Wilher Guimarães -1ª etapa – ATIVIDADE – 2º Ano EM

# FILOSOFIA

**TEXTO 01**

**Aqui está o seu melhor conselho sobre a felicidade: pare de pensar “eu, eu, eu”!**

MatthieuRicard, o homem mais feliz do mundo!

**Quem é o homem mais feliz do mundo? Se você pesquisar no Google o nome “MatthieuRicard” vai aparecer isso aqui…**

MatthieuRicard, nascido em 1946, é um monge budista tibetano francês e é considerado por alguns pesquisadores “o homem mais feliz do mundo!”

Isso aconteceu porque ele participou de um estudo cerebral durante 12 anos sobre meditação e compaixão liderado por um neurocientista da Universidade de Wisconsin, Richard Davidson (fundador do healthyminds), que estuda a felicidade humana. Dr. Richard Davidson é também amigo pessoal da S.s o 14° Dalai Lama.

Dr. Davidson conectou a cabeça de Ricard com 256 sensores e descobriu que quando Ricard meditava sobre a compaixão, sua mente era excepcionalmente leve e seu cérebro  comportava- se diferente da maioria das pessoas.

**Porque esses exames surpreendem tanto?**

Os exames mostram que, ao meditar sobre a compaixão, o cérebro de Ricard produz um nível de ondas gama – aqueles ligados à consciência, a atenção, ao aprendizado e a memória – nunca antes relatados na literatura sobre neurociência, disse Davidson.

As varreduras também mostraram atividade excessiva no córtex pré-frontal esquerdo do cérebro em comparação com a contraparte direita, permitindo-lhe uma capacidade descomunalmente grande para a felicidade e uma propensão bem reduzida para a negatividade.

Ele falou com Business Insider no Fórum Econômico Mundial em Davos, na Suíça. Ele comentou que o título de homem mais feliz do mundo é mesmo um exagero.

**“Aqui está o seu melhor conselho sobre a felicidade: pare de pensar “eu, eu, eu”, egoísmo faz mal à alma”.**

Para Ricard, a resposta resume-se ao altruísmo. A razão é que, pensar unicamente sobre sua vida, seu próprio umbigo e seus problemas sem jamais pensar em nós, é um hábito que gera a infelicidade humana e a depressão. Para si e para o mundo a nossa volta.

“Não é para parecer ser o bonzinho para todo mundo. É simplesmente porque eu, eu, eu, o dia todo, é muito abafado, e é muito miserável e porque você acaba desumanizando o mundo lá fora e pensa no mundo inteiro como uma ameaça ou como se todos lá fora tivessem um desejo de te prejudicar ou fazer mal”.

**Se você quer ser feliz, Ricard diz que você deve esforçar-se para ser “benevolente”, que não só vai fazer você se sentir melhor, mas também fazer outros como você mais.**

**Nós, nós, nós… é bem melhor, mas com limites.**

Isso não quer dizer que você deveria deixar outras pessoas tirarem vantagem de você, Ricard adverte, mas você deve geralmente se esforçar para ser gentil dentro da razão e às vezes sem razão também.

“Se a sua mente está cheia de benevolência, você sente a paixão e a solidariedade … este é um estado de espírito muito saudável que é propício para florescer” diz Ricard.

“Então você, você mesmo, está em um estado mental muito melhor! Seu corpo estará mais saudável, será perceptível para si mesmo, e logo os outros também irão perceber as diferenças em você.

Isso tudo soa muito bem em teoria, mas como uma pessoa realmente se torna altruísta e benevolente e não deixa os pensamentos egoístas se infiltrarem?

Comece a treinar sua mente como se estivesse treinando para correr uma maratona.

Ricard acredita que todo mundo tem a capacidade de ter uma mente mais leve, porque há um potencial de bondade em cada ser humano (a menos que você seja, digamos, um assassino em série e haja algo realmente quimicamente anormal acontecendo com seu cérebro).

**Como mudar sua mente e sua vida?**

Mas como um corredor de maratona que precisa treinar antes que ele ou ela possa correr 42,5 km, as pessoas que querem ser mais felizes precisam treinar suas mentes. A maneira preferida de Ricard de treinar a sua é a meditação:

Com o treinamento mental podemos sempre trazer nosso nível de felicidade para um nível diferente bem longe da depressão. É como correr. Se eu treinar, posso correr uma maratona. Eu não poderia me tornar um campeão olímpico, mas há uma enorme diferença entre treinamento e não treinamento. Então, por que isso não se aplica à mente? … Há uma visão que benevolência, atenção, equilíbrio emocional e resiliência são habilidades que podem ser treinadas. Então, se você colocar todos juntos, você pode dizer que a felicidade é uma habilidade que pode ser treinada.

**OK, então como é que podemos treinar sua mente para ser mais feliz?**

**15 minutos de prática e só! É fácil.**

Basta passar 15 minutos contínuos por dia pensando pensamentos felizes!

Se não conseguir ficar sereno e em silêncio, tudo bem, apenas visualize-se feliz.  
Comece por ter pensamentos felizes por 10 a 15 minutos por dia, diz Ricard. Normalmente, quando experimentamos sentimentos de felicidade e amor, é fugaz, e então, algo mais acontece e passamos para o próximo pensamento. Em vez disso, concentre-se em não deixar sua mente se distrair e mantenha-se focado nas emoções positivas para o próximo período de tempo.

**Você não precisa ser budista para meditar, só precisa mesmo começar… e aproveitar!**

E se você fizer esse treinamento todos os dias, mesmo apenas duas semanas depois, você poderá sentir resultados mentais positivos.

E se você praticar que por 1,5 10 ou 50 anos como Ricard tem feito, você pode se tornar uma pessoa incrivelmente feliz também.

O Dr. Davidson afirma em seu estudo que mesmo 20 minutos de meditação diária pode tornar as pessoas muito mais felizes em geral e sofrem menos de depressão.

Tanto a lei da atração, quanto a física quântica e a filosofia apoiam a meditação como prática essencial para saúde mental e para induzir a estados de felicidade e melhora em quadros de depressão e ansiedade.

**TEXTO 02**

Quem diria, o deus hétero também é mortal. Esses tempos veio à mídia um choque: Charlie Sheen, ex-ator da série "Dois Homens e Meio", é portador do vírus HIV. A sensação que sobra é que vender utopias tem um alto preço. Uma grande mentira foi contada naquele seriado: a de que se pode fazer sexo sem camisinha e não pegar doenças, de que se pode beber sem limites e tudo terminará bem, de que se pode usar drogas, e overdoses não acontecerão. E o machismo, ao apoiar o sexo como ação de maior valor na vida (afinal, nada é melhor do que uma bela mulher que faz tudo que você quer), por tabela acaba apoiando toda as problemáticas que isso pode desencadear.

Não é raro ver em páginas "conservadoras" no Facebook muitos exemplos de homens que ostentam dinheiro e tudo que ele pode comprar. Dan Bilzerian, por exemplo, é um jogador milionário de pôquer e um ídolo para a ala conservadora e direitista. Mas observe certas anomalias de comportamento: ter fortunas de dinheiro, mas um pensamento estritamente individualista; a autoimposição utópica de perfeição (rico, desejado, forte, galã e uma máquina infalível e insaciável de sexo); a grande admiração por parte justamente de uma enorme massa que não tem nada disso. São exemplos de coisas a se desconfiar: “Será que a vida boa é isso mesmo, ou isso tudo é só a venda de uma ilusão?”

*Qual é a ideia central em torno da desreificação (ou seja, a "descoisificação") da felicidade?*

De modo geral, quando o dinheiro para de ser a tônica da vida, quando a mulher-objeto vira uma pessoa com a qual também se pode conversar e até ter sentimentos por ela, quando também se pensa em algum destino para o dinheiro além de comprar coisas para si mesmo, como uma ONG (meramente um exemplo), nota-se que certos problemas sociais são atenuados ou até evitados. De verdade, o problema não é a AIDS, o problema não são as drogas, o problema não é gastar o próprio dinheiro consigo mesmo. Isso ainda são só meros sintomas. O problema mesmo é a cultura de que todo esse estilo de vida é o melhor que há, e que não há riscos nem consequências. Como se as vidas e atitudes de cada um fossem independentes do resto da sociedade. Não são.

Para abrir a mente, note qual é o business. Existe uma necessidade dentro de nós: a de sermos felizes. Como a busca pela felicidade é um caminho misterioso, árduo, e diria até, decepcionante, compramos a fórmula pronta: um estilo de vida bastante simplista, como o do Charlie Sheen. E pra não dizer que é mentira: note qual é o argumento mais recorrente e famoso contra tudo isso: “mimimi”. Na verdade, sabe qual é o significado de “mimimi”? É o grito do diálogo que o opressor tem consigo mesmo:

*“Não é nada disso não, cara. Eles estão se fazendo de vítima pra tirar o teu direito, que é o de só pensar em si mesmo. Você pode levar uma vida desprevenida e sem consequências, aproveitando tudo que o dinheiro, as mulheres e os pobres te dão”.*

Pois bem. Para corrigir esse desvio, é necessário “desempobrecer” o pobre (criar maior igualdade econômica), “desoprimir” a mulher (empoderá-la, bem como também a outros grupos minoritários) e desmistificar esse sonho machista, que age de forma hedonista numa sociedade que já não está mais suportando injustiças. Charlie não é deus, aceitem.

EXPLIQUE a crítica realizada à “reificação da felicidade.

DESCREVA o conceito de felicidade, segundo o texto II.

COMPARANDO o exposto nos dois textos, analise o tema da felicidade na contemporaneidade.