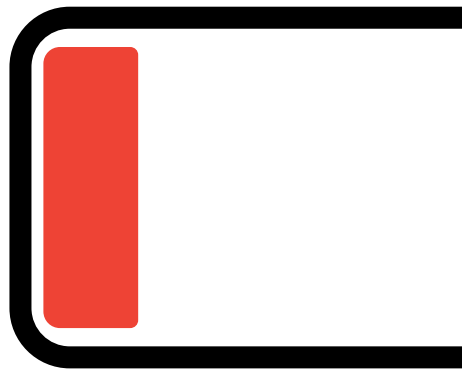
OS JOVENS SÃO OS MAIS INFELIZES



Um estudo mostra que a faixa etária que antigamente era cheia de sonhos e esperança está se sentindo deprimida e pressionada

Laís Klaiber
lzklaiber@universal.org

O desejo de ser feliz é um consenso que não se restringe a etnia, gênero e idade, mas será que todos conseguem distinguir o que, de fato, é ser feliz? "Felicidade, por definição, é um sentimento de satisfação consigo mesmo e com o meio em que se vive. É bem-estar emocional, contentamento. Esse sentimento é influenciado por fatores internos e externos. É uma postura diante da vida", esclarece Rejane Sbrissa, psicóloga cognitivo-comportamental.

EM NÚMEROS...

Declarar-se feliz não está necessariamente associado ao que a pessoa possui ou deixa de possuir, mas, sim, à maneira como ela enxerga sua realidade. E, além disso, a busca pela felicidade é uma característica intrínseca ao ser humano.

Declarar-se feliz não está, necessariamente, relacionado a posses, mas a como se enxerga a própria realidade

Rejane faz a distinção entre alegria e felicidade: "As pessoas confundem alegria com felicidade. Acontecimentos alegres, que nos fazem bem, nos fazem sorrir, tanto vindos de um pensamento nosso quanto de eventos externos são momentos passageiros, mas a verdadeira felicidade não pode depender de nada nem ninguém. Ela vem do autoconhecimento, da segurança interna em saber que mesmo na adversidade ou na falta de ocorrências alegres, conseguiremos ultrapassar qualquer desafio", explica.

O World Happiness Report (Relatório Mundial da Felicidade) classifica os países conforme os níveis de felicidade e bem-estar de sua população. O ranking é estabelecido com base nas respostas que os nativos dão às perguntas realizadas, que, neste ano, avaliaram questões como gentileza, refeições compartilhadas, conexões sociais, o tamanho das famílias e os laços familiares e desconfiança social. O Brasil ocupou o 36º lugar, oito posições acima da edição anterior do ranking, dentre os 147 países avaliados na edição de 2024. Um dado curioso, porém, que afeta todo o mundo é a faixa etária que se declara mais infeliz: os jovens adultos de 18 a 29 anos.

INFELIZES. POR QUÊ?

Ela destaca que a falta de maturidade, de conhecimento e de aprendizados com a vida contribuem para a sensação de infelicidade nessa faixa etária e ainda acrescenta: ▶

O excesso de informações e a velocidade que são despejadas sobre os jovens fazem com que eles esperem bons resultados rápido, o que raramente é possível

"Hoje em dia, com muita informação disponível o tempo todo, temos a impressão de haver muitas chances, consequentemente, são geradas muita expectativa e autocobrança. E, se o esperado não acontece ou não acontece rapidamente, os jovens pensam que são fracassados. Mas, na verdade, são apenas as informações que estão chegando rápido e muitas vezes elas nem são verdadeiras".

Em outras palavras, a infelicidade entre os jovens adultos está ligada à sensação de incompetência e fracasso. Outro ponto que o relatório enfatiza é que a conexão social também é um fator contribuinte, pois, apesar dos jovens terem maior quantidade de amigos, a qualidade dessas relações nem sempre significa que terão algum tipo de apoio ao enfrentarem uma situação adversa.

Investir no relacionamento com Deus é o segredo para atingir a felicidade plena

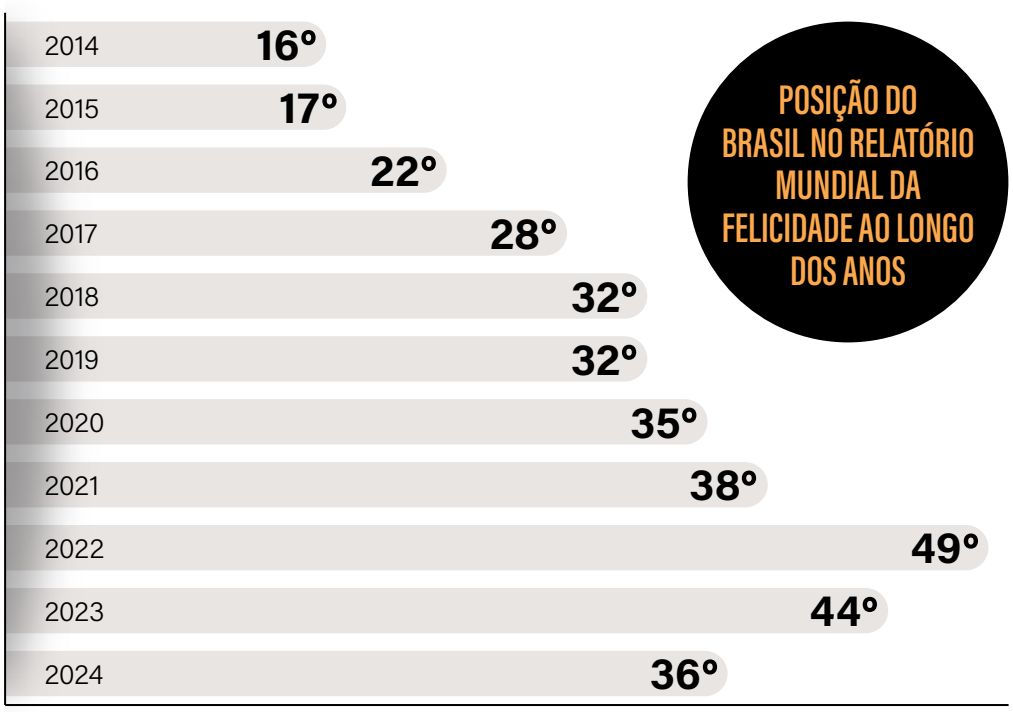
DÁ PARA SER FELIZ

Momentos tristes e que fogem à expectativa fazem parte da vida e são inevitáveis, mas, quando a infelicidade é constante, o ideal é procurar a ajuda de um profissional de saúde. No entanto é possível sim ser feliz, apesar das adversidades. Como? Rejane responde: "Investir em autoconhecimento, descobrir o que faz você feliz, sair das sugestões externas sobre o que é felicidade, passando do 'você tem que ter' e para o que 'você tem que ser' para se sentir feliz consigo e, consequentemente, com a vida. A felicidade está em saber o que somos e o que fizemos hoje".

FELICIDADE CONSTANTE

O estudo também indica que os idosos são os mais felizes. A explicação para isso pode ser que, com passar do tempo, a maturidade traz outras perspectivas sobre o que de fato nos faz felizes. Contudo você não precisa chegar à terceira idade para conquistar esse nível, pois a Palavra de Deus ensina o caminho.

Vários versículos revelam como podemos ser "bem-aventurados", ou seja, plenamente felizes e abençoados. Um dos exemplos está em Salmos em 1:1-2: "Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes tem o seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite". A verdade é que investir no seu relacionamento com Deus é o segredo para atingir a felicidade plena que não se abala mesmo nos momentos de tristeza.



POSIÇÃO DO BRASIL NO RELATÓRIO MUNDIAL DA FELICIDADE AO LONGO DOS ANOS

> A verdadeira felicidade não pode depender de nada nem ninguém. Ela vem do autoconhecimento, da segurança interna em saber que (...) a pessoa conseguirá ultrapassar qualquer desafio
>
> **Rejane Sbrissa,** psicóloga