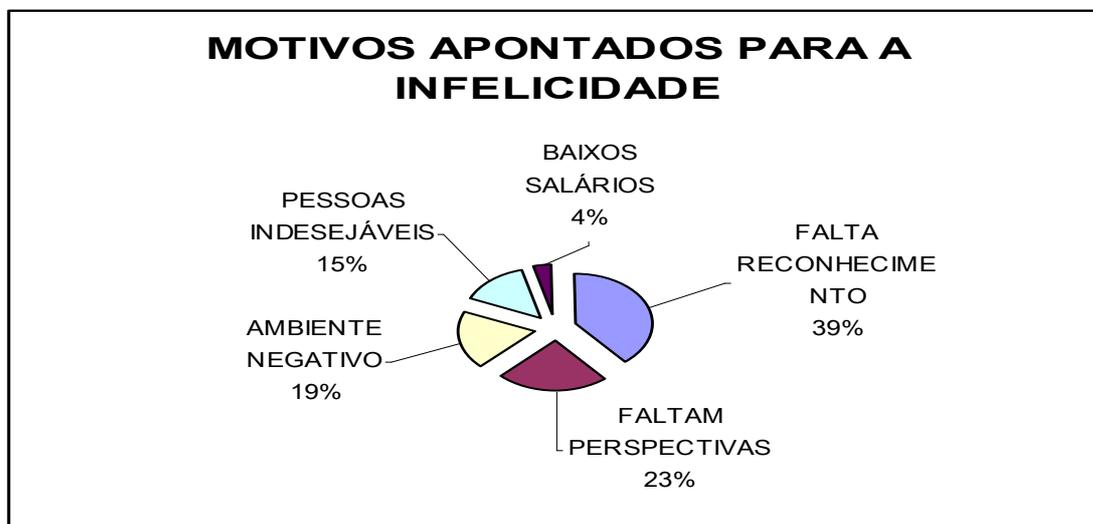
“Ninguém é obrigado a continuar num emprego que não lhe satisfaça, por mais difícil que seja encontrar outro”. O bem-estar pessoal contribui fundamentalmente para o desempenho de qualquer função.

“A participação dos amigos contribui, pois normalmente eles farão parte do seu círculo de amizades”. Além disso, as perspectivas futuras poderão contribuir da mesma forma como a relação com a equipe de trabalho. Um bom trabalho também é realizado se a equipe é amiga. Pode-se obter até melhoras, resultados em função da empatia desenvolvida.

“O ambiente é magnífico e os colegas também, portanto me sinto feliz”.

5. *As principais razões que levam as pessoas a se sentirem infelizes a maior parte do tempo no trabalho.*

GRÁFICO 1 – MOTIVOS DA INFELICIDADE



Fonte: Desenvolvido pelo Autor.

6. *Outros comentários sobre as razões da infelicidade.*

- A falta de profissionalismo de superiores e colegas.
- A falta de ética.
- Não existir equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.
- O fato de o trabalho não ser reconhecido e muito menos valorizado.

- 
- O ambiente desagradável.

## SER FELIZ! CONSIDERAÇÕES

Ao refletir sobre felicidade, devem ser consideradas as imensas diferenças sociais que dão contorno ao mundo moderno e que têm como efeito um conjunto de calamidades, adversidades, barbáries, atrocidades e injustiças que propiciam o nascimento de “círculos de infelicidade”. Fatalmente as pessoas são sugadas por esses círculos e tem dificuldades em se libertar.

Outra questão merecedora de atenção é que as pessoas são influenciadas e influenciam o meio em que vivem. Estão sujeitas às variáveis, ações e conseqüências dele resultantes, sejam elas positivas ou negativas. Vivemos sob cobranças e forte pressão, o melhor exemplo disto, é o pensamento que se tornou popular:

*“Ao acordar todas as manhãs, tenho como principal missão matar mais um leão”*. Este sentimento com certeza causa infelicidade diária para si e para os outros.

Se for aceita como uma verdade absoluta a afirmação feita pelos pesquisadores ingleses Christakis e Fowler (p.6): “a felicidade não contagia e não se propaga entre colegas de trabalho” supõe-se então a existência de um sentimento neutro ou de infelicidade durante a jornada de trabalho.

Ponderando que as pessoas passam a maior parte do seu tempo no trabalho, em contínuo convívio com seus colegas, essa questão se torna ainda mais delicada e preocupante.

Sabendo-se que hoje, um dos grandes desafios empresariais é tornar as pessoas felizes estimulando-as a criar e produzir, a pesquisa de Christakis e Fowler indica a necessidade de novas reflexões sobre a felicidade no trabalho.

A análise da pesquisa “preliminar” (p.7-9) realizada em Curitiba e Região Metropolitana indicou que os trabalhadores respondentes na sua maioria, se sentem felizes no trabalho, atribuindo a isto, o fato de fazerem aquilo que gostam, conviverem em um ambiente saudável, serem reconhecidos e valorizados pelo trabalho que executam, terem perspectivas de crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional e pela boa relação que mantém com seus colegas.

Observou-se que a falta de profissionalismo, a falta de ética, o desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, a falta de reconhecimento e valorização e finalmente o ambiente

desagradável são os principais causadores de infelicidade no trabalho na percepção de parte dos respondentes.

## **REFERÊNCIAS**

HSM - Management. Ano 1, nº 5, nov/dezembro 1997. Informação e conhecimento para gestão empresarial.

BJM - British Medical Journal. Publicação de 05/12/2008.

---

## APÊNDICE.1 – QUESTIONÁRIO

Prezado respondente, este questionário tem como objetivo levantar informações preliminares sobre a felicidade no trabalho que irão integrar um artigo tratando do tema, o qual será do seu conhecimento em futuro próximo. Agradeço a sua contribuição e não precisa se identificar.

Você se sente feliz no trabalho?

SIM  NÃO

Qual é a proporção?

maior parte do tempo eu sou feliz.

maior parte do tempo eu sou infeliz.

Qual é a participação dos seus colegas para a sua felicidade?

POUCA

MUITA

NENHUMA

Se você respondeu que a maior parte do tempo é feliz no trabalho, por quê?

---

---

---

Se você respondeu que a maior parte do tempo é infeliz no trabalho, por quê?

---

---

---

Deseja adicionar novo comentário?

---

---

---