

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**EM BUSCA DA FELICIDADE: MOMENTOS, VISÕES E
IMPACTO - ESTUDO DE UMA FAMÍLIA**

JOANA VERÍSSIMO RIBEIRO

Mestrado integrado em psicologia

Secção de psicologia clínica e da saúde/ Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**EM BUSCA DA FELICIDADE: MOMENTOS, VISÕES E
IMPACTO - ESTUDO DE UMA FAMÍLIA**

JOANA VERÍSSIMO RIBEIRO

Dissertação, orientada pelo Professor Doutor Luís Miguel Neto

Mestrado integrado em psicologia

Secção de psicologia clínica e da saúde/ Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica

2009

“Há uma história antiga, muito interessantes, sobre os deuses e a felicidade. Diz essa história que os deuses tinham muito medo de que o ser humano fosse perfeito, pois, se assim fosse, não precisariam mais deles. Resolveram unir-se para decidir o que fazer.

O mais sábio dos deuses disse:

- Vamos dar ao homem tudo o que podermos, menos o segredo da felicidade.

- Mas os humanos, como são muito inteligentes, vão acabar também por descobrir esse segredo! - disseram os outros deuses, em coro.

- Não, isso não vai acontecer! – disse o sábio. – Vamos esconder a felicidade num lugar onde eles nunca a irão encontrar: dentro deles mesmos.”.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer ao meu orientador, Professor Luís Miguel Neto por graças a ele ter contactado o mundo da Psicologia Positiva, e por me ter dado todo o espaço e estrutura que precisei para percorrer esta caminhada de conhecimento e descoberta!

Quero agradecer à família que tive a feliz oportunidade de conhecer, pela sua disponibilidade, abertura e sinceridade, ao se disporem a partilhar das suas experiências, ideias, sonhos e ideais e assim tornarem este estudo possível.

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que me fizeram crescer e ser feliz nesta caminhada académica, destacando a Sónia Bértolo e Liliana Marante, por partilharem comigo este ano tão intenso e me ensinarem o verdadeiro trabalho em equipa; a Susana Lavado, por em vários momentos decisivos me ajudar a manter a crença na Psicologia e em mim como Psicóloga; à Cristina Dias, pela sua simplicidade que me ajudou muitas vezes a descomplicar; à Andreia Garrett, pelo sentido de humor e boa disposição; e à Diana Arruda, por partilhar comigo um grande momento de descoberta no Congresso Mundial de Psicologia Positiva! E claro, a todas obrigado pela vossa amizade.

Quero agradecer à minha família, pelas condições que me proporcionaram para poder evoluir, e em especial à minha mãe e à Mariana, por me fazerem querer sempre ser uma pessoa melhor, e pela nossa viagem que me fez crescer e querer contribuir ainda mais para um mundo mais justo!

E finalmente, quero agradecer ao Pedro, por me mostrar a felicidade!

A todos muito Obrigado!

Joana Ribeiro

Resumo

Este estudo pretende contribuir para uma maior compreensão da experiência de felicidade pessoal e social e do seu impacto, tendo como base a importância da família e da sociedade na vivência e significação da felicidade. Pretende também compreender como os participantes entendem um futuro mais feliz tanto a nível pessoal como social, explorando as perspectivas de três gerações de uma família. Com este fim foram realizadas seis entrevistas individuais semi-estruturadas com base no processo do Inquérito Apreciativo. Os resultados encontrados aproximam-se dos dados da investigação já realizada, no que se refere à importância da família e das relações sociais de suporte na experiência de felicidade, e do impacto benéfico da felicidade. Relativamente à relação entre a felicidade e prosperidade económica os dados vão também de encontro à investigação já realizada, ou seja, as condições económicas parecem ser importantes na experiência de felicidade para todas as gerações como forma de garantir as condições básicas de subsistência e de independência, e não no sentido da procura de riqueza. Quanto à visão de um futuro pessoal mais feliz, identificaram-se a presença de dimensões internas e externas, tendo-se encontrado uma maior valorização do bem-estar da família e da saúde pela geração mais velha, e do desenvolvimento profissional pela geração mais nova. Quanto à geração dos pais os resultados são heterogêneos. Finalmente, no que se refere à visão de um futuro social mais feliz, a dimensão da mudança de valores e prioridades sociais é a única dimensão mencionada pelas três gerações. Além dos resultados obtidos, a análise dos resultados permitiu colocar hipóteses relativamente ao impacto que a cultura, a fase de vida e o papel na família, têm na experiência da felicidade, possibilitando a orientação de estudos futuros.

Palavras-chave: Felicidade pessoal; Felicidade social; Família; Sociedade; bem-estar subjectivo.

Abstract

The present study intend to contribute for a better understanding of personal and societal happiness experience and their impact at socio-cultural-personal-familiar levels, based on the importance of the society and the family in the experience and meaning of happiness. The study intend also to understand the vision of a happier future at personal and societal levels, exploring perspectives of three family generations. To accomplish the goals, three semi-structured individual interviews were conducted, based on the Appreciative Inquiry process. The results we find are closed to the ones of previous studies in regard to the importance of family and support societal relations in the happiness experience, and of the beneficial impact of happiness. In reference to the connections between happiness and economical prosperity the data also confirms previous studies, in the sense that the economical conditions seems to be important in the happiness experience to all generation as a way to guaranty the basic conditions of living and of independence, and not in the sense of searching for wealth. Regarding a personal happier future vision, were identified internal and external factors, being the family well being and health in higher appreciation by the older generation, and professional progress by the younger generation. Regarding the parent's generation the results were heterogeneous. Finally, concerning the social happier future vision the value and societal priorities change dimension is the only one referred by the three generations. In addition to the results found in this study, the data analysis allow to state hypothesis concerned the impact which culture, the period of life, and family role may have in happiness experience, allowing the orientation of future research.

Keywords: personal happiness; societal happiness; family; society; subjective well-being.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento teórico	3
1. Felicidade ou bem-estar subjectivo	3
1.1. O que é o bem-estar subjectivo	3
1.2. A busca da felicidade	3
1.3. Factores que influenciam o bem-estar subjectivo	5
1.4. Valores e felicidade	6
1.5. Objectivos e felicidade	7
2. Contexto: Microsistema e Macrosistema	8
2.1. A família e a felicidade	8
2.2. A sociedade e a felicidade	10
Metodologia	13
1. Desenho de investigação	13
2. Caracterização da amostra	14
3. Metodologia utilizada	15
3.1. A entrevista semi-estruturada	16
3.2. O Inquérito Apreciativo	16
3.3. Construção do guião	19
4. Procedimento de recolha de dados	20
5. Tratamento e apresentação dos resultados	21
Análise dos resultados	23
1. A experiência de felicidade ao nível individual	24
2. A experiência de felicidade ao nível social	34

Discussão dos resultados	40
Conclusão	44
Limitações	45
Referências bibliográficas	46

Anexos

- I. Carta de pedido de colaboração na investigação
- II. Guião da Entrevista Apreciativa
- III. Guião da Entrevista Apreciativa (adaptado a criança)
- IV. Transcrição das entrevistas
- V. Quadro de análise de conteúdo

“O homem vive preocupado em viver muito e não em viver bem, quando afinal não depende dele viver muito, mas sim viver bem” (Séneca)

Introdução

A compreensão do que é a felicidade, e as formas de a procurar e alcançar têm sido questões colocadas e pensadas desde as civilizações mais antigas. Apesar de todo o conhecimento e desenvolvimento científico e tecnológico alcançado actualmente, é ainda hoje difícil definir esta experiência humana tão significativa (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Embora a felicidade contenha em si e à partida aspectos interiores dificilmente quantificáveis e qualificáveis, por envolver uma dimensão profundamente subjectiva, muitos estudos têm sido realizados na procura de um maior entendimento. Na tentativa de definir o conceito de felicidade, e com base em alguns desses estudos empíricos, foram definidas várias dimensões do conceito de bem-estar. O termo bem-estar subjectivo foi proposto como um termo mais científico, integrando o significado que as pessoas dão à felicidade (Diener, 1984; Kesebir & Diener, 2009).

A preocupação com a felicidade não se restringe unicamente ao indivíduo. A sociedade propõe também formas de a proporcionar aos seus cidadãos, sendo o crescimento económico a proposta mais saliente, nos últimos anos, nos países desenvolvidos. A lógica subjacente a essa proposta de felicidade é de que, ao aumentar rendimentos individuais e nacionais, as pessoas têm mais escolhas em relação à forma de viver as suas vidas. No entanto, a investigação tem indicado que a relação entre a prosperidade económica e o bem-estar individual e nacional parece não ser significativa. A sociedade economicamente produtiva não é necessariamente uma sociedade que promova o bem-estar (Marks & Shah, 2005).

De facto, o desenvolvimento tecnológico e industrial criam constantemente novas necessidades nos indivíduos (Morin, 1984), que nem sempre são as mais propiciadoras de bem-estar, o que pode explicar alguns dos paradoxos com que nos deparamos na actualidade. Existe no mundo de hoje um nível de riqueza, desenvolvimento tecnológico e mobilidade geográfica e social como nunca existiu e no entanto temos taxas de depressão altíssimas, um consumo imenso de medicação para alteração do humor, défices de sono e descanso, e problemas psicossociais como o abuso de substâncias e comportamentos suicidários a aumentarem nos mais jovens na

maioria dos países Ocidentais. A tecnologia médica está mais avançada do que nunca mas sofremos cada vez mais doenças relacionadas com o estilo de vida que vivemos. Um número significativo de pessoas e famílias têm casas maiores e melhores, mas a taxa de divórcio é cada vez mais alta, com conseqüente diminuição do suporte social proporcionado pela família alargada e pelo casamento. O nosso conhecimento científico é cada vez maior, explorámos quase todo o nosso planeta e começamos a explorar o espaço, e no entanto as pessoas ainda sofrem por todo o mundo com a pobreza extrema, a guerra e a infelicidade (Rutter & Smith citado por Eckersley, 2000; Baylis, 2005).

Embora a sociedade desempenhe um papel fundamental ao proporcionar a estrutura que permite uma busca com sucesso da felicidade (Diener & Biswas-Diener 2008), a família é um contexto ainda mais privilegiado de aprendizagem e construção de crenças e ideais, sendo o primeiro grupo em que o indivíduo se insere ao nascer (Hoff & Tesch-Römer, 2006, cit. por McIlvane, Ajrouch, & Antonucci, 2007). As relações familiares são o factor isolado mais importante para a felicidade (Layard, 2005).

No contexto social, político, e económico actual, e com base no sistema mais próximo do indivíduo - a família - pensamos ser fundamental a reflexão sobre os factores que promovem a felicidade e o bem-estar das pessoas e das sociedades. Tal como a reflexão sobre os valores sociais e humanos que conduzem ao mundo em que queremos viver.

Sendo a família e a sociedade contextos determinantes na busca e experiência de felicidade, pretende-se compreender quais as percepções e crenças do que compõe um momento feliz na visão de três gerações de uma família (avós, pais e filhos), tanto em termos individuais como sociais, quais as percepções das influências pessoais, familiares e sociais no aprender a viver a felicidade, e qual a caracterização de uma sociedade que promova mais a felicidade aos olhos de cada uma das três gerações. Para estudar as questões propostas utilizou-se a entrevista semi-estruturada, construída com base no processo do Inquérito Apreciativo.

Esta investigação tem como base a Psicologia Positiva, assumindo a importância da consciência de que a compreensão do ser humano não pode ser alcançada sem se abranger o que as pessoas têm de mais positivo e o que as faz felizes, saudáveis, resilientes. A Psicologia deve ir além da correcção do que não funciona, promovendo também o que já corre bem (Marujo, Neto, Caetano & Riviero, 2007) de forma a poder

ter um papel não só na compreensão das orientações para a felicidade, mas também na mudança pessoal e social para um mundo mais sustentável e com maior felicidade.

Enquadramento Teórico

1. Felicidade ou bem-estar subjectivo

1.1. O que é o bem-estar subjectivo?

O “bem-estar subjectivo” define-se por um julgamento global da satisfação com a vida (componente cognitivo) e pelo balanço afectivo (componente emocional). O componente cognitivo inclui a satisfação global e a satisfação em domínios da vida significativos, como o trabalho, o casamento, a saúde, etc. A satisfação com a vida é muito influenciada e influencia também as experiências emocionais. O componente afectivo ou emocional corresponde à definição normalmente usada de felicidade, sendo um estado de avaliação orientada pelos afectos, a medida em que as emoções positivas ultrapassam as emoções negativas (Diener, 1984; Kesebir & Diener, 2009; Kahneman & Ris, 2005). Em resumo, o bem-estar subjectivo pode ser definido como a crença ou sentimento subjectivo de que a vida está a correr bem (Lucas & Diener, 2009).

O bem-estar subjectivo é condicionado pelas circunstâncias objectivas, mas também depende da forma como as pessoas pensam e sentem essas mesmas circunstâncias. Abrange diferentes áreas da vida das pessoas, como as relações, a saúde e o trabalho (Diener & Biswas-Diener, 2008; Diener, 2009). Não se pode compreender e avaliar o bem-estar subjectivo independentemente da cultura em que o individuo se insere. Esta cultura influencia o que se entende por bem-estar, a forma como é procurado, alcançado e expresso (Diener, 2009).

1.2. A busca da felicidade

Segundo Seligman (citado por Seligman, Parks,& Steen, 2005), a felicidade pode ser fundada em três vias: no prazer, no compromisso e no significado.

A primeira grande via para a felicidade é hedónica, realizada através do aumento das emoções positivas, ou concretização dos desejos. Segundo Fredrikson (2005) as emoções positivas expandem os reportórios momentâneos pensamento-acção da pessoa,

promovem a saúde mental e física, o bem-estar e a resiliência. Esta expansão da mente tem benefícios adaptativos indirectos e duradouros pois estimula o desenvolvimento dos recursos individuais, físicos, intelectuais e sociais da pessoa (Seligman, et al., 2005; Fredrickson, 2005). No entanto, as emoções positivas têm limites, que se relacionam com a hereditariedade que é um factor determinante nos estados emocionais mais comuns de cada um (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Uma segunda via para a felicidade, a via do compromisso, relaciona-se com a busca de gratificação, ou seja de experiencias que nos envolvam completamente. Segundo Seligman et al. (2005) para esta busca é necessário que sejam desenvolvidas no indivíduo forças de carácter (*character strengths*) como a criatividade, a inteligência social, o sentido de humor, perseverança, e apreciação da beleza e excelência. As actividades gratificantes não são necessariamente acompanhadas de emoções positivas.

A terceira e última via para a felicidade, a via do significado, consiste em usar as nossas forças e competências ao serviço de algo maior que o nosso self, como o conhecimento, a bondade, a família, a comunidade, a politica, a justiça ou uma força espiritual que transcenda o indivíduo. Existem múltiplas formas de buscar sentido, que variam de indivíduo para indivíduo (Seligman et al., 2005).

O modelo de bem-estar do New Economics Foundation (NEF) propõe três dimensões, duas dimensões pessoais e uma social. A dimensão da *satisfação pessoal com a vida* engloba a satisfação, o prazer e o divertimento; a dimensão do *desenvolvimento pessoal* inclui o envolvimento com a vida, a curiosidade, a presença de estados de fluxo, o desenvolvimento e crescimento pessoal, a autonomia, a realização do potencial pessoal, a construção de um propósito na vida, e o sentimento de que a vida tem sentido; e a ultima dimensão, *o bem-estar social* da pessoa, que consiste num sentimento de pertença a uma comunidade, sentir que contribuimos para a sociedade em que vivemos, desenvolvendo uma atitude positiva para com os outros e a crença de que a sociedade é capaz de se desenvolver positivamente. Segundo este modelo para a pessoa viver uma vida próspera tem de sentir que, não só está satisfeita e a desenvolver-se, mas também a funcionar positivamente para com a sociedade (Marks & Shah, 2005).

A felicidade é um processo contínuo e não uma condição estática. Este processo requer uma forma de experienciar o mundo e a vida que inclui atitudes positivas e significado. A felicidade é menos o alcance de objectivos ou de um estado prazeroso, e

mais a vivência ao longo da busca desses objectivos. A investigação tem mostrado que a felicidade é benéfica para o funcionamento efectivo da pessoa, sendo em si um recurso que beneficia a busca de objectivos. As pessoas felizes vivem mais tempo, sofrem menos doenças, permanecem casadas mais tempo, cometem menos crimes, produzem ideias mais criativas, trabalham mais e melhor, ganham mais dinheiro e ajudam mais os outros (Diener & Biswas-Diener, 2008; Oishi, Diener, & Lucas, 2009).

1.3. Factores que influenciam o bem-estar subjectivo

O nível de bem-estar está relacionado tanto com factores extrínsecos como intrínsecos, tendo os factores intrínsecos uma correlação mais forte com o bem-estar (Diener, 2009; Lucas & Diener, 2009; Suh, Diener & Fujita, 1996).

O modelo longitudinal de bem-estar de Lyubomirsky (citado por Sheldon & Lyubomirsky, 2006) propõe três factores fundamentais que predizem o bem-estar vivenciado em determinado momento, que são a disposição genética da pessoa, que se reflecte nos traços de personalidade e no temperamento, e que explica 50% da variância das medidas de bem-estar (Diener, 2009); as suas circunstâncias actuais, demográficas, geográficas e contextuais; e as actividades cognitivas, comportamentais e conotativas intencionais da pessoa no presente.

A felicidade pode, segundo este modelo, ser derivada de mudanças contextuais, ou seja que tendem a não estar dependentes de esforço individual, e de mudanças baseadas na acção individual, que envolvem intenção e esforço, e em que existe uma implicação maior da pessoa na mudança, que pode gerar novas formas e possibilidade de entender e viver a experiência. As mudanças circunstanciais, embora tendo influência no bem-estar, parecem estar mais susceptíveis ao efeito da habituação, ou seja, com o tempo terem menos efeito no bem-estar e passarem a ser mais entendidas como adquiridas, ao contrário das mudanças derivadas da acção individual que são mais permanentes (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Mais de 40% da variância nas diferenças individuais na felicidade não parece estar relacionada com as circunstancias ou disposição, mas parece sim estar ligada com as estratégias e comportamentos intencionais (Lyubomirsky et al. citado por Tkach & Lyubomirsky, 2006).

De acordo com Helliwell e Putnam (2005) variáveis como o casamento, a família, laços com amigos e vizinhos, laços criados no local de trabalho, envolvimento

cívico individual e colectivo, e confiança, têm uma relação forte e independente com a felicidade e a satisfação com a vida, directamente ou através do seu impacto na saúde. Layard (2005) propõe sete factores que afectam a felicidade, que além dos já referidos incluem a situação financeira, o trabalho, a liberdade e valores pessoais.

Quanto ao impacto da riqueza na felicidade, os dados de investigação encontrados indicam que a níveis baixos de riqueza, esta prediz o bem-estar subjectivo, mas a níveis mais altos a riqueza parece ter um efeito muito reduzido no bem-estar subjectivo. Ou seja, a partir de certo valor de riqueza o dinheiro não significa necessariamente maior felicidade. Os estudos mostram também que quando o rendimento sobe para todas as pessoas, as medidas de bem-estar subjectivo individual não se alteram muito, o que pode ser explicado pelo fenómeno de comparação social, que leva a que o mais importante seja o rendimento relativo e não o absoluto (Diener, 2009; Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000; Diener & Biswas-Diener 2008). A capacidade de adaptação humana diminui também o impacto do aumento de rendimento pessoal e nacional no bem-estar. Os seres humanos adaptam-se muito facilmente às circunstâncias, e aprendem rapidamente a ver a sua condição presente como normal. Ao se adaptarem as expectativas do que os farão felizes sobem (Marks & Shah, 2005; Layard, 2005).

Estes resultados podem também ser explicados pelo facto de as pessoas ricas sacrificarem por vezes outras áreas da sua vida para ganharem mais dinheiro, desenvolvendo atitudes infelizes na sua busca de riqueza material. De acordo com a investigação realizada, a busca de riqueza material não vale a pena se significa que temos que abdicar das relações, prejudicar a saúde ou estarmos interiormente desfeitos (Diener & Biswas-Diener, 2008).

1.4. Valores e felicidade

Os valores são conceitos ou crenças, que transcendem situações específicas e se relacionam com estados finais ou comportamentos. São ordenados por importância relativa e orientam a selecção e interpretação de eventos e comportamentos (Schwartz & Bilsky, 1990).

Segundo Schwartz & Bilsky (1987), existem três requisitos humanos aos quais todos os indivíduos e sociedades devem responder: a) as necessidades dos indivíduos

enquanto organismos vivos; b) condições de interacção social coordenada; e c) sobrevivência e bem-estar dos grupos. Através da socialização e do desenvolvimento cognitivo, os indivíduos aprendem a representar estes requisitos como valores e objectivos conscientes, e a atribuir diferentes graus de importância aos mesmos.

Os valores culturais podem ter uma influência significativa na concepção de felicidade e na sua vivência subjectiva, e embora certas dimensões da felicidade sejam universais, o significado que lhes é atribuído está ligado à cultura (Lu & Gilmour, 2006).

Os valores podem servir interesses individualistas, colectivistas ou ambos. Esta dimensão de diferenciação de valores (individualismo e colectivismo) é uma dimensão fundamental tanto ao nível individual como social (Schwartz & Bilsky, 1990). A orientação cultural individualista põe o seu ênfase na pessoa individual, prevalecendo os objectivos e interesses pessoais relativamente aos interesses dos grupos. Esta orientação pressupõe que a sociedade é melhor servida se permitir aos seus membros maximizarem a sua liberdade e benefícios, aceitarem a responsabilidade pelos seus objectivos e opções e alcançarem formas de os concretizar (Sussman, Steinmetz, & Peterson, 1999). Esta orientação, nomeadamente na cultura Americana, incentiva a procura de satisfação de desejos pessoais, compensando os sucessos individuais (Lu & Gilmour, 2006).

A orientação colectivista, por outro lado, enfatiza a comunidade e os seus direitos como preponderantes aos direitos dos indivíduos, sendo salientada a importância das relações baseadas na confiança, cooperação, harmonia e no bem-comum (Sussman, et al., 1999), e baseia o ideal de felicidade na realização das responsabilidades para com os outros, na criação e manutenção de harmonia interpessoal, no desenvolvimento interior e no esforço de promover o bem-estar social, mesmo ao custo de bem-estar pessoal (Lu & Gilmour, 2006).

1.5. Objectivos e felicidade

A busca de objectivos é um factor fundamental na experiência de bem-estar. Para muitas pessoas o objectivo mais importante é serem felizes, embora a investigação mostre que muitas vezes o bem-estar é alcançado através de actividades que não tem como foco central o alcance do mesmo, como o estar em relação com os outros e realizar actividades que nos interessam. Os objectivos são componentes essenciais da

experiência do indivíduo, da percepção da sua vida como significativa, e contribuem para o processo dessa busca de significado. No entanto nem todos os objectivos contribuem da mesma forma para o bem-estar pessoal, tanto na sua busca como na sua concretização. Os objectivos de intimidade, generatividade e espiritualidade estão associados ao bem-estar subjectivo, tal como objectivos mais intrínsecos e definidos pela positiva, ou seja que se definem pela aproximação e não pelo afastamento de algo. A concretização de objectivos intrínsecos promove níveis mais altos de bem-estar subjectivo, enquanto a concretização de objectivos extrínsecos parece não ter efeito no bem-estar (Emmons, 2003).

2. O Contexto: Microsistema e Macrosistema

Segundo o modelo de desenvolvimento ecológico de Bronfenbrenner (1979), o ambiente ecológico ultrapassa a situação imediata do sujeito em desenvolvimento, as circunstâncias, pessoas, objectos com que interage directamente, abrangendo também as interacções que outras pessoas presentes no contexto mais próximo têm, e a natureza dessas interacções, que afectam indirectamente a pessoa em desenvolvimento, tal como uma dimensão mais alargada a toda a sociedade que inclui valores, regras, crenças, etc.

As interacções directas no contexto imediato, em que se inclui a família, são definidas como microsistema. O macrosistema consiste nos padrões generalizados de ideologia e organização das instituições sociais comuns a determinada cultura ou subcultura (Bronfenbrenner, 1979), e inclui a estrutura política e instituições, recursos materiais, acessibilidade de oportunidades e conhecimentos e crenças partilhadas (Pinquart & Silbereisen, 2004).

2.1. A família e felicidade

Na concepção sistémica, a família é considerada “um sistema, um todo, uma globalidade” (Relvas, 2006, p.10), sendo uma unidade em si mesma, e não podendo ser reduzida à soma dos seus elementos, embora compreenda, obviamente esses mesmos elementos e as suas interacções, com toda a sua complexidade, particularidades e unicidades próprias.

Os elementos do microsistema incluem as forças ambientais mais poderosas que influenciam o desenvolvimento, sendo a família, nomeadamente as interacções e

relações que a estabelecem, uma das forças mais ricas de impacto no indivíduo (Bronfenbrenner, 1979).

A família é um contexto privilegiado de relação, de transmissão e aprendizagem de valores, de vivência de experiências, e de construção e aprendizagem de crenças e ideais. É o primeiro grupo em que o indivíduo se insere ao nascer, e cujos laços se mantêm normalmente de importância fundamental ao longo do curso de vida (Hoff & Tesch-Römer, 2006, cit. por McIlvane, et al., 2007).

A família assume as funções de proporcionar as condições básicas de desenvolvimento (alimento, habitação, higiene), segurança, e de assegurar a socialização das crianças para a idade adulta, sendo a fonte primária de integração do indivíduo na sociedade (Bengston, Biblarz, & Roberts, 2002).

A abordagem intergeracional pressupõe que o desenvolvimento individual ocorre e é influenciado, não só pela família nuclear, mas pelo sistema familiar multigeracional (Bowen 1978, cit. por Lawson & Brossart, 2001). Esta abordagem evidencia a intersecção do desenvolvimento de duas ou mais gerações e suas contínuas interações, que afectam as direcções futuras de todos os membros da família.

O termo geração pode significar tanto os laços de parentesco nas relações familiares, como a pertença a um grupo etário particular que partilha características do contexto histórico e social. Ambos estão interligados, e fazem parte da identidade do sujeito (Biggs, 2007).

Num estudo conduzido por McIlvane e associados (2007), os dados apoiaram a importância da estrutura intergeracional da família (que gerações estão presentes e se estão ou não em simultâneo) no bem-estar dos seus elementos. A estrutura é especialmente influente nos indivíduos de meia-idade pois mais provavelmente desempenham diversos papéis.

As relações mais importantes para a felicidade parecem ser as relações mais próximas e de suporte. Estas relações permitem-nos amar, dando-nos a oportunidade de crescermos como pessoas, e também de ser amados. Ajudam-nos a sentirmo-nos seguros e cuidados (Diener & Biswas-Diener, 2008). As pessoas casadas que estão satisfeitas com o seu casamento parecem ter níveis maiores de bem-estar em comparação com as solteiras ou divorciadas, sendo o casamento e a satisfação com a

família, um dos preditores mais fortes do bem-estar subjectivo (Glenn, citado por Diener, 1984). As relações familiares, são salientadas nas investigações efectuadas como o factor mais influente, se considerarmos os factores isoladamente (Layard, 2005).

2.2. A sociedade e a felicidade

Cada família embora seja em si um todo, uma globalidade, integra-se em outros sistemas, como a comunidade e a sociedade (Relvas, 2006).

O macrosistema determina parcialmente as estruturas sociais e actividades que ocorrem nos níveis mais próximos do indivíduo (Pinquart & Silbereisen, 2004). As políticas públicas, por exemplo, que são parte do macrosistema, têm o poder de influenciar o bem-estar e desenvolvimento individuais e familiares por afectarem as condições de vivência do dia-a-dia e dirigirem o comportamento e o desenvolvimento (Brofenbrenner, 1979).

Embora o conceito de sociedade seja de difícil acordo, e seja necessário ter em conta a heterogeneidade da sociedade, que implica que esta não pode ser definida por um traço, uma característica, ou um valor predominante, a sociedade pode ser entendida como “um conjunto de interacções económicas, psíquicas, culturais, etc., formando um sistema, o qual comporta aparelhos de comando/ controlo (...) que retroagem sobre as interacções de que depende a sua existência” (Morin, 1984, p.56). A sociedade emerge como um todo, através das interacções entre os indivíduos, impondo-se aos mesmos, embora depende destes. É um sistema complexo e único que não se reduz à soma dos seus indivíduos (Morin, 1984).

O impacto da cultura e das normas sociais no comportamento humano e na qualidade de vida individual é imenso, sendo que todos os aspectos da nossa saúde e do nosso comportamento, nomeadamente as experiências, as relações e o bem-estar são influenciados profundamente pela sociedade em que vivemos (Antonucci, Jackson, & Biggs, 2007; Berry et al., citado por. Delle Fave & Massimni, 2005; Diener, 1984; Huppert, 2005). A sociedade é fundamental ao proporcionar a estrutura que permite uma busca com sucesso da felicidade (Diener & Biswas-Diener 2008). O conhecimento que desenvolvemos, os nossos valores pessoais e sociais, as expectativas e objectivos,

são desenvolvidos em interacção com os outros, e guiam a nossa acção e a forma como entendemos o mundo em que vivemos e as mudanças que nele ocorrem.

No entanto, com a excepção de situações extremas que infelizmente estão a aumentar, cada pessoa tem uma extensão maior ou menor de autonomia e liberdade individual no encarar de desafios, na descoberta de novas oportunidades no seu dia-a-dia, na interpretação de eventos, e na selecção de objectivos próprios (Diener citado por Delle Fave & Massimni, 2005).

Os seres humanos não se limitam a ser recipientes e veículos de informação cultural, mas podem tomar parte activa no processo de transmissão e mudança cultural (Delle Fave & Massimni, 2005), sendo preciso ter em conta as suas potencialidades de autonomia enquanto seres conscientes (Morin, 1984). Também o indivíduo influencia a felicidade social, estando o bem-estar subjectivo individual associado tanto a atitudes como a comportamentos que conduzem a uma sociedade mais confiante e cooperante (Tov & Diener, 2009).

Existe, deste modo, uma interacção recíproca entre o indivíduo e a sociedade. “São as interacções entre os indivíduos que produzem a sociedade, a qual nunca existe sem os indivíduos. (...) Produzimos, deste modo, uma sociedade que nos produz” (Morin, 1984, p. 17). Além disso, pode haver na sociedade, além da reprodução do que já existe, a evolução e criação de algo diferente.

Relativamente à promoção do bem-estar social, uma das principais formas como os governos nos países desenvolvidos tentam promover o bem-estar é, como já foi referido anteriormente, o foco no crescimento económico. No entanto, como tem sido descoberto, a sociedade economicamente produtiva não é necessariamente uma sociedade que promova o bem-estar (Marks & Shah, 2005). Com este progresso e crescimento económico mundial têm aumentado as desigualdades entre os mais ricos e os mais pobres e aumentado também a degradação ecológica, que é afectada pela extrema pobreza por um lado e por um consumo excessivo por outro. E parece ser desapropriado pois tem trazido poucos benefícios aos países mais pobres, assim como não levado a um aumento significativo dos níveis de bem-estar nos países mais ricos (Eckersley, 2000).

A população mundial está a crescer num contexto social e económico em que o principal objectivo do indivíduo é conseguir aquilo que puder para si mesmo, sendo o egoísmo e materialismo não vistos como problemas morais mas como directrizes e objectivos de vida (Ryan, 2002). Estas directrizes, presentes na cultura individualista, podem ter tornado o indivíduo demasiado ansioso para o que consegue alcançar para si próprio, esquecendo um conceito de bem comum para o qual cada um possa contribuir, um sentimento de interligação entre as pessoas e não de competição (Layard, 2005).

Certos desafios actuais, como a destruição a um ritmo muito elevado da biodiversidade do planeta, e as mudanças climáticas que antevêm consequências perigosas e imprevisíveis para a vida (Turner, 2008), parecem reivindicar, pela sua importância e gravidade, a acção comum. Considerando que se todas as pessoas do mundo consumissem o mesmo e criassem o mesmo desperdício que um cidadão médio do Reino Unido, seriam precisos recursos do equivalente a oito planetas terra para nos sustentar (Boycott, 2008), parece-nos inegável que estão a ser consumidos recursos do ecossistema a um ritmo que não permite a renovação natural desses recursos, comprometendo a segurança ecológica das sociedades futuras (Simms & Smith, 2008). Por isso “a um nível fundamental (...), o problema ecológico obriga-nos a considerar a reestruturação da vida e da sociedade humana” (Morin, 1984, p.253), porque do equilíbrio ecológico depende a manutenção da própria vida.

As condições de crise podem ser, no entanto, favoráveis a novas reflexões e ao questionamento do que era tido como adquirido, possibilitando o surgimento de novos modos de organização e de funcionamento, pondo em acção forças de transformação que podem potenciar a evolução (Morin, 1984).

Para a preservação e distribuição dos recursos, as pessoas devem cooperar para a satisfação das necessidades pessoais e sociais, de uma forma em que ambas as partes ganhem e todos estejam melhor do que anteriormente, *non-zero-sum solution* (Layard, 2005). Por outro lado, uma sociedade em que as pessoas confiem e cooperem mutuamente é provavelmente mais feliz e produtiva do que se não houver cooperação e confiança. (Tov & Diener, 2009).

Metodologia

1. Desenho da investigação

A questão de investigação do presente estudo consiste em tentar compreender quais as percepções e crenças do que compõe um momento feliz na visão de diferentes gerações, tanto em termos individuais como sociais, quais as percepções das influências pessoais, familiares e sociais no aprender a viver a felicidade, e qual a caracterização de uma sociedade que promova mais a felicidade aos olhos de cada uma das três gerações.

Os objectivos específicos deste estudo consistem em (1) tentar compreender as características de momentos de felicidade e da visão de um futuro mais feliz a nível pessoal nos membros de três gerações de uma família (avós, pais e filhos); (2) Perceber a percepção do impacto desses momentos felizes no próprio, nos outros (família) e na sociedade, em cada geração; (3) Perceber qual é a percepção que membros de diferentes gerações têm da influência da sociedade, da família e das aprendizagens individuais na busca da felicidade individual; (4) E finalmente, perceber qual a caracterização de uma sociedade que promova mais a felicidade aos olhos de cada geração.

Tendo como base a questão de investigação e os objectivos específicos apresentados, optou-se uma investigação de carácter qualitativo do tipo descritivo e exploratório (Marshall & Rossman, 2006). Descritivo, porque se propõe documentar e descrever um fenómeno, especificamente, as percepções que indivíduos de diferentes gerações têm de momentos felizes, e de um futuro pessoal e social mais feliz. Exploratório porque abrange um campo de investigação ainda recente, a felicidade ou bem-estar subjectivo, enquadrando esse fenómeno na dimensão temporal, as três gerações, e pretendendo ligar esse fenómeno pessoal com o contexto mais alargado, a sociedade.

Este estudo enquadra-se na abordagem qualitativa. O foco da abordagem qualitativa é compreender as percepções e o comportamento de indivíduos ou de grupos em situações específicas, havendo uma concentração nas diferenças e particularidades, na tentativa de contemplar a complexidade das situações estudo (Arksey & Knight, 1999). Ou, por outras palavras, compreender “a forma como as pessoas interpretam e

dão sentido às suas experiências e ao mundo em que vivem” (Holloway, 1997, p.1). Na abordagem qualitativa o investigador tenta explorar os dados através das percepções dos sujeitos, das suas experiências de vida, num processo de atenção profunda e compreensão empática. Uma das vantagens desta abordagem é o foco nas ocorrências vulgares do contexto natural.

Ao pretender compreender o conhecimento implícito na atitude dos sujeitos, e percepções, significações e interpretações subjectivas, e também encontrar possíveis variáveis orientadoras de estudos futuros (Marshall & Rossman, 2006), optou-se pela metodologia qualitativa pela sua adequação aos objectivos definidos.

Como estratégia de investigação foi usada a entrevista semi-estruturada que será descrita no ponto 3.

2. Caracterização da amostra

Com base na metodologia qualitativa e de estudo de caso, foram seleccionados 6 elementos de uma família de origem Portuguesa, residentes em Lisboa, de um nível socioeconómico médio. Mais especificamente os avós (G1), os pais (G2), e dois filhos (G3).

Sendo a família um contexto privilegiado de aprendizagem e relação, e a qualidade das relações familiares um dos factores mais importantes no nível de bem-estar subjectivo, pensamos ser pertinente a selecção de uma família, neste caso de nível socioeconómico médio, por se aproximar da generalidade da população. Neste estudo foi seleccionada apenas uma família, por limitações de tempo, mas também de acordo com o objectivo do estudo que é não a generalização, mas a compreensão mais aprofundada das perspectivas dos sujeitos visados. Embora o objectivo seja compreender os valores, ideias, crenças, experiências vivenciadas nesta família específica, pode ser possível identificar variáveis e factores que estudos posteriores possam investigar numa amostra mais significativa.

Pretendeu-se tentar compreender as diferenças nas perspectivas das diferentes gerações estudadas relativamente às temáticas descritas, tendo em conta as diferenças na fase da vida e nos papéis familiares específicos, e também nos diferentes contextos sociais, históricos, económicos, em que cada geração cresceu. Sendo um estudo exploratório, não é pretendido perceber o processo de transmissão intergeracional de

crenças, ideias, valores sobre a felicidade, mas sim os conteúdos que consideram ter sido transmitidos e terem sido úteis.

Para aceder aos elementos da amostra, enviou-se uma carta propondo a participação na investigação e explicando sucintamente o contexto e objectivos do estudo e os princípios éticos inerentes ao trabalho de campo, nomeadamente a garantia da confidencialidade (ver Anexo I). O critério utilizado para a inserção na amostra desta família foi a disponibilidade de sujeitos de diferentes gerações poderem participar e a residência em Lisboa.

Participantes	Geração	Idade	Género	Ocupação	Naturalidade	Escolaridade
J	G1	80	M	Reformado	Portuguesa	Curso industrial
A	G1	77	F	Reformada	Portuguesa	Ensino básico
F	G2	52	M	Quadro de uma empresa	Portuguesa	Licenciatura sociologia
T	G2	51	F	Técnica de controlo junto da direcção	Portuguesa	12º ano
R	G3	25	M	Área da programação	Portuguesa	Licenciatura em engenharia informática
P	G3	10	M	Estudante do 5º ano	Portuguesa	Ensino primário

3. Metodologia utilizada

Com vista a explorar as questões de investigação propostas, realizaram-se entrevistas individuais semi-estruturadas, baseadas no Inquérito Apreciativo (IA). Dado este ser um estudo exploratório, e incidir sobre as percepções dos sujeitos sobre as temáticas propostas, e também por limitações de tempo e de recursos, não se cruzaram as entrevistas realizadas com outras fontes de informação, de natureza qualitativa ou quantitativa.

A condução da investigação tem subjacente a perspectiva construcionista do conhecimento, em que a percepção, a memória, a emoção e a compreensão são entendidos como construtos humanos que ocorrem no contexto social, na interacção

com o contexto envolvente, não processos objectivos e independentes, embora comportem aspectos únicos de cada sujeito (Arksey & Knight, 1999).

3.1. A entrevista semi-estruturada

A entrevista é um meio flexível e adaptável de recolher informações, que permite a exploração das motivações e dos significados de uma forma que os questionários não alcançam, tendo o potencial de proporcionar dados mais ricos e esclarecedores.

A entrevista semi-estruturada assume questões predeterminadas, mas a sua ordem pode ser alterada se isso parecer mais pertinente no decorrer do processo, as perguntas podem reformuladas, não sendo rígida a sua formulação. Existe também flexibilidade para no decorrer da entrevista, ser dado mais atenção a certos tópicos em detrimento de outros (Robson, 2002).

As questões abertas são o tipo mais comum de questões usadas nas entrevistas. Estas são mais flexíveis, permitem perceber dúvidas ou mal entendidos, encorajando a cooperação. Possibilitam uma maior compreensão do que o entrevistado realmente acredita, dando espaço para respostas inesperadas (Robson, 2002).

As entrevistas realizadas pretenderam dar voz às ideias, valores, experiências, e crenças de cada sujeito, permitindo a compreensão mais profunda das perspectivas dos sujeitos e dos significados dados por estes à felicidade pessoal e social. Pareceu-nos deste modo, a entrevista como o método adequado aos objectivos pretendidos com o estudo.

3.2. O Inquérito Apreciativo

O Inquérito apreciativo (IA) é um processo de investigação/ acção cujo objectivo é gerar novas teorias, ideias e imagens que possam contribuir para a mudança, no sentido do desenvolvimento positivo de um sistema (Reed, 2007). O IA envolve uma procura constante do que dá vida a um sistema vivo, quando este se encontra mais vivo, mais eficiente e mais competente (Cooperrider, & Whitney, 2005). É uma abordagem que se foca na compreensão das relações e das experiências das pessoas, mas através da exploração de conquistas e de histórias do que as pessoas sentem que correu bem (Reed, 2007).

A competência específica do IA é, assim, uma intervenção na construção social da realidade. Ao se focar na parte positiva da experiência, nas competências e forças, de pessoas, grupos e comunidades, e naquilo que as pessoas desejam, em detrimento de um foco na resolução de problemas, pode contribuir para a construção de uma realidade mais positiva (Reed, 2007; Bushe, 2007). Proporciona-se desta forma a substituição de uma linguagem focada na inevitabilidade do passado e dos problemas, por uma linguagem centrada no futuro e na apreciação das forças das pessoas e dos sistemas, uma linguagem que fomenta o criar de um novo futuro mais construtivo (Marujo, et al, 2007).

Para melhor compreender o IA, é necessário ter em conta os seus cinco princípios orientadores. A) O princípio construcionista, que está relacionado com a teoria do construcionismo social (Gergen, 1982, 1999), e com o pressuposto de que as nossas ideias relativamente ao mundo são desenvolvidas através da interpretação e construção, mais do que do simples registo dos acontecimentos. O IA foca-se nos processos de construção, na forma como as pessoas podem vir a contar diferentes histórias relativamente ao passado, ao presente e ao futuro, e na forma como essas histórias tem o poder de moldar e reflectir a forma como as pessoas pensam e agem. Este princípio implica que o que é descoberto no processo de investigação tem mais a ver com as perguntas que fazemos e como as fazemos, e com quem está envolvido no processo, do que com uma procura objectiva da confirmação das teorias ou hipóteses; B) O princípio da simultaneidade, que implica que o processo de inquirir e de mudança são simultâneos. O inquérito é uma intervenção que estimula a reflexão e o pensamento, podendo levar a mudanças na forma de pensar e de agir; C) O princípio poético, que considera que as pessoas são os autores da sua vida, através da escolha que fazem das partes das suas histórias que lhes são mais úteis em determinado momento; D) O princípio antecipatório, que considera que a forma como as pessoas pensam o futuro, a imagem que criam desse futuro, vai condicionar a forma como se orientam para o mesmo; E) E, finalmente, o princípio positivo, que considera que ao serem colocadas perguntas focadas no positivo, permite que as pessoas se envolvam durante mais tempo e mais profundamente (Reed, 2007; Marujo, et al., 2007).

O processo do IA desenvolve-se em quatro fases, seguindo o Ciclo 4-D (Reed, 2007). A primeira fase consiste na fase de *Discovery/ Descoberta*. Nesta fase tenta-se perceber o que dá vida/ energia à organização, através da exploração de histórias de

experiências especialmente gratificantes ou positivas, onde o funcionamento foi ótimo. São também exploradas as capacidades e recursos dos indivíduos. A segunda fase consiste na fase de *Dreaming/ Sonho*. Enquanto a fase de descoberta se foca no melhor da experiência presente e passada, a fase de sonho foca-se no melhor que pode ser. Esta fase é dedicada a imaginar possibilidades para o futuro, um futuro melhor e mais positivo, podendo permitir que sejam descobertos valores e ambições de que não se tinha consciência até aí. A terceira fase consiste na fase de *Design/delineamento*, havendo um foco na exploração do que vai ser. Determina-se quais as metas a concretizar, e são delineados meios de concretizar o futuro desejado e os valores e ambições já descobertos. Finalmente, na quarta fase, a fase de *Destiny/ Destino*, constrói-se um plano de acção, no sentido de realizar o futuro desejável, e são mobilizados recursos, desenvolvidas novas relações e competências para a concretização desse plano (Reed, 2007; Bushe, 2007).

Existem algumas críticas no que se refere ao rigor deste método de investigação, nomeadamente quanto à objectividade e à imparcialidade. No entanto, no processo de IA não é importante se a informação dada pelos participantes é precisa e verdadeira, mas sim a ideia de que ao apoiar os mesmos na exploração dos aspectos positivos da experiência, está-se a contribuir para o seu desenvolvimento. Além do rigor da investigação, outra das críticas feitas ao IA é a de ignorar os aspectos negativos da experiência. Embora haja um maior foco nos aspectos positivos, dado os seus pressupostos, a entrevista deve ser negociada e não imposta, e deste modo se as pessoas querem falar dos problemas deve existir espaço para serem falados (Reed, 2007).

Baseamo-nos no IA como forma de tentar levar os sujeitos a perceberem a realidade social e pessoal, focando nas mudanças que estes percebem como necessárias para o meio onde estão inseridos, desde o pessoal e familiar, até ao mais abrangente, a sociedade em que estão inseridos, partindo das melhores experiências que já viveram. O foco nos pontos positivos da experiência é considerado pertinente por, tal como é referido em Marujo et. al (2007, p.124) o essencial ser “ouvir e enaltecer a história directa das pessoas, e as visões plurais da realidade através da sua voz”.

Pensa-se, e estando de acordo com os princípios do IA, que ao ser dado aos sujeitos a oportunidade de reflectir nas suas experiências mais felizes, e imaginar um futuro pessoal e social mais feliz, estes podem começar a construir uma visão diferente

do futuro, centrada nas mudanças positivas que se afiguram necessárias, e em que a esperança se encontra presente. Como é referido por Cooperrider, & Whitney, (2005) o inquérito apreciativo é baseado numa simples premissa: os sistemas humanos crescem na direcção em que persistentemente as perguntas que são colocadas apontam.

3.3. Construção do guião

O guião da entrevista aplicada (ver em Anexo II) foi construído com base nos princípios e fases do IA, especificamente nas duas primeiras fases do processo, a fase de Descoberta e a de Sonho. Sendo uma entrevista semi-estruturada as questões colocadas foram questões abertas permitindo aos sujeitos responderem livremente, segundo a sua perspectiva. Foram questões maioritariamente relacionadas com crenças, atitudes e valores.

O conceito de felicidade que é usado no guião, é propositadamente deixado em aberto, sem ser definido pela entrevistadora, com vista a compreender qual o significado que os próprios sujeitos dão a esse conceito. O conceito de sociedade, pretende significar um nível sistémico mais abrangente (macro) e que inclui a família, transcendendo-a. Inclui os padrões generalizados de ideologia e organização das instituições sociais comuns a determinada cultura ou subcultura (Bronfenbrenner, 1979), a estrutura política e instituições, recursos materiais, acessibilidade de oportunidades, conhecimentos e crenças partilhadas (Pinquart & Silbereisen, 2004), tal como às interacções entre os indivíduos (Morin, 1984).

Na primeira fase, *fase de Descoberta*, foram colocadas questões com vista a explorar os pontos altos da experiência, em termos pessoais, e sociais, e a percepção do impacto desses momentos no próprio e na sua família. Foram também exploradas as capacidades e recursos de cada participante, e a percepção da contribuição dessas capacidades para a felicidade dos outros à sua volta e para a sociedade.

Na segunda fase, *fase de Sonho*, foram exploradas possibilidades de um futuro mais feliz, em termos pessoais e sociais. Esta fase permitiu continuar a reflectir sobre o que o participante mais valoriza, na sua vida, e na sociedade.

Na terceira fase, as questões colocadas pretenderam perceber experiências pessoais significativas que tenham influenciado a forma de se viver a felicidade, de forma a explorar os valores, significações e crenças ligadas a esta experiência. Dada a

importância da família e da sociedade (micro e macrosistema) na vivência e significado da experiência de felicidade e na transmissão de atitudes, crenças, ideias, foram explorados também nesta fase conteúdos que os participantes considerem terem sido transmitidos e aprendidos na interação com estes sistemas.

3. Procedimento de recolha de dados

As entrevistas foram realizadas na casa dos sujeitos (casa dos avós, e casa dos pais). Isto deveu-se não só a ser o espaço mais conveniente para os sujeitos, mas também aos pressupostos da abordagem qualitativa, que privilegia a compreensão do sujeito no seu contexto próprio e natural, com vista a captar mais facilmente as complexidades das interações que ocorrem no seu dia-a-dia no seu contexto próprio (Marshall & Rossman, 2006).

Foram realizadas seis entrevistas individuais semi-estruturadas, com base no Inquérito Apreciativo. As entrevistas foram individuais por se pretender compreender a perspectiva individual de cada um, com vista a poder analisar e depois comparar com as restantes, especificamente nas diferentes gerações. Foi acordado, com cada um dos sujeitos, o dia, a hora e o local para a realização da entrevista, informando-os acerca do tempo aproximado de duração da mesma.

As entrevistas realizadas aos membros da família, realizara-se respectivamente dia 7, dia 12 e dia 23 de Maio, aos pais, avós e filhos. A duração das entrevistas variou entre 30 minutos e 1h30 minutos. Por um dos sujeitos participantes ser uma criança de 10 anos adaptou-se o guião de entrevista utilizada com vista a tornar mais simples as questões realizadas (ver em Anexo III).

A fase inicial da entrevista consistiu num momento introdutório, em que se explicou o contexto do estudo, se pediu aos participantes que fossem o mais sinceros possível, estando à vontade se no entanto não quisessem responder a alguma questão. Obedecendo aos princípios éticos, foi assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos, tema que já tinha sido abordado na carta de pedido de colaboração, e pedida a autorização para proceder à gravação. Todos os entrevistados autorizaram a gravação. Dado não ter havido contacto prévio entre a entrevistadora e os entrevistados, este foi um momento que permitiu criar-se um clima de maior à vontade, e naturalidade.

4. Tratamento e apresentação dos resultados

A análise de conteúdo é “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 1977, p.44). Pretende-se assim explorar as perspectivas da realidade através das mensagens, partindo-se, neste caso, das questões de investigação e objectivos delineados.

A análise de conteúdo organiza-se em três fases: a pré-análise; a exploração do material; e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 1977).

A *fase de pré-análise* consiste na organização dos dados, sistematizando as ideias iniciais. Foi definido o universo de documentos no qual se iria debruçar a análise, neste caso as 6 entrevistas realizadas, correspondendo a um total de 43 páginas. Após transcritas integralmente as entrevistas para suporte informático (em Anexo IV), e através de uma primeira leitura “flutuante”, foram surgindo as impressões e ideias iniciais quanto à organização dos dados e às teorias que se relacionam com os dados.

A segunda fase, *fase de exploração do material*, inclui essencialmente “operações de codificação, decomposição ou enumeração” (Bardin, 1977, p.127). Na codificação dos dados incluiu-se a escolha das unidades, e a escolha de categorias. Como unidades de registo, ou seja o segmento de conteúdo a considerar como unidade base, foi considerado o tema, ou seja uma “unidade de significação complexa, de comprimento variável, cuja validade não é de ordem linguística mas psicológica” (dÚrjug, cit. por Bardin, 1977, p.131). A unidade de contexto consiste no segmento da mensagem, normalmente de dimensões superiores às unidades de registo, que permite a compreensão precisa das mesmas, e foi considerada neste estudo a resposta dos participantes a cada uma das perguntas da entrevistadora. Após definidas as unidades de registo e as unidades de contexto, procedeu-se à análise temática, ou seja a divisão das entrevistas em temas principais. Posteriormente prosseguiu-se para a categorização dos elementos.

A categorização é “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, seguidamente por reagrupamentos (...) com os

critérios previamente definidos” (Bardin, 1977, p.145), cujo objectivo é proporcionar uma representação simplificada dos dados. As categorias são classes que incluem um conjunto de unidades de registo, incluídas por características comuns dos seus elementos, sob um título geral. A exploração do material foi dirigida pelo quadro teórico antecipadamente definido e pelos objectivos e questões de investigação, delineando-se um plano de categorias prévias. Posteriormente ao longo da exploração progressiva dos dados considerados foram surgindo novas categorias e temas não previamente considerados (Bardin, 1977).

A terceira, e última fase de análise de conteúdo, consiste no *tratamento dos resultados obtidos e interpretação*. Através de tratamento dos dados, podem propor-se inferências e interpretações, permitindo associar significado aos dados encontrados. Na análise qualitativa a inferência baseia-se na presença de índices e não na frequência da sua aparição.

Para um melhor entendimento do tema, das categorias e subcategorias encontradas, construiu-se a seguinte tabela:

Tema	Categoria	Subcategoria
A experiência de felicidade ao nível individual	Dimensões da experiência de felicidade individual	Satisfação com a vida (domínio da família)
		Satisfação com a vida (domínio relações sociais)
		Balanço afectivo
		Concretização de desejos
	Consequências da experiência de felicidade individual	Desenvolvimento pessoal
		Satisfação pessoal
		Família
		Condições económicas
	O que se aprende sobre a felicidade	Experiências pessoais
		Experiências de ajuda aos outros
		Aprendizagens na interacção com a sociedade
		Aprendizagens na interacção com a família
	O que se valoriza na vida presente	Família
		Características pessoais
		Trabalho
		Relações sociais
		Saúde
		Segurança material
	Visão do futuro desejado a nível individual	Continuidade do presente
		Família
Envolvimento cívico		
Valores culturais e sociais		
Desenvolvimento profissional		

		Religião
		Desenvolvimento pessoal
		Desenvolvimento dos outros
		Saúde e subsistência: condições essenciais
A experiência da felicidade ao nível social	Dimensões da experiência de felicidade social	Experiência pessoal: trabalho
		Acontecimento inesperado
		Liberdade
		Conformismo
	Consequências da experiência de felicidade social	Desenvolvimento pessoal
		Família
		Valores familiares
		Valores e condições sociais
		Envolvimento cívico
	Visão do futuro desejado a nível social	Trabalho
		Resolução de problemas de guerra e terrorismo
		Condições económicas
		Preservação ambiental
		Comunicação social
		Distribuição da riqueza
		Valores individuais
		Valores e prioridades culturais e sociais
		Condições de trabalho
	Saúde	
		Concretização dessas mudanças

Avançou-se com a análise dos dados, onde foram colocadas as unidades de registo que se enquadram nas categorias e sub-categorias definidas (Anexo V).

Análise dos resultados¹

Partindo dos temas principais de investigação, e das categorias e subcategorias delineadas, pretende-se interpretar e dar significado às codificações encontradas com base nas respostas dos participantes, relativamente às questões de investigação. Deste modo, foram definidos dois temas principais: o tema “*A experiência de felicidade ao nível individual*”, e o tema “*A experiência de felicidade ao nível social*”. Tendo por base os temas e as categorias explicitados proceder-se-á à análise e discussão dos dados.

¹ Para clarificar o discurso de cada interveniente, e de forma a simplificar a leitura da grelha de análise, utilizaram-se as seguintes abreviaturas: Participantes- Avô: A1G1, Avó: A2G1, Pai: PG2, Mãe: MG2, Filho mais velho: F1G3, filho mais novo: F2G3; Excertos da transcrição original que não foram relevantes na análise: (...)

1. A experiência de felicidade ao nível individual

Com o tema “*A experiência de felicidade a nível individual*” pretende-se explorar características de experiências de felicidade das três gerações e o impacto que essas experiências tiveram na vida dos sujeitos. Pretende-se explorar momentos de aprendizagens frutíferas na experiência de felicidade. Finalmente, deseja-se compreender o que é valorizado por cada uma das três gerações como mais importante na sua vida presente, e também caracterizar um futuro mais desejável ao nível individual, quanto às dimensões mais valorizadas nesse futuro.

A experiência da felicidade contém ainda muitos mistérios, começando a despertar o interesse na área da Psicologia há relativamente pouco tempo. Sendo uma experiência de carácter subjectivo, considera-se importante a exploração do seu significado para cada sujeito e nas três gerações. O bem-estar subjectivo, que foi proposto em detrimento do conceito de felicidade, embora este integre o significado comum dado à felicidade, inclui dois componentes. O componente cognitivo e o componente afectivo. O primeiro abrange o julgamento da satisfação global com a vida e a satisfação com domínios significativos. O segundo abrange o balanço afectivo, sendo um estado de avaliação da felicidade orientado pelos afectos (Diener, 1984; Kesebir & Diener, 2009; Kahneman & Ris, 2005).

Com o objectivo de explorar as dimensões que integram a experiência de felicidade dos participantes e as características dessa experiência, surge a seguinte categoria:

- **As dimensões da experiência de felicidade individual**

Dentro desta categoria foram identificadas quatro subcategorias. As duas primeiras subcategorias relacionam-se com a dimensão de satisfação com a vida em dois domínios significativos para os sujeitos. A terceira subcategoria relaciona-se com a componente afectiva do bem-estar subjectivo, o balanço afectivo. A quarta subcategoria emergiu dos dados recolhidos. Para melhor compreensão da categoria em análise, iremos explorar cada uma das suas subcategorias:

1ª subcategoria: *Satisfação com a vida (domínio da família)*

A família é um contexto privilegiado onde se estabelecem relações primordiais, essenciais na experiência de felicidade individual (Layard, 2005). A presente subcategoria inclui as experiências de felicidade relatadas que abarcam uma dimensão de julgamento cognitivo de satisfação com a família.

Esta dimensão foi mencionada pelas três gerações. Tanto o avô como o pai consideraram a experiência do nascimento dos filhos como o exemplo de um momento muito feliz. A avó não distingue nenhum momento mas várias fases da vida, sempre relacionadas com a família, nomeadamente a infância e a relação com os pais, a convivência com os irmãos, o seu casamento, os filhos e os netos. O filho mais novo avalia a sua felicidade pela percepção da felicidade dos outros membros da família, “ (...) Toda a minha família está feliz, eu estou feliz” (F2G3).

2ª subcategoria: *Satisfação com a vida (domínio das relações sociais)*

A presente subcategoria prende-se com o julgamento da satisfação com a vida no domínio das relações. Esta dimensão é mencionada apenas pelo filho mais velho, que considerou como uma experiência muito significativa um momento em que partilhou o seu percurso com pessoas com quem tem relações próximas e de longa duração: “senti-las todas à minha volta e ver que um bocadinho de todas elas tinha feito com que eu conseguisse chegar ali. (...)” (F1G3).

3ª subcategoria: *Balanço afectivo*

As três gerações incluem a dimensão emocional na experiência de felicidade. Em todos os casos as experiências relacionam-se com o nascimento dos filhos ou a relação com os filhos. A alegria, o prazer e a intensidade do nascimento dos filhos é mencionado por ambos os pais. A avó menciona a relação que foi vivida com os filhos, que considera que lhe deu muita alegria.

4ª subcategoria: *Concretização de desejos*

A presente subcategoria emergiu da resposta do filho mais novo, e destaca-se o facto de ser a única resposta, relativamente à exploração de um momento de felicidade, que inclui a dimensão de ter ou adquirir um bem material. “No natal quando eu pensava que não ia receber um presente que eu queria e recebi (...)” (F2G3).

Emerge desta primeira categoria a importância que é dada à família na experiência de felicidade, em todas as gerações, principalmente nas gerações mais velhas. Especificamente a felicidade proporcionada pelo nascimento dos filhos e pelo relacionamento com os mesmos, que inclui não só a dimensão de satisfação global com a família, mas também do balanço afectivo.

- **Consequências da experiência de felicidade individual**

A investigação tem indicado que a felicidade é benéfica para o funcionamento efectivo da pessoa, beneficiando a realização de objectivos, tendo impacto no indivíduo a vários níveis, tanto internamente, como na acção e interacção com o mundo que o rodeia (Diener & Biswas-Diener, 2008; Oishi, et al., 2009).

Esta categoria é definida com o objectivo de explorar o impacto que a experiência de felicidade, que como já foi referido incidiu principalmente no domínio das relações familiares, teve a nível intrínseco e extrínseco. Emergem quatro subcategorias das respostas dos participantes. Duas a nível intrínseco (o desenvolvimento pessoal e a satisfação pessoal) e duas a nível extrínseco (a família e as condições económicas).

1ª subcategoria: *Desenvolvimento pessoal*

Esta subcategoria relaciona-se com aprendizagens e transformações pessoais derivadas de um momento de felicidade, sendo apenas mencionada pelas duas gerações mais novas. O pai considera que o momento de felicidade lhe deu uma nova força para momentos menos bons, e permitiu-lhe ultrapassar a solidão, por ter alguém de quem cuidar. O filho mais velho entende o impacto dessa experiência como uma aprendizagem no sentido de valorizar o que já tem e as experiências por que passa.

2ª subcategoria: *Satisfação pessoal*

A presente subcategoria pretende significar o impacto em termos emocionais do momento de felicidade no indivíduo. Nesta subcategoria apenas se enquadra uma resposta da geração mais nova: “(...) Era a minha Nintendo, quando eu não estava muito bem jogava nela e quando estava às vezes também muito bem não tinha nada para fazer” (F2G3).

3ª subcategoria: *Família*

A presente subcategoria foi criada à priori, com o objectivo de compreender se houve algum impacto na família, e se sim, de que modo. O impacto da experiência de felicidade na família revelou-se como pertinente para as três gerações.

Quanto ao modo como a experiência tem impacto na família, tanto o avô como o pai referem a importância da continuidade da vida e da família, como um factor de realização ao se terem filhos. Ambos os avós salientam o facto de o crescimento dos filhos ter decorrido sem problemas, tendo isso um impacto positivo. É também referido pelo pai, o impacto do nascimento dos filhos, através da necessidade de um novo equilíbrio na família, um ajuste ao novo elemento. Quanto à geração mais nova, apenas o filho mais velho considera o impacto na família do seu momento feliz, nomeadamente na forma de se relacionar: “ (...) as coisas que senti espelharam-se na vida dentro de casa, na vida em família (...)” (F1G3).

4ª subcategoria: *Condições económicas*

Esta subcategoria é mencionada apenas pelo avô. Segundo este o nascimento dos filhos teve impacto na situação financeira, o que tornou mais difícil a independência da família. Embora isso tenha sido mencionado, este também refere que “Apesar das dificuldades que eu tive se voltasse atrás faria tudo conforme fiz” (A1G1). Deste modo, o impacto embora negativo, não parece ser significativo para o mesmo quando considerada a experiência na sua totalidade.

Salienta-se o facto de apenas respostas das duas gerações mais novas se enquadrarem nestas subcategorias referentes ao nível intrínseco. A experiência parece ter impacto tanto a um nível mais prolongado, de transformação a aprendizagem pessoal, como a um nível menos profundo, como estratégia para lidar com as emoções negativas. Por outro lado, todas as gerações consideram o impacto da experiência de felicidade na família. A continuidade é percebida como importante, tal como o crescimento dos filhos ter ocorrido sem problemas, e no caso do filho mais novo, através do seu desenvolvimento pessoal conseguiu relacionar-se de outra forma com a família.

- **O que se aprende sobre a felicidade**

Esta categoria teve como objectivo compreender momentos ou experiências que são consideradas por cada indivíduo como tendo influência no seu conceito e vivência

da felicidade, mais especificamente aprendizagens pessoais, na interacção família e com a sociedade. Sendo a família um contexto privilegiado de transmissão e aprendizagem de valores, de construção de crenças e ideias (Hoff & Tesch-Römer, 2006, cit. por McIlvane, et al., 2007), e a sociedade determinante ao proporcionar a estrutura que permite uma busca da felicidade com sucesso (Diener & Biswas-Diener, 2008), parecendo-nos deste modo pertinente explorar essa transmissão no campo da felicidade. Surgiram quatro subcategorias, duas delas ligadas à experiência individual e outras duas, ligadas às aprendizagens na interacção com a família e com a sociedade.

1ª subcategoria: *Experiências pessoais*

Pretende-se nesta subcategoria caracterizar experiências pessoais que ensinaram algo sobre a felicidade, tal como os ensinamentos mais significativos. Esta subcategoria foi definida previamente, com o objectivo de compreender melhor o que é a felicidade para cada uma das gerações. Incluíram-se nesta subcategoria apenas respostas das duas gerações mais novas. Como experiências determinantes o pai partilha dois momentos. As experiências relatadas têm em comum o facto de potenciarem uma nova forma de viver e de entender a vida, através da fé e da esperança, levando por isso a uma transformação interna profunda. Também o filho mais velho menciona a dimensão da esperança, e da confiança nos outros, na experiência que partilha. Por outro lado, a mãe menciona a aceitação que tem da sua vida e satisfação que sente com o que tem, que foi sendo revelando em vários momentos da entrevista, e que considera algo importante na sua felicidade.

2ª subcategoria: *Experiências de ajuda aos outros*

Esta subcategoria surge das respostas da avó e do filho mais velho, pretendendo delimitar experiências pessoais que tenham ensinado algo sobre a felicidade, mas que se relacionem com a ajuda e potenciação do desenvolvimento dos outros. Tanto a avó como o filho mais velho referem a importância de experiências de ajuda para o seu sentido de vivência da felicidade. A avó mais ao nível dos vizinhos e de pessoas que a procuram e precisam de ajuda, e o neto num trabalho mais estruturado com crianças, num grupo de escuteiros do qual faz parte, e no qual sente que contribui de forma visível para o seu desenvolvimento.

3ª subcategoria: *Aprendizagens na interacção com a sociedade*

Esta subcategoria foi definida pelo pressuposto da importância que a sociedade tem, positiva ou negativa, da vivência e significação da felicidade. São incluídas respostas de todas as gerações, havendo no entanto diferenças significativas nas mesmas. A geração mais velha é a que mais reconhece a importância da sociedade, considerando a sua influência como positiva na transmissão de valores e aprendizagens, como o saber ouvir os outros e auto-criticar-se, ser amigo do seu amigo e ser trabalhador. Por outro lado a geração dos pais não reconhece o papel da sociedade como significativo na aprendizagem da felicidade: “Muito pouco. A nossa sociedade não está para ai voltada (...)” (PG2); “As pessoas de uma maneira geral acham que a felicidade é ter bens materiais, e eu não acho. (...)acho que a sociedade lhes ensina muito pouco ou nada” (MG2). O filho mais velho, considera que a sociedade não potencia por si só a felicidade, e que por isso mesmo, leva ao indivíduo a ter que procurá-la por si mesmo: “Acaba por ensinar tudo porque da maneira como as coisas estão, temos mesmo que buscar a felicidade (...). Portanto ensina-nos muito porque temos mesmo de fazer por ela” (F1G3).

4ª subcategoria: *Aprendizagens na interação com a família*

Esta subcategoria foi também definida à partida, sendo mencionada por todas as gerações. O avô considera o casamento e a relação de apoio e suporte mútuo que tem com a sua esposa, a aprendizagem mais importante na sua vivência de felicidade. Quanto à influência que a família pode ter na vivência de felicidade das gerações mais novas, tanto a mãe como a avó reconhecem essa influência como positiva. O filho mais velho reconhece essa mesma influência positiva da família na sua vida, ao ajudá-lo a acreditar em si mesmo e a ter força para seguir em frente.

Esta categoria volta a pôr em evidência a importância da família no desenvolvimento e na felicidade das diferentes gerações. O casamento é especificamente mencionado pelo avô. A sociedade parece ser entendida como menos significativa, sendo apenas considerada como importante pelos avós na aprendizagem de valores e de atitudes. As experiências pessoais são também importantes para a felicidade, principalmente para as gerações mais novas, nomeadamente no desenvolvimento pessoal.

- **O que se valoriza na vida presente**

A presente categoria pretende perceber quais as dimensões mais valorizadas pelas diferentes gerações. Esta categoria pretende explorar recursos e capacidades dos indivíduos. Foram definidas seis subcategorias, duas previamente (família e características pessoais) e as quatro restantes através das respostas encontradas.

1ª subcategoria: *Família*

Esta subcategoria pretende explorar quais as características, acontecimentos, recursos mais valorizados na família. É importante salientar que ao ser explorada inicialmente na entrevista esta temática sem mencionar a família (ou seja o que valoriza na sua vida ou o que valoriza em si próprio) a resposta da maioria dos participantes incluiu espontaneamente a família, nomeadamente a geração dos avós e dos filhos. Todas as gerações mencionam o valor do bem-estar, a integridade e o desenvolvimento dos membros da família, sendo mencionado também pelo filho mais velho o sentido de união familiar, como o que mais valoriza na sua família. Incluem-se nesta categoria respostas das três gerações e de todos os elementos da família. Salienta-se mais uma vez a importância dos filhos e da continuidade.

2ª subcategoria: *Características pessoais*

Esta subcategoria foi também estabelecida à priori e pretende explorar capacidade e recursos individuais. Apenas as gerações mais novas, desenvolveram esta dimensão, sendo que na geração dos avós, a questão colocada visando explorar o que valorizavam em si mesmos, as respostas relacionaram-se com a família. As respostas obtidas variam. O pai reconhece em si mesmo a sua fé e capacidade de ser solidário, e a mãe a sua paciência. Tanto o pai como o filho mais velho mencionam a persistência.

3ª subcategoria: *Trabalho*

Esta subcategoria emerge dos dados, embora seja evidente na investigação a importância do trabalho na experiência de bem-estar. Apenas a resposta do pai, se enquadrou nesta subcategoria, sendo entendido o trabalho como uma forma de contribuir para a sociedade em que vive.

4ª subcategoria: *Relações sociais*

Esta subcategoria surge nas respostas da geração mais nova, e também do pai, que especificam as relações de amizade. O filho mais velho desenvolve um pouco mais

enfatizando a importância da ajuda mútua e do suporte: “Temos sempre essa necessidade de sentir que somos apoiados. (...) E saber também cá dentro que se algum deles, se alguma das pessoas à minha volta pedir ajuda, de certeza que vou a correr, largo tudo e vou a correr para ajudar essa pessoa (...)” (F1G3).

5ª subcategoria: *Saúde*

Esta subcategoria surge da resposta da mãe, que considera a saúde como algo de valor essencial. É de salientar que nenhum elemento da geração mais velha tenha mencionado esta dimensão. Importa no entanto referir que este aspecto foi mencionado em outros momentos da entrevista.

6ª subcategoria: *Segurança material*

Esta subcategoria surge da resposta do filho mais novo: “Ter uma casa (...) uma pessoa não tem as coisas que eu tenho e tem menos e depois queria ter o que eu tinha. Não tinha a felicidade que eu tinha” (F2G3). Nenhum dos elementos de outras gerações considera este aspecto como mais relevante. A preocupação do filho mais novo pelo aspecto económico foi revelada em outros momentos da entrevista, que vão ser analisados mais à frente.

Das subcategorias analisadas a dimensão da família é a que mais uma vez, é mais mencionada em termos gerais. Quanto às características pessoais, são mencionadas pelas gerações mais novas, pais e filhos, e a segurança material e o trabalho respectivamente pelo filho mais novo e pelo pai.

- **Visão do futuro desejado a nível individual**

Esta categoria surge à priori, especificamente baseada no Inquérito Appreciativo (IA). Como já foi referido, o IA pressupõe que ao se enfatizar a parte positiva da experiência e aquilo que as pessoas desejam para o seu futuro, se pode contribuir para a construção de uma realidade mais positiva (Reed, 2007; Bushe, 2007). Assim sendo, pretende-se nesta categoria compreender o que compõe um futuro pessoal mais positivo aos olhos nas três gerações. Iremos analisar cada uma das subcategorias.

1ª subcategoria: *Continuidade do presente*

Esta subcategoria inclui respostas cuja visão do futuro desejado implique a continuidade do presente, havendo uma valorização do que já existe, e um desejo de que as coisas continuem como estão. Esta valorização foi encontrada nas três gerações, nomeadamente na avó, na mãe e no filho mais velho.

2ª subcategoria: *Família*

Em todas as gerações, a visão de um futuro mais feliz inclui a felicidade e a evolução dos outros membros da família, o que revela mais uma vez a importância desta dimensão para os participantes.

3ª subcategoria: *Envolvimento cívico*

Esta subcategoria inclui respostas que considerem a dimensão de envolvimento cívico como importante na visão de um futuro pessoal mais feliz. Apenas o pai menciona este aspecto, referindo que já participa em algumas acções de solidariedade mas gostava de dispor de mais tempo para poder participar mais. É de salientar que também a avó e o neto já mencionaram este aspecto anteriormente, mas relacionado com as experiências de aprendizagem sobre a felicidade.

4ª subcategoria: *Valores culturais e sociais*

Como já foi referido, os valores culturais podem ter uma influência significativa na concepção de felicidade e na sua vivência subjectiva (Lu & Gilmour, 2006). Os dados encontrados apoiam estes pressupostos teóricos. Esta subcategoria inclui respostas das gerações mais velhas, mais especificamente do avô e da mãe, que consideram certos valores, como a igualdade social e o cultivo da mente e do espírito, como significativos na experiência de felicidade, não só pessoal, como dos outros.

5ª subcategoria: *Desenvolvimento profissional*

Esta subcategoria inclui respostas que incluam o desenvolvimento profissional como importante numa visão de felicidade futura. Estão presentes respostas das três gerações, embora da geração mais velha, neste caso a avó, seja incluída uma resposta que projecta essa dimensão num passado hipotético, que poderia ter acontecido. Isto deve-se, tal como é referido pela própria, à própria fase da vida em que se encontra, em que não lhe faz sentido pensar numa carreira para o futuro. Tanto o pai, como os dois

filhos também mencionam esta dimensão, em termos de realização e crescimento profissional e no caso do filho mais novo, o conseguir ter um emprego.

6ª subcategoria: *Religião*

Esta dimensão é apenas referido pelo pai, que considera este aspecto importante na sua visão de um futuro mais feliz, expressando o desejo de aprofundar esta dimensão.

7ª subcategoria: *Desenvolvimento pessoal*

Esta subcategoria inclui respostas que abarquem o desenvolvimento pessoal como importante numa visão de felicidade. É apenas mencionado pelo filho mais velho, sendo mais uma vez uma das gerações mais novas a tocar este ponto: “(...) manter a atitude, ser persistente e acreditar que se for assim tudo vai correr bem” (F1G3).

8ª subcategoria: *Desenvolvimento dos outros*

Esta subcategoria inclui respostas que relacionem o desenvolvimento dos outros como uma dimensão importante num futuro mais feliz. Apenas se inclui uma resposta da mãe, que considera que para si própria não deseja mais nada, mas considerando a evolução dos outros como importante, no sentido de alcançarem aquilo que desejam.

9ª subcategoria: *saúde e subsistência condições essenciais*

A saúde a subsistência são percebidos como condições essenciais para um futuro mais feliz, encontrando-se esta dimensão nas três gerações. Tanto o avô como os pais mencionam as duas condições consideradas como a base de uma vida satisfatória. A avó menciona apenas a saúde como essencial, e o filho mais novo, pelo contrário menciona apenas as condições de subsistência. A importância da saúde parece ser mais saliente nas gerações mais velhas, o que é coerente com a fase da vida em que se encontram em que a saúde deixa de ser tanto algo adquirido, e é mais valorizado. Salienta-se, também, mais uma vez, a importância que o filho mais novo dá à segurança material, neste caso projectando um futuro mais feliz.

Esta categoria inclui, deste modo, aspectos considerados importantes na perspectiva de um futuro mais feliz. Foram encontrados tanto factores internos, como a saúde, o desenvolvimento pessoal, profissional, a religião, como factores externos como

a família, os valores culturais e sociais, o envolvimento cívico e o desenvolvimento dos outros. A geração dos avós parece privilegiar mais a saúde, a felicidade da família, nomeadamente das gerações mais novas, e a prioridade de certos valores sociais, integrando deste modo três níveis, o pessoal, o familiar e o social, na sua visão de um futuro mais feliz. A geração dos pais tem respostas heterogéneas, sendo comum apenas a dimensão das condições de saúde e subsistência. Quanto à geração mais nova, os aspectos comuns são apenas a dimensão profissional. É de realçar a preocupação expressa pelas condições de subsistência pelo filho mais novo, e não pelo filho mais velho, que está actualmente a iniciar o seu percurso profissional e está já fora da casa dos pais.

2. A experiência da felicidade ao nível social

A sociedade é fundamental ao proporcionar a estrutura que permite uma busca com sucesso da felicidade (Diener & Biswas-Diener 2008). Este tema considera-se pertinente pela importância da sociedade na experiência de felicidade já referida, e o contexto de mudança social que se vive hoje, em que certos desafios, como a crise ambiental e económica podem criar um espaço para a criação de novas dinâmicas sociais. Como refere Morin (1984), já citado anteriormente, as condições de crise podem ser favoráveis a novas reflexões e questionamento do que era tido como adquirido, e deste modo ao encontro de novas formas de organização e funcionamento.

Com este tema pretende-se, mais especificamente, explorar as características de momentos de felicidade a nível social percebidas por cada geração, e percepção das consequências desses momentos felizes tanto ao nível intrínseco como extrínseco. Finalmente, deseja-se também caracterizar as percepções de cada geração quanto a um futuro mais feliz a nível social, com o objectivo de compreender o que é valorizado como mais importante numa sociedade mais feliz. Com o objectivo de explorar as dimensões e características que integram a experiência de felicidade social, segue-se seguinte a categoria de análise.

- **Dimensões da experiência de felicidade social**

Esta categoria pretende, como já foi referido explorar as dimensões e características de um momento a nível social percebido pelos participantes como proporcionando muita felicidade às pessoas. Todos os participantes mencionaram o 25

de Abril de 1974 (foi especificado que não tinha que ser um momento que tivessem vivido directamente, mas podiam apenas ter conhecimento, e não tinha que ser do momento presente), à excepção do filho mais novo que disse não se lembrar de nenhum momento. Foram delineadas as seguintes subcategorias.

1ª subcategoria: *Experiencia pessoal: trabalho*

Apenas a avó, associou uma experiencia de trabalho que teve no passado como um momento socialmente feliz, “Fui muito feliz quando comecei a trabalhar” (A2G1).

2ª subcategoria: *Acontecimento inesperado*

Esta subcategoria foi mencionada apenas pelo filho mais velho e caracteriza a experiência mencionada como um acontecimento inesperado, que não se acreditava que pudesse acontecer da forma como aconteceu.

3ª subcategoria: *Liberdade*

Esta subcategoria remete para a vivência de uma grande liberdade nesse momento feliz. A liberdade, mais especificamente a liberdade de expressão, foi mencionada como uma característica importante por todas as gerações, especificamente o avô, o pai e o filho mais velho.

4ª subcategoria: *Conformismo*

Esta dimensão de conformismo foi mencionada apenas pelo filho mais velho, no sentido de a maioria das pessoas se conformar com a situação anterior embora reconhecendo a necessidade de mudança, e apenas um número limitado de pessoas deu os passos necessários para esse momento ocorrer.

A característica mencionada pelas três gerações do momento socialmente feliz, é a liberdade de expressão, que é definida como a grande conquista do 25 de Abril em termos da felicidade social.

- **Consequências da experiencia de felicidade social**

Esta categoria pretende explorar as consequências que esse momento teve para cada um dos participantes e de forma mais geral para cada uma das gerações. Foram definidas as seguintes subcategorias:

1ª Subcategoria: *Desenvolvimento pessoal*

Esta subcategoria define consequências a nível do desenvolvimento pessoal que esse momento teve, sendo mencionada apenas pelas gerações mais velhas. Foi referido a abertura, “Deu-me uma abertura diferente para ver as coisas” (MG2), a possibilidade de não ir para a guerra o que criou novas oportunidade de evolução pessoal, e a capacidade de adaptação.

2ª subcategoria: *Família*

Esta subcategoria foi definida previamente. Foi mencionada pela geração dos pais e pelo filho mais velho, sendo que tanto a mãe como o filho mais velho entendem o impacto dessa experiencia mais a nível das experiencias das gerações mais velhas: “(...)para a minha mãe, como tinha um filho homem deve ter ficado felicíssima porque era a possibilidade de ele não ir para a guerra. E para o meu pai que talvez penso que tenha uma ideia, uma visão diferente das coisas, naquela altura deu-lhe a possibilidade de pensar e discutir livremente com os outros” (MG2). O pai por outro lado entende que foi devido a esse acontecimento que conheceu a sua esposa, num movimento estudantil e sem isso provavelmente não se teriam casado.

3ª subcategoria: *Valores familiares*

Tanto pai como o avô mencionaram o impacto nos valores familiares. O avô refere que, apesar do acontecimento, continuou com os mesmos valores na sua família, nomeadamente o valor da boa educação, embora considere que o mesmo não tenha acontecido a outras pessoas. O pai refere-se aos valores familiares em geral, não especificamente na sua família, e entende que houve impacto a esse nível, em termos da organização familiar, da vida do casal, do investimento na profissão, e do incentivo à participação da mulher, considerando essa mudança como positiva.

4ª subcategoria: *Valores e condições sociais*

Esta subcategoria prende-se com o impacto a nível dos valores sociais, e inclui também o impacto nas condições sociais. Este nível foi mencionado pelas gerações dos pais e dos avós, e incluiu tanto aspectos que melhoraram com o 25 de Abril, como aspectos que pioraram. Como valores foi mencionado o valor da liberdade de expressão, a participação cívica, a abertura de interesse, a fraternidade mas posteriormente um

acentuar da competição entre as pessoas. Como condições sociais foi mencionado o final da guerra colonial, a evolução da sociedade no sentido de uma grande exigência para com as pessoas, o desenvolvimento tecnológico, mas também uma dificuldade em encontrar o lugar de cada um, de perspectivar o futuro: “(...) as gerações futuras muitas vezes, as gerações actuais e as gerações que se me seguiram, muitas vezes tinham muita dificuldade em encontrar o seu caminho e em conseguir o seu lugar” (PG2).

5ª subcategoria: *Envolvimento cívico*

Esta subcategoria mencionada apenas pela geração dos pais prende-se com a possibilidade de o 25 de Abril deu de uma participação cívica mais activa, em termos de actividades sindicais, movimentos de opinião, actividades estudantis.

6ª subcategoria: *Trabalho*

Esta dimensão do trabalho foi mencionada apenas pelo pai, que entende o desenvolvimento das condições de trabalho como destrutivo para as gerações vindouras. Este momento não se relaciona directamente com a circunstância do 25 de Abril mas com a evolução posterior da sociedade: “Vejo com muitos maus olhos que a sociedade actual diga que as pessoas com alguma idade têm de continuar a trabalhar e que os jovens tenham que continuar a ter um lugar precário(...)” (PG2).

A percepção do impacto deste acontecimento abrange várias dimensões. O impacto na família é considerado mais em termos das gerações mais velhas. A geração dos pais e dos avós menciona o impacto nos valores familiares e sociais, referindo o impacto na educação dada aos filhos, e na organização familiar, em termos de valores familiares, e no surgimento de uma maior liberdade de expressão, participação cívica, abertura de interesse, e a fraternidade como evoluções importantes e positivas, mas que é referido que não foram mudanças sustentadas e que as pessoas não estavam preparadas para elas.

- **Visão do futuro desejado a nível social**

Esta categoria surge à priori, baseada no IA e no pressuposto de que os seres humanos não se limitam a ser recipientes e veículos de informação cultural, mas podem tomar parte activa no processo de transmissão e mudança cultural (Delle Fave & Massimni, 2005), podendo o indivíduo influenciar a felicidade social (Tov & Diener,

2009). Pretende-se nesta categoria compreender o que compõe um futuro social mais positivo na perspectiva das três gerações. Pretende-se explorar também pequenos passos que os elementos da família já consideram que dão ou podem dar para a aproximação desse futuro. De seguida irão ser analisadas as subcategorias definidas, todas emergentes das entrevistas.

1ª subcategoria: *Resolução de problemas de guerra e terrorismo*

Esta subcategoria inclui respostas que considerem a resolução dos problemas da guerra e terrorismo, como factores que compõem um futuro mais feliz. Incluem-se apenas respostas da geração dos pais.

2ª subcategoria: *Condições económicas*

Esta subcategoria inclui respostas que mencionem a resolução da presente crise económica como significativa numa visão de um futuro social mais feliz. Incluem-se respostas apenas das gerações mais novas, nomeadamente da mãe e do filho mais novo: “Saia de casa e via toda a gente melhor e até estranhava(...)as pessoas estavam melhores, não estavam a dizer “a crise é tão má, não nos dá dinheiro. Ah o emprego está tão mau” (F2G3).

3ª subcategoria: *Preservação ambiental*

Esta subcategoria relaciona-se com a resolução dos problemas climáticos, como importantes num futuro mais feliz. Incluem-se respostas apenas dos pais: “ao ser mais racional pegar não no ganha-perde mas no ganha-ganha(...)preservando aquilo que lhe é indispensável, a qualidade de vida e a qualidade do planeta” (PG2).

4ª subcategoria: *Comunicação social*

A área da comunicação social é mencionada pela mãe, contextualizando a importância da informação na sociedade actual, e considerando que a forma como a informação é transmitida tem uma influência negativa na felicidade das pessoas: “(...) Todas as notícias são dadas de uma forma catastrófica, nunca pela positiva. É sempre tudo mal. E isso faz com que as pessoas não se possam sentir bem(...) a forma como as coisas são comunicadas às pessoas devia ser alterada completamente(...)” (MG2).

5ª subcategoria: *Distribuição da riqueza*

Esta dimensão é mencionada apenas pela geração dos pais, nomeadamente o pai, em termos principalmente do impacto que a desigualdade de distribuição de riqueza tem na fome, considerando a acção no sentido de minorar este fenómeno como algo fundamental na visão de uma sociedade mais feliz: “Nós ao sermos responsáveis por nós, pelas pessoas que estão ao lado, pelas crianças que morrem de fome em África. Eu acho que não pode haver um mundo feliz em que haja homens que não têm a mínima condição para viver (...)” (PG2). O avô já tinha também mencionado este aspecto, em termos da desigualdade que existe actualmente, mas inclui-a no futuro desejado a nível individual.

6ª subcategoria: *Valores individuais*

Esta subcategoria remete para uma mudança de valores pessoais para a vivência de uma sociedade mais feliz, nomeadamente não haver tanta inveja e ganância, e de haver uma maior racionalidade, participação e responsabilidade. Foram incluídas respostas das duas gerações mais velhas, nomeadamente do avô e do pai.

7ª subcategoria: *Valores e prioridades culturais e sociais*

Esta subcategoria inclui valores culturais e sociais e também prioridades da sociedade. Salienta-se que nesta subcategoria incluem-se respostas de todos os elementos da família, com excepção da avó. Os valores mencionados incluem a fraternidade, a igualdade, a possibilidade de escolha, de não termos que ser escravos da sociedade, a prevalência do ser em detrimento do ter, e um maior respeito pelos outros, união e ajuda. Como prioridades sociais distingue-se a procura de um equilíbrio, e seja dado um menor foco ao economicismo, a importância do amor, da cultura, da educação, e da luta para que o mundo não fique pior de dia para dia: “é fundamental que a sociedade não seja uma sociedade apenas virada para o economicismo(...)” (PG2); “Que o amor impere” (PG2); “Pela cultura e pela educação e pela instrução que nós conseguíamos caminhar de outra maneira” (MG2).

8ª subcategoria: *Condições de trabalho*

Esta subcategoria inclui como importante na visão de um futuro social mais feliz a existência de mais oportunidade profissionais, mencionada pelos dois filhos, e de uma possibilidade de vivência do trabalho de forma menos intensa, mencionada pela mãe.

9ª subcategoria: Saúde

Esta subcategoria é mencionada apenas pela mãe, que considera a doença como um dos problemas principais existentes, que eliminado num futuro mais feliz.

10ª subcategoria: Concretização dessas mudanças

São exploradas nesta subcategoria pequenas acções que os elementos da família façam ou considerem que possam fazer para a aproximação desse futuro mais feliz. Incluem-se respostas da geração mais velha e da mais nova, e são especificadas acções como a colaboração, a ajuda, o trabalho em conjunto para a melhoria da sociedade, o auxílio mútuo e a fraternidade, e a consciencialização dos outros para a realidade social.

Na presente categoria são mencionadas várias dimensões na visão de um futuro social mais feliz. A dimensão da mudança de valores e prioridades sociais foi a única dimensão mencionada pelas três gerações, cuja visão de uma sociedade mais feliz incluiu uma maior fraternidade, igualdade e possibilidade de escolha, a prevalência do ser em detrimento do ter com um menor foco no aspecto económico e uma maior importância da educação e cultura. E também um maior respeito pelos outros, mais união e ajuda, e maior valorização do amor.

As duas gerações mais velhas referem uma mudança de valores individuais, no sentido de uma maior racionalidade, participação e responsabilidade. A geração dos pais enuncia a resolução de problemas de guerra e terrorismo, preservação ambiental, uma mudança de divulgação de notícias em termos da comunicação social e maior distribuição de riqueza. A melhoria das condições económicas e das condições de trabalho são mencionadas pela geração dos pais e filhos.

Discussão dos resultados

Os resultados encontrados apoiam de forma geral a investigação já realizada, nomeadamente em relação à importância das relações sociais e familiares e da satisfação com o casamento (Diener & Biswas-Diener, 2008; Oishi, et al., 2009; Layard, 2005; Glenn, citado por Diener, 1984). A valorização e importância da família são salientadas de diversas formas, por todas as gerações, sendo percebidas como fundamentais na experiência de felicidade individual e no seu impacto, na valorização

do presente, na visão de um futuro individual mais feliz, e nas experiências significativas para a felicidade. A família é considerada por todas as gerações como uma influência benéfica e fundamental na vivência e concepção de felicidade. Salienta-se o facto de a importância da família na felicidade ser, no caso das gerações mais velhas, muito relacionada com o nascimento e crescimento dos filhos, e com a consequente noção de continuidade.

Embora a valorização da família esteja presente nas três gerações, na descrição de um momento feliz, a geração mais nova não escolhe um momento vivenciado com a família. O filho mais velho refere um momento em que são salientes relações sociais de suporte e de grande significado. O filho mais novo, por outro lado, menciona um momento em que concretizou um desejo, nomeadamente ter recebido um presente que não estava à espera de receber. Embora a fase do ciclo de vida, e o papel familiar, tenha possivelmente influência nas prioridades pessoais, coloca-se a hipótese de o contexto social e cultural em que esta geração cresceu ter também influência na significação do que é a felicidade. Isto está de acordo com Lu e Gilmour (2006), já supracitadas, ao referirem que os valores culturais podem ter uma influência significativa na concepção de felicidade e na sua vivência subjectiva.

O impacto da experiência de felicidade individual assinalada pelas três gerações foi considerado como positivo a vários níveis, estando de acordo com a investigação que indica que a felicidade é benéfica para o funcionamento efectivo da pessoa, beneficiando a realização de objectivos (Diener & Biswas-Diener, 2008; Oishi, et al., 2009). O impacto a nível pessoal, no desenvolvimento e satisfação pessoal, é mencionado apenas pela geração dos filhos e dos pais, e não pela geração dos avós, o que ocorre também relativamente à importância de aprendizagens pessoais na vivência de felicidade, e à valorização de características pessoais na vida presente. Coloca-se a hipótese de isto se relacionar com o contexto histórico e social em que cresceram as duas gerações mais novas, neste caso após o 25 de Abril, um tempo que possibilitou uma maior iniciativa e expressão pessoal, e em que por isso o desenvolvimento pessoal (a nível da felicidade) pode ter começado a ter uma maior consideração. Apenas na reflexão sobre o momento do 25 de Abril, momento escolhido por todos como experiência de felicidade a nível social, a geração dos avós mencionou o impacto no desenvolvimento pessoal, nomeadamente a nível da liberdade de expressão. Embora o 25 de Abril seja considerado pelas três gerações como um momento de felicidade a

nível social, como já foi referido, é mencionado pelas duas gerações mais velhas que a mudança, a seu ver, acabou por não ser sustentada em certos aspectos, sendo que muitas das conquistas alcançadas na altura estão a perder-se um pouco, nomeadamente a liberdade de expressão, e a fraternidade que têm sido substituída por uma grande competitividade entre as pessoas.

Quanto à visão de um futuro pessoal mais feliz salienta-se o facto de nas três gerações ser considerado como um futuro mais feliz a continuidade do presente, ou seja o continuar das coisas como têm sido até aqui, o que está em concordância com a visão da felicidade menos como alcance de objectivos ou de um estado prazeroso, e mais como a vivência ao longo da busca desses objectivos (Diener & Biswas-Diener, 2008), sendo que parece não se confirmar nesta família, a preponderância do individualismo que leva a que o principal objectivo do indivíduo seja conseguir aquilo que puder para si mesmo, tendo o egoísmo e o materialismo como directrizes e objectivos de vida (Ryan, 2002). Por outro lado, são considerados valores como a igualdade social e cultivo da mente e do espírito, propostos pela geração dos pais e avós, como fundamentais na visão de um futuro social mais feliz, tal como um maior envolvimento cívico, proposto apenas pela geração dos pais, que está de acordo com Helliwell e Putnam (2005) positivamente associado com a experiência de bem-estar. O desenvolvimento profissional é outros dos aspectos mencionados pelas três gerações, estando de acordo com Layard (2005) como um dos factores mais importantes para a felicidade.

Relativamente ao impacto da sociedade na experiência de felicidade, é de salientar que as duas gerações mais novas, e por isso possivelmente mais participativas e influentes na sociedade, consideram a sua influência como inexistente ou mesmo negativa. A orientação e estrutura social é entendida como desviante para os indivíduos, ao afastá-los das coisas mais importantes, aliená-los do essencial. Importa referir que os valores e prioridades sociais propostos numa sociedade mais feliz, dimensão referida pelas três gerações, incluem a fraternidade, a igualdade, união, entreajuda, a possibilidade de escolha, a prevalência do ser em detrimento do ter, um maior respeito pelos outros. Propõe-se também um menor foco ao economicismo, e um maior foco na importância do amor, da cultura, da educação, e da luta para que o mundo não fique pior de dia para dia. Alguns destes valores são valores de carácter mais colectivista (Sussman, et al., 1999; Lu & Gilmour, 2006), pela maior ênfase na cooperação e união entre todos, e não na prevalência dos interesses e objectivos individuais. Estes valores

vão de encontro à indicação de que uma sociedade em que as pessoas confiem e cooperem mutuamente é provavelmente mais feliz e produtiva do que se não houver cooperação e confiança (Layard, 2005; Tov & Diener, 2009).

De forma geral, estes resultados apoiam também os dados de investigação relacionados com a relação entre a prosperidade económica e o bem-estar individual. As condições económicas são entendidas como importantes mas ao nível de condições básicas de vida, do “sustento”. Um dos participantes da geração mais velha, menciona até que o nascimento dos filhos causou uma maior dificuldade a nível económico, mas que se voltasse atrás fazia tudo como tinha feito, independentemente disso. O valor económico é posicionado, neste caso, como menos importante que o valor da família. Em relação aos aspectos valorizados no presente, apenas o filho mais novo, refere a segurança material como um dos factores que mais valoriza, o que pensamos que estar relacionado com as condições de instabilidade económica vividas actualmente e que são divulgadas por vezes de forma catastrofista, que pode ter mais impacto neste caso na criança, por ter um menor sentimento de controlo proporcionado pela experiência e pela possibilidade de participar na sociedade. Poderá ser uma hipótese a estudar em investigações futuras.

Quanto à visão de um futuro individual mais feliz, a subsistência é percebida como uma condição essencial para um futuro mais feliz, o que não está em contradição com os dados obtidos nas investigações anteriores em que a níveis baixos de riqueza, esta prediz o bem-estar subjectivo, e só a partir de certo valor de riqueza o dinheiro não significa necessariamente maior felicidade (Diener, 2009; Diener, et al., 2000; Diener & Biswas-Diener 2008).

A maior distribuição de riqueza é também mencionada pela geração dos pais e dos avós, num futuro social mais feliz, principalmente a nível do seu impacto na alimentação, e num futuro individual mais feliz no sentido de haver uma maior igualdade em termos de nível de vida, para que ninguém precisasse de esmolar. Essa desigualdade é considerada pela geração dos avós como uma causa de infelicidade. A visão de um futuro a nível social mais feliz inclui também a resolução de problemas actuais como a guerra, o terrorismo e a degradação ambiental, considerados pela geração dos pais como muito importantes.

“Never doubt that a small group of committed people can change the world. Indeed it is the only thing that ever has” (Margaret Mead)

Conclusão

Consideramos que este estudo, de carácter exploratório, contribuiu para dar mais um passo na maior compreensão da experiência de felicidade, embora tendo em conta a especificidade dos sujeitos e da família em estudo.

O estudo das três gerações, e a exploração das suas perspectivas relativamente à felicidade no passado, no presente e no futuro, possibilitou a integração da dimensão temporal, tanto no que respeita à evolução histórica e social, como à evolução pessoal e familiar. Possivelmente muitos dos dados encontrados são condicionados por essa mesma dimensão temporal, no sentido de o tempo em termos de geração familiar, de contexto cultural, social e histórico, da própria fase da vida, condicionarem o olhar para o passado, presente e futuro na dimensão da felicidade.

Este estudo permitiu também criar uma ponte entre o sujeito e a sociedade, possibilitando ao mesmo a reflexão sobre as condições que, a seu ver, levariam a um futuro mais feliz. Sendo o indivíduo considerado um sujeito activo, capaz de agir sobre o seu meio, e transformá-lo, é nas mãos do cidadão comum, que está parte do poder para transformar a realidade social. E é na família que esse indivíduo adquire muitos dos valores, objectivos, ideais, que vão ser depois agido na interacção com os outros, e na manutenção e transformação da sociedade.

A experiência da felicidade pessoal está a nosso ver, intrinsecamente ligada com a experiência de felicidade a nível social. Embora muitos factores individuais sejam fundamentais e decisivos na experiência de felicidade, o mundo que nos rodeia, os vários sistemas em que nos inserimos e que contactamos, são também decisivos na expressão e vivência da felicidade. E certos problemas sociais mais globais como a sustentabilidade do nosso ecossistema (condição determinante na manutenção da vida) e a existência de inúmeras mortes e sofrimento todos os dias, causadas pela fome e pela guerra, devem merecer todos os esforços individuais e colectivos na sua resolução.

Considerando a análise de Morin (1984) que afirma uma desresponsabilização dos indivíduos para os problemas mais globais, em que “os problemas da sociedade

global, pondo-se de uma forma cada vez mais técnica e burocrática, parecem fora do alcance ou da competência, e em que (...) o indivíduo só pode pedir ao Estado bem-estar, crescimento económico e paz, ou seja, que garanta os alicerces da sua vida privada, e, em troca delega os seus poderes” (Morin, 1984, p.162), colocamos a hipótese que talvez individualmente exista um apelo à acção e à responsabilização, mas que a falta de organização e acção colectiva oprima essa mesma vontade, e dificulte a sua maior expressão. Isto tendo como base os resultados obtidos que indicam que a dimensão social está presente em certos aspectos na visão de um futuro individual mais feliz, e que salientam um desejo de todas as gerações por uma maior fraternidade e entreajuda.

Deste modo, os dados obtidos proporcionam pistas para futuras investigações relativamente às prioridades pessoais e sociais mais importantes na felicidade, e o modo como estas duas dimensões se relacionam e se influenciam mutuamente.

Limitações

O presente estudo apresenta algumas limitações, as quais passamos a considerar.

Uma das limitações prende-se com a metodologia utilizada. Por questões de insuficiência de tempo e de recursos não foi possível cruzar a metodologia da entrevista com outras metodologias (qualitativas ou quantitativas), impossibilitando o estudo mais aprofundado desta família, e dificultando a colmatação das limitações inerentes à metodologia da entrevista.

Por outro lado, poderia ter sido muito útil a inclusão de um maior número de famílias, para assim possibilitar com maior rigor, a compreensão das especificidades de cada família, e quais os factores, que são comuns, e por isso que derivam de dimensões universais da experiência de felicidade, ou da influência de uma cultura comum, neste caso a cultura Portuguesa. O presente estudo impossibilita, pela amostra reduzida, a generalização dos resultados, permitindo no entanto, a sugestão de orientações para novas investigações, e a reflexão de significados atribuídos ao tema em estudo.

Referências bibliográficas

- Antonucci, T. C., Jackson, J. S., & Biggs, S. (2007). Intergenerational relations: theory, research, and policy. *Journal of social issues*, 63 (4), 679- 693.
- Arksey, H., & Knight, P. (1999). *Interviewing for social scientists*. London: Sage publications, Ltd.
- Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70. (obra originalmente publicada em 1977).
- Baylis, N. (2005). Relationship with reality and its role in the well-being of young adults. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.240-272). Oxford : Oxford University Press.
- Bengston, V., L., Biblarz, T. J., & Roberts, R. E. L. (2002). *How families still matter: a longitudinal study of youth in two generations*. Cambridge: Cambridge university press.
- Biggs, S. (2007). Thinking about generations: conceptual positions and policy implications. *Journal of social issues*, 63 (4), 695-711.
- Boycott, R. (2008). All life depend on plants. In Simms, A., & Smith, J. (Eds.), *Do good lives have to cost the earth?* (pp.151-162). London: Constable.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard university press.
- Bushe, G., R. (2007). Appreciative Inquiry is not (just) about the positive. *OD Practitioner*, 39 (4), 30-35.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: a positive revolution in change*. California: Berrett-Koelher publishers.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The relevance of subjective well-being to social policies: optimal experience and tailored intervention. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.379-402). Oxford : Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (2009). Introduction- the science of well-being. In Diener, E. (Eds.), *The science of well being: The collected works of Ed Diener* (pp.1-10). New York: Springer.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of Psychological Wealth*. Malden: Blackwell Publishing.

Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness studies*, 1(2), 159-76.

Eckersley, R. (2000). The mixed blessings of material progress: diminishing returns in the pursuit of happiness. *Journal of Happiness studies*, 1, 267-292.

Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellspring of a positive life. In Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington: American psychology association.

Fredrickson, B. L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.216-238). Oxford : Oxford University Press.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2005). The social context of well-being. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.434-459). Oxford : Oxford University Press.

Holloway, I. (1997). *Basic concepts for qualitative research*. Oxford: Blackwell science, Ltd.

Huppert, F. A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.306-340). Oxford : Oxford University Press.

Kahneman, D., & Ris, J. (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.284-304). Oxford : Oxford University Press.

Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions. In Diener, E. (Eds.), *The science of well being: The collected works of Ed Diener* (pp. 59-74). New York: Springer.

Lawson, D. M., & Brossart, D. F. (2001). Intergenerational transmission: individuation and intimacy across three generations. *Family Process, 40*, 429-442.

Layard, R. (2005). *Happiness, lessons from a new science*. London: Penguin books.

Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology, 9*, 36-49.

Lucas, R., & E., Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In Diener, E. (Eds.), *The science of well being: The collected works of Ed Diener* (pp. 59-74). New York: Springer.

Marks, N., & Shah, H. (2005). A well-being manifesto for a flourishing society. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.502-531). Oxford: Oxford University Press.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing qualitative research*. (4^a ed.). California: Sage publications, Inc.

Marujo, H. A., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: psicologia positiva e praticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento organizacional e gestão, 13 (1)*, 115-136.

McIlvane, J. M., Ajrouch, K. J., & Antonucci, T. C. (2007). Generational structure and social resources in mid-life: influences on health and well-being. *Journal of social issues, 63 (4)*, 759-773.

Morin, E. (1984) *Sociologia*. Mem Martins: Europa-America.

Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2009). The optimum level of well-being: can people be too happy?.In Diener, E. (Eds.), *The science of well being. The collected works of Ed Diener* (pp. 175-200). New York: Springer.

Pinquart, M., & Silbereisen, R. K. (2004).Human development in times of social change: theoretical considerations and research needs. *International journal of behavioural development, 28*, 289-298.

- Reed, J. (2007). *Appreciative Inquiry: research for change*. California: Sage publications.
- Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família: perspectiva sistémica*. (4ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Robson, C. (2002). *Real world research*. (2ª ed.). USA: Blackwell publishing.
- Roddick, D. A. (2008). On the painful side of the line. In Simms, A., & Smith, J. (Eds.), *Do good lives have to cost the earth?* (pp.99-105). London: Constable.
- Ryan, R. (2002). Foreword. In Kasser, T. (Eds.) *The high price of materialism*. Massachusetts, MIT press.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of personality and social psychology*, 53 (3), 550-562.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.274-283). Oxford : Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, pp. 55-86.
- Simms, A., & Smith, J. (2008). *Do good lives have to cost the earth?*. London: Constable.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 5, 1091- 1102.
- Sussman, M. B., Steinmetz, S. K., & Peterson, G. W. (1999). *Handbook of marriage and the family*. (2ª ed.). New York: Plenum Press.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, pp. 183-225.

Tov, W., & Diener, E. (2009). The well-being of nations: linking together trust, cooperation, and democracy. In Diener, E. (Eds.), *The science of well being: The collected works of Ed Diener* (pp.155-174). New York: Springer.

Turner, A. (2008). Dethroning growth. In Simms, A., & Smith, J. (Eds.), *Do good lives have to cost the earth?* (pp.-91-97). London: Constable.

ANEXOS

Anexo I: Carta de pedido de colaboração na investigação

Lisboa, 12 de Março de 2009

Exm. Sr/a.

Venho por este meio pedir a vossa colaboração na minha investigação da tese de mestrado, no âmbito do mestrado integrado em Psicologia Clínica Sistémica, realizado na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, orientado pelo Professor Doutor Luís Miguel Neto.

Tenho como objectivo compreender os conceitos de felicidade individuais, a forma como a felicidade é procurada na prática e as implicações sociais dessa busca pessoal, nas diferentes gerações.

Deste modo, peço a colaboração através da participação de diferentes elementos de uma mesma família, especificamente das 4 gerações (crianças/adolescentes; jovens adultos; pais e avós), para um entrevista semi-estruturada individual. Essa entrevista terá a duração aproximadamente de 30/40 minutos e ocorrerá no final de Março, início de Abril.

É garantida a confidencialidade e anonimato das pessoas, pelo que em nenhum momento vou referenciar na minha tese dados que possam levar à sua identificação.

Peço autorização para gravar a entrevista em áudio, para que possa ter um acesso mais fidedigno à informação partilhada.

Agradeço desde já a vossa atenção e aguardo brevemente a vossa resposta.

Com os melhores cumprimentos,

O Professor orientador,

Anexo II: Guião da Entrevista Apreciativa

Introdução: Este estudo é realizado no âmbito da minha tese de mestrado, que se enquadra no tema da felicidade. Agradeço desde já a colaboração e garanto a confidencialidade. Não aparecerão nomes, nem nenhuma informação que vos possa identificar. Não existem respostas certas ou erradas, o que interessa é a sua opinião e experiência. Peço apenas a maior sinceridade possível. Esteja à vontade para se não quiser responder a alguma questão, ou se tiver alguma dúvida relativamente a alguma questão colocada. Peço permissão para gravar a entrevista.

Fase de descoberta (Inquérito Apreciativo)

- 1. Momento alto da experiência e o seu impacto:** Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento? O que fez com que esse momento tenha sido tão especial? Que diferença fez esse momento na sua vida? E na sua família?
- 2. Momento alto da experiência social e o seu impacto:** Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas. O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável? Que diferença faz/fez na sua vida? E na sua família?
- 3. Valores/ o que valoriza em si, na sua família e na sociedade e o impacto desses valores:** O que considera de maior valor em si mesmo? E na sua vida? E na sua família? (sem ser modesto). Como esses valores podem contribuir para que os outros à sua volta sejam mais felizes? E para a sociedade em que vive?

Fase de sonho (Inquérito Apreciativo)

- 1. Futuro pessoal mais feliz:** Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. Qual o principal condição que faz com que seja feliz? Qual o primeiro passo que pode dar para se aproximar dessa felicidade?
Três desejos para ser mais feliz
- 2. Futuro social mais feliz:** Pedia-lhe que imaginasse uma sociedade em que fosse mais feliz. Qual a condição principal para ser uma sociedade mais feliz? O que é diferente da actual? Como gostaria de contribuir para essa sociedade mais feliz?
Três desejos para uma sociedade mais feliz

Influencias significativas na experiencia de felicidade

- 1. Experiencia significativa:** Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre como ser mais feliz? Como foi?
- 2. Aprendizagem com a família:** O que aprendeu com os seus pais e avós que o tenha ajudado a ser mais feliz?
- 3. Aprendizagem com a sociedade:** O que acha que a sociedade já lhe ensina a si mesmo, sobre a busca dessa felicidade? O que acha que pode vir a ensinar aos seu filhos?

Anexo III: Guião da Entrevista Apreciativa (adaptado a criança)

Introdução: Este estudo é realizado no âmbito da minha tese de mestrado, que se enquadra no tema da felicidade. Agradeço desde já a colaboração e garanto a confidencialidade. Não aparecerão nomes, nem nenhuma informação que te possa identificar. Não existem respostas certas ou erradas, o que interessa é a tua opinião e experiência. Peço apenas que sejas o mais sincero possível. Está à vontade para se não quiseres responder a alguma questão, ou se tiveres alguma dúvida em alguma questão colocada. Peço permissão para gravar a entrevista.

Fase de descoberta (Inquérito Apreciativo)

- 4. Momento alto da experiência e o seu impacto:** Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Lembras-te de algum momento em que te tenhas sentido muito feliz? Como foi esse momento? O que fez com que esse momento tenha sido tão especial? Como é que esse momento te ajudou em outras situações?
- 5. Momento alto da experiência social e o seu impacto:** Lembras-te de algum acontecimento político ou social que aches que fez ou faz as pessoas felizes? Pode ser um acontecimento que sabes da história, não tem que ser do presente. O que fez/faz com que esse acontecimento tenha sido especial? Como te ajudou? E à tua família?
- 6. Valores/ o que valoriza em si, na sua família e na sociedade e o impacto desses valores:** O que gostas mais em ti mesmo? E na tua família?
E na tua vida? Como essas forças que tens podem ajudar os outros à tua volta? a sociedade em que vives (por exemplo na escola, com os teus amigos)?

Fase de sonho (Inquérito Apreciativo)

- 3. Futuro pessoal mais feliz:** Pedia-te que imaginasses um futuro em que fosses mais feliz. O que faz com que sejas feliz? Qual o primeiro passo que podes dar para te aproximares desse futuro?
Três desejos para ser mais feliz
- 4. Futuro social mais feliz:** sabes o que é a sociedade (*se não souber explicar que é o meio que nos rodeia, as pessoas, os valores, a informação*). Pedia-te que imaginasses uma sociedade em que fosses mais feliz. Qual a condição principal

para ser uma sociedade mais feliz? O que é diferente da actual? O que gostarias de poder fazer para nos aproximarmos dessa sociedade mais feliz?

Três desejos para uma sociedade mais feliz

Momentos de aprendizagens significativas para ser felicidade

- 4. Experiencia significativa:** Qual o momento da sua vida em que aprendes-te mais sobre como ser feliz? Como foi?
- 5. Aprendizagem com a família:** O que aprendes-te com os teus pais e avós que te tenha ajudado a ser mais feliz?
- 6. Aprendizagem com a sociedade:** O que achas que a sociedade já te ensina sobre a felicidade?

Anexo IV: Transcrição das entrevistas

1. Entrevista J (avô)

Informação do contexto do estudo e da entrevista, agradecer colaboração e garantir confidencialidade. Enfatizar que não existem respostas certas ou erradas, e pedir a maior sinceridade possível. Esteja à vontade para se não quiser responder a alguma questão.

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento?

Os momentos felizes que eu tive foram o nascimento dos filhos. Qualquer deles. Principalmente da minha filha que está na Bélgica, que estava a ver que era eu o parteiro. Vi-a mesmo já com a cabeça a sair quando a parteira tocou à porta. Esse foi dos momentos mais felizes. Foi um momento que qualquer pessoa pode ter, tanto faz um animal irracional como racional, são momentos ímpares na vida. Pode ser que algum maluco diga que é o Benfica, o Sporting ou o Porto mas isso é a opinião dele. Foi o nascimento dos filhos.

O que fez com que esse momento tenha sido tão especial?

Não sei, é muito difícil definir isso. Talvez a continuidade da vida, talvez a continuidade da geração. Só isso que realmente... de antemão já sabia que ia ter muitos problemas inerentes a rapazes pequenos mas enfim. Que eles deram muito poucos ou nenhum problemas.

Que diferença fez esse momento na sua vida?

A diferença que fez na altura. Se hoje a vida está má, naquela altura... eu sempre gostei de ser independente. E tentei ser independente, criar o meu galho. Foi mesmo muito difícil. Foi difícil mas enfim, apesar das dificuldades que eu tive se voltasse atrás faria tudo conforme fiz.

Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas ao longo da sua vida ou da própria história.

Foi o 25 de Abril. Foi sim senhor. Havia uma grande opressão. Por exemplo, nessa altura esta entrevista que está a fazer, se fosse antes do 25 de Abril, não era impossível mas era quase impossível. Tinha que ser muito restrita, com muito medo de as pessoas falarem.

O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável?

Foi haver uma liberdade, que estragaram-na. Foi o ressurgimento de uma liberdade, que muitas pessoas, vá lá aqueles oportunistas que estavam encobertos, e que ao longo dos anos têm vindo a destroçar/destruir aquela liberdade que se alcançou. Porque tínhamos muito medo de falarmos uns com os outros, olhávamos de lado. Principalmente na profissão que eu tinha. Eu era mecânico de telefones. Ia a casa dos assinantes. Tinha muito medo de falar fosse com que fosse. Apesar de ser muito aberto e muito extrovertido tinha medo de falar. Que hoje este medo já está a aparecer novamente.

Que diferença faz/fez na sua vida?

Foi o ressurgimento da liberdade. Uma liberdade que não foi destrutiva. Um ensinamento da vida, e sabe-la respeitar para que ela continuasse. Mas como já disse atrás lentamente está-se a diluir. Porque é o que eu já disse, há muito oportunismo. “eu é que sou bom, e tu não prestas”.

E na sua família?

Nada. Os meus filhos, apesar de muitas restrições e de eu ser um bocado austero no bom sentido. Sempre entendi o máximo de liberdade e o máximo de responsabilidade. Continuei com os mesmos valores. Porque a minha mulher, a mãe, também...eles foram educados naquela base do sim senhor, não senhor, se faz favor, obrigado. Muitas pessoas criaram a liberdade mas não a souberem aproveitar. Em termos de educação. Tanto que eles são todos educados, falam livremente, se têm que dizer qualquer coisa dizem, como sempre. Porque nós todos temos que ser corrigidos.

O que considera de maior valor em si mesmo?

(ri-se). O valor de mim mesmo é gostar da minha família.

E na sua vida?

A família, sempre pus a família em primeiro lugar. A família que eu criei, não é a família de onde vim ou de onde veio a minha mulher. Ou da família que os meus filhos casaram, criaram a sua família. Da minha família, eu e a minha mulher.

E na sua família?

Os meus filhos, que têm seguido as passadas do bem e da hombridade. Que têm singrado na vida, colhendo parte dos ensinamentos que eu e a mãe lhes damos. Está-se a ver a continuidade deles, muito embora eles tenham as prioridades deles. Eles tenham o eu/ser deles, mas a base, o ovo é que gerou essa potencialidade deles.

Como esses valores, neste caso a estima pela família, podem contribuir para a sociedade em que vive?

Isso é muito subjectivo. Eles foram educados a serem independentes, nunca os obriguei, nem religião, nem política, nem maneira de ser. Eles foram sempre semi-independentes. Digo semi independentes e não independentes porque estavam ligados a casa. Independência é quando uma pessoa se torna mesmo independente, muito embora nunca descurando os ancestrais, a família, isso tudo. Até hoje não me deram qualquer preocupação. Não sei as facções políticas nem religiosas deles. Nunca tive influência nisso, porque acho que nós somos livres de pensar e de fazer a vida à nossa maneira. Desde o momento que não prejudique terceiros. Felizmente eles nunca têm prejudicado. Até hoje nunca prejudicaram terceiros.

Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. Qual o principal condição que faz com que seja feliz?

Era ver os filhos felizes e já estou próximo aos 80 anos. Não tenho ilusões. Nós quando acendemos uma vela, ela vai ardendo, ardendo. Não sei em que altura ela está, nem sei quando é que ela se apaga mas quando se apagar, apaga. Mas gostaria imenso de os ver a todos eles muito muito felizes.

Qual um pequeno passo que pode dar para se aproximar dessa felicidade?

Nos tempos actuais é o factor monetário, a saúde principalmente. Porque as pessoas não, a mola que faz movimentar tudo é o dinheiro. Muito embora, a muita gente o dinheiro suba à cabeça. Mas o que faz movimentar o mundo realmente é o dinheiro. Há as disparidades que se vê. Cada vez há mais ricos e cada vez há mais pobres. A

disparidade. A felicidade para não haver essa disparidade, para que todos pudessem, neste caso era todos, era global, filhos e toda a gente, pudessem ter uma igualdade, um nível de vida, que não andassem a mingar, a esmolar. É essa a preocupação que tenho pensado muita vez. O que será dos meus netos. Sempre houve ricos e sempre houve pobres, mas com uma disparidade tal não. e isso é a base para que haja tanta infelicidade.

Três desejos/ esperanças para ser mais feliz

Saúde, dinheiro e amor. O amor é o amor fraternal da mulher, dos filhos, dos netos. Eu sou muito expansivo, gosto muito de colaborar. E tenho sido um bocado xincalhado por causa disso. Mas enfim. Mas essas são as três bases.

Pedia-lhe que imaginasse uma sociedade em que fosse mais feliz. Qual a condição principal/ principal factor para ser uma sociedade mais feliz?

São diversos factores. Não haver tanta inveja, tanta ganância. É claro e não havendo tanta inveja e tanta ganância, suprimia-se em grande parte a fome, as doenças, os assassínios, e por ai fora.

O que haveria?

Haveria fraternidade e igualdade. Havendo fraternidade e igualdade, encostando os ombros um ao outro consegue-se fazer muita coisa. Levantar muitos edifícios, não é construção civil, consegue-se levantar muito. Olhando nos olhos das pessoas, olhando olhos nos olhos, encostando os ombros para fazer força. Este termo força não é empurrar. Força, criar, união, igualdade.

Como gostaria de contribuir para essa sociedade mais feliz?

Para uma sociedade mais feliz, colaborar dentro das minhas possibilidades seja no que for. Seja no que for. Tenho colaborado muito, mesmo muito. Tenho levado muitos pontapés. Ainda hoje dentro da minha profissão, criei muitos amigos, muitos inimigos, porque não se cria só amigos. Felizmente criam-se inimigos porque nos obriga a educar. Obriga-nos a ser inimigos também. Isto é confuso.

Baseado nisto, ajudar o próximo, ajudar, colaborar, trabalharmos todos em conjunto. Para uma melhoria de toda a sociedade, de toda a vida. De um bem comum. Que é os princípios de Cristo, a igualdade. Muito embora não seja praticante.

Três desejos para uma sociedade mais feliz

A saúde, a igualdade, a fraternidade. Porque a igualdade é diferente da fraternidade. Somos todos iguais e não há fraternidade. Muitas das vezes essa fraternidade não aparece.

Como é que veria a fraternidade?

O auxílio mútuo entre todos. A fraternidade, sabendo que fulano está em perigo, fazer uma igualdade de hombridade.

Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre como ser mais feliz?

Foi ter-me casado com a minha mulher. Empurrando um ao outro, amparando-nos um ao outro, tenho a impressão que foi. E é claro, por essa afinidade vêem os filhos, os netos, as famílias atrasadas que deram origem a esta família que também têm alguma influência nisso.

O que acha que pode ensinar aos seus filhos e netos sobre a felicidade?

Eles cumprirem os deveres de hombridade. E seguirem o que eu tentei inculcar nos meus filhos, mas isso agora já não me pertence a mim, pertence aos pais. Pode-se contar pelos dedos das mãos, os dedos que fui a casa deles. Cada um tem o seu frutim a defender e é que sabe o que pode fazer dentro desse agregado familiar. Enquanto os filhos estão na alçada dos pais é uma coisa, mas desde o momento que se casam não são os pais que devem de ir interferir na vida deles.

O que acha que a sociedade já lhes ensina, e a si mesmo, sobre a busca dessa felicidade?

Saber ouvir os outros com muita atenção e tentar-se corrigir a ele próprio. Não é ouvir a sociedade que não se pode corrigir a sociedade toda. É ouvir e fazer uma súmula do que se ouviu e dizer assim “é pá, este individuo tem muita razão mas a mim não me interessa, porque ele vai por aquele lado ou vai por este e a mim interessa-me seguir esta linha”. Fazer uma auto-crítica não é criticar o outro, porque o outro pode-se

ofender. Ouvir tudo e mais alguma coisa. Foi o que em parte me ensinou muito, foi eu andar a lidar. Lidei 48 anos com o público. Eu tão depressa estava a falar com um general ou um ministro, como estava a falar com um indigente, um pobre. Ouvia-se muita coisa no meu trabalho de reparação de telefones na casa dos assinantes. Ouvia-se muita coisa, éramos obrigados a ouvir, falavam connosco. Muitas das vezes havia muitos que me ofendiam, nem queira saber. Está bem, dizer que sim. E eu depois fazia, muitas das vezes ria-me. Ria-me é como quem diz. No princípio até chegar à conclusão, é pá, deixa-os falar, e ouve que aprender alguma coisa, do que entrar em retaliação. Porque entrando em retaliação a retaliação parte-se geralmente pelo elo mais fraco. O elo mais fraco era eu. É o que eu desejo, que eles aprendam a conviver, a ouvir, e fazerem uma sùmula do que ouviram e seguirem em frente.

2. Entrevista A (avó)

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento?

Foi a minha infância toda. Foi muito boa. Foi o meu casamento, os filhos, os netos.

O que fez com que esses momentos tenham sido tão especiais?

Nada de especial, foi uma vida normal. Na minha infância os meus pais, uma boa convivência em casa. A companhia dos meus irmãos, brincadeiras que eu tinha. O sítio onde eu morei. Gostei imenso e tenho muitas saudades daquele sítio. Morei numa quinta em Marvila. E gostei imenso. E depois da morte do meu pai é que houve ali aquele período de tristeza mas temos que ir para a frente e encarar a vida como ela é. Eu e os meus irmãos éramos miúdos ainda. E tivemos que lutar pela vida.

E nos casamentos e filhos, o que fez com que fossem momentos especiais?

Foi bom, sim. Éramos felizes, e os miúdos...riamos-nos com as brincadeiras deles. Eles eram umas crianças muito alegres, e éramos felizes. As brincadeiras deles.

Que diferença fez esse momento na sua vida?

Eu tive uma vida praticamente normal. Qualquer casal, de felicidade. Assim nada de especial.

E na sua família que diferença fez esses momentos de felicidade?

Os meus filhos são umas crianças normais, nunca me deram desgostos. Nem na escola, foram bons alunos. Começaram a trabalhar com muito gosto. Os rapazes então pediram-me mesmo para começar a trabalhar ainda novinhos. Para começarem a ganhar algum dinheiro. Nós dávamos-lhes uma mesada todos os meses para eles gastarem à vontade deles mas os rapazes tiveram mesmo a iniciativa de começar a trabalhar muito novo. O meu filho mais velho, ainda andava a estudar pediu ao pai se lhe arranjava um emprego para ele começar a ganhar algum dinheiro. E o pai arranjou-lhe para uma fábrica de uma loja de ferragens na baixa, e ele era para ir trabalhar sem ganhar. O meu marido pediu, como ele ainda era muito novito, que ele queria trabalhar. E falou lá com o senhor que ele conhecia que o filho gostava de começar a trabalhar mesmo que fosse para lá só para

praticar sem ganhar. Mas o patrão gostou tanto da iniciativa dele e da maneira como ele se apresentou ao trabalho, aquele gosto. Via-se mesmo que ele trabalhava por gosto. E então começou logo a ganhar dinheiro. E para ele foi uma alegria. Tanto que quando ele casou já tinha dinheiro para a entrada do andar dele. E depois era muito poupado. Ele ainda não sabia bem como contar o dinheiro, e arranjou uma folha de papel e marcava ali o dinheiro todo, todas as vezes que recebia o dinheiro, pelos anos, pelo natal, pela páscoa. Arranjava uma caixa e guardava o dinheiro todo. Um dia descobrimos debaixo da cama o dinheiro espalhado. Não era capaz de gastar um tostão mal gasto. Já a minha filha mais nova, dávamos-lhe a mesada e quando chegava ao meio do mês já não tinha dinheiro. Gastava o dinheiro em guloseimas. Além da mesada, íamos as compras e comprávamos guloseimas para eles, mas tinha que dar para todo o mês, a partir daí não dava-mos mais nada. Ela chegava ao fim do mês já não tinha dinheiro nem guloseimas.

Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas.

O tempo da guerra. Tinha um miúdo que era da minha vizinha e morava por cima e o miúdo gostava muito de mim. Ela chamava-me e dizia olha o C está a perguntar se podes vir para cá. E eu ia para lá. Entretínhamos muito os dois a brincar e ele dizia que eu era a noiva dele. Eu fazia uma diferença de dois anos dele. E eu era a noiva dele. E ele às vezes estragava um brinquedo e guardava o brinquedo quando eu ia para lá e pedia-me para arranjar o brinquedo. Eu arranjava-lhe todos os brinquedos. Ela quando ia para a terra, era Alentejana, eu ia com ela. Estava lá um mês inteiro.

Isso foi no tempo da guerra?

Foi tudo no tempo da guerra. Havia outro casal que gostava muito de mim. Eu tinha muito jeito para bordar e fazer renda. Conversávamos muito. Depois da morte do meu pai ela queria que eu ficasse lá, como se fosse da minha família. Mas eu não quis, porque depois tinha saudades. Comecei a pensar que tinha saudades dos meus irmãos, da minha mãe. E não quis lá ficar e ela ficou com muita pena. Tivemos no tempo da guerra a prisão do meu irmão mais velho. Ele trabalhava na fábrica de sabão em frente à quinta onde morávamos, e houve uma greve na fábrica. Nessa altura tinha 17 anos. Houve greve, foi lá a camioneta do governo ou da polícia e levou toda a gente presa. E vimos que ele ia na camioneta. Ele ainda teve uma semana preso. Íamos-lhe levar roupa e comida. Mas depois mandaram-no embora porque era menor e não podia lá estar.

O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável?

Tínhamos muito medo, porque andávamos a brincar e quando ouvíamos os aviões fugíamos para casa. A 2ª guerra. A minha mãe punha os colchões da cama encostados à janela por causa dos vidros e púnhamos aquelas tiras de papel nos vidros. Foi uma altura má. Tínhamos que ir para a bicha do petróleo, do açúcar. O açúcar, a massa, o azeite era tudo racionado. Não podíamos comprar mais. Tínhamos umas senhas e íamos lá com as senhas e levantávamos a quantidade. Na quinta não tivemos muita dificuldade porque tínhamos lenha. Vendíamos muita lenha. Com a falta de petróleo e carvão as pessoas iram buscar para cozinhar. Azeite e couves tínhamos de produção. E sabão, o meu irmão como trabalhava na fábrica de sabão tinha uma barra por mês. Não tínhamos assim grandes dificuldades mas houve muita gente que sofreu com isso.

Lembra-se de algum momento na sociedade que tenha sido feliz?

Da sociedade não tive assim grande dificuldade. Tinha medo quando ouvia os aviões, que íamos a correr.

Fui muito feliz quando comecei a trabalhar, fui muito feliz no emprego. Eu gostava muito de ler. Eu não lia, devorava os livros. Tinha um colega que me emprestava muitos livros e o meu pai também me comprava livros, quando viu que eu gostava. Gostava muito de cinema. Comecei a trabalhar e nem toda a gente gosta de ler e às vezes também há dificuldade em comprar livros. E então trabalhávamos num atelier de roupas de criança, eu fui para lá bordar. Bordávamos, éramos uma quantidade de raparigas. Fazíamos uma roda e estávamos ali a conversar. Mas a patroa não gostava que conversasse-mos, para não estarmos a empatar e despacharmos trabalho. Mas ela não se importava que eu falasse. Eu falava a contar os livros que lia, ou ao fim de semana quando ia ao cinema contava os filmes que via. E as patroas gostavam muito de mim, porque estavam todas caladas a ouvir e iam despachando o trabalho. Abriu uma loja depois no Martim Moniz e convidou-se se eu não queria ir para lá trabalhar, como caixa da loja. E eu aceitei porque gostava imenso de trabalhar onde trabalhava a bordar mas a minha paixão era o balcão. Adorava aquele movimento. Ainda lá estive uns aninhos e depois casei e deixei de trabalhar. Tive momentos na vida muito felizes.

O que considera de maior valor em si mesma?

Sempre gostei muito de trabalhar. Mesmo em casa nunca parava. E uma tia minha e uma prima minha gostavam muito. Porque era assim, eu estava na quinta e a minha prima ia lá aos fins-de-semana lavar a roupa porque tínhamos uma lavadeira para lavar a roupa. A roupa ficava de molho de domingo para 2ª e 2ª ia a senhora lavar a roupa. Depois eu ia apanhar a roupa e via o que era preciso fazer, um botão, um ponto qualquer. O meu trabalho era aquele. A minha irmã nunca se dedicou a essas coisas porque a paixão dela era a costura e então quis sair de casa, saía de manhã e vinha à tarde, para aprender costura. Ganhava 25 tostões nesse tempo. Era uma miséria mas era o que elas ganhavam como aprendizes de costura. Eu estava em casa. De manhã ia para a escola e à tarde estava em casa. E trabalhava, cosia, dava pontos nas roupas, passava a ferro, tratava dos coelhos, dava de comer à criação, tínhamos muita criação. Nunca estava parada. E brincava também.

E na sua vida?

Os meus filhos, ainda hoje.

E na sua família?

Na minha família também. Tenho muitas saudades do meu pai apesar de ele ter morrido há 60 anos. Porque ele contava-nos muitas histórias. Quando vinha do trabalho sentava-nos à roda dele e contávamo-nos muitas histórias. E nunca ralhava connosco, para ele estava sempre tudo bem. Naquele tempo quando ele chegava a casa, pedíamos-lhe a bênção. Às vezes estávamos a brincar e esquecíamos-nos. E ele chegava ao pé de nós e dizia “a bênção meus filhos”. Era um pai muito bom mesmo, exemplar.

Como esses valores podem contribuir para a sociedade em que vive?

A maneira de ser. O meu trabalhava muito também. Ele era da marinha. E fazia viagens grandes e uma das viagens que ele fez houve uma noite de temporal muito grande e ele teve um desastre. Não viu e saiu da cabine onde estava para ver o que se passava no navio, porque viu que alguma coisa não estava bem e foi ver o que se passava e como era muita chuva e vento não reparou que a tampa do alçapão/porão estava aberta e caiu lá abaixo. Ninguém deu por isso, só de manhã deram falta dele. Tinha o braço partido, a perna partida. Estava todo partido. O barco estava próximo de Inglaterra. Foi lá para o hospital e teve 9 meses internado. Quando veio de lá vinha aleijado de uma perna, não dobrava a perna e não embarcou mais. Ficou em casa, mas ele em casa nunca parava

também. Ele é que podava as árvores, tratava daquilo tudo. Entretinha-se muito. Era uma vida muito sã e activa.

Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. Qual o principal condição que faz com que seja feliz?

Podia ter sido ou podia não ter sido. Às vezes é uma questão de sorte. Eu cantava muito bem. E houve um casal que ouviam-me cantar às vezes. E naquele tempo havia passatempos onde a Maria Dulce, uma artista de teatro, ia declamar. E esse casal já me tinha ouvido cantar e queria-me lá levar para eu cantar, mas eu tive vergonha e não fui lá. E eles assim “podias ter tido um futuro tão bom”. De facto podia ter sido. Se tivesse ido fazer, prestar provas de canto podia ter seguido uma carreira artística, podia ter tido sorte e podia não ter. É mesmo assim. Assim como a minha mãe, ela cantava muito bem. Ela cantava no coro da igreja no Algarve, a minha família é do Algarve. E ela quando veio para Lisboa umas pessoas amigas sabiam que ela cantava muito bem e quando havia lá festas em casa convidavam-na, para ela lá ir cantar e ela cantava. E depois quiseram-na levar, mas ela já era casada, para a emissora nacional, mas o meu pai não deixou. Disse que era uma vergonha, as artistas são todas mal comportadas, mal vistas. Mas ela teve muita pena de não ter ido cantar. Eu também gostava imenso mas tive vergonha e não fui.

Qual o primeiro passo que pode dar para se aproximar dessa felicidade?

Hoje em dia não há nenhum. Canto em casa.

Três desejos/esperanças para ser mais feliz.

Hoje em dia...desde que eu tenha saúde já é uma grande riqueza. É a saúde que nós temos. Estou contente pela sorte que os meus filhos têm, estão todos bem empregados. Têm tido sorte na vida, isso já é uma grande sorte para mim também, eles felizes. E os netos também, todos eles estão bem. Andam a estudar, o mais velho trabalha. Tenho uma neta que está a tirar o curso de dentista. Um tem 16 anos e não sei o que ele quer ser. Dois mais pequeninos, com 9 anos, primos. Um quer ser futebolista. Mas são muito espertos na escola, gostam muito de fazer entrevistas às pessoas.

Pedia-lhe que imaginasse uma sociedade em que fosse mais feliz. Qual a condição principal para ser uma sociedade mais feliz? O que é diferente da actual?

Praticamente sinto-me feliz, embora ainda hoje trabalho para ganhar algum dinheiro para ajudar as despesas da casa. Porque apesar de sermos só eu e o meu marido, a despesa da casa é grande porque há todos os meses dinheiro para remédios e eu não tenho pensão nenhuma.

Três desejos/esperanças para uma sociedade mais feliz

Eu como me sinto feliz com o pouco que tenho. Se tivesse mais, melhor era. Mas já fico contente com aquilo que tenho.

Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre como ser mais feliz?

Eu tenho aprendido. Quando morávamos na quinta tudo o que eu fazia era por gosto. E aqui tenho praticado o bem a muita gente, a vizinhos, mas às vezes mal agradecida. Mas por ser mal agradecida não quer dizer que deixe de praticar o bem quando posso. Não é uma questão de dinheiro, mas de pratica de auxilio as pessoas. E mesmo aqui no prédio tenho feito bem a muita gente. E estão sempre a bater-me aqui à porta a pedir-me seja o que for. Conselhos e tudo.

O que aprendeu ao fazer o bem às pessoas?

Aos meus vizinhos, a vizinha cá debaixo que já cá não mora, estava constantemente a vir aqui pedir conselhos e ajuda. Uma vez quando o marido dela deu-lhe um ataque, que ele era muito gordo, caiu, e ela veio muito aflita pedir auxilio. O meu marido foi lá. Ele estava numa cadeira e começou a tossir, e caiu da cadeira abaixo e não se conseguia levantar. E ela começou a ver o marido muito aflito a pôr-se negro e veio cá muito aflita, pedir ajuda. O meu marido ajudou-o a levantar, bateu-lhe nas costas, animou-o e ele ficou bem. Aquilo passou. Depois nós fazíamos campismo, fizemos campismo durante 22 anos na Costa da Caparica, e nós passávamos lá o Verão todo. E numa das alturas que nós lá estávamos aconteceu-lhe o mesmo, ao vizinho cá debaixo. E como não estávamos cá, e ela não sabia a quem recorrer e o marido morreu. E quando voltamos ela participou a morte do marido e viemos ao funeral. Ela disse-nos que sentiu muito a nossa falta porque se cá estivéssemos o marido não tinha morrido. Ela lembrou-se da outra vez que o meu marido a salvou. A vizinha cá de cima é a mesma coisa, está

sempre a pedir. Às vezes o marido, o meu vizinho cá de cima era muito mau para os filhos. E então queria que os filhos deixassem de estudar para irem trabalhar. Batia na filha, queria que ela trabalhasse e ganhasse dinheiro, que ela só queria era boa vida. E depois vinha a mulher cá abaixo, pedir ajuda que o marido estava a dar uma tarefa muito grande na filha. Nós lá íamos acima. A vizinha do último andar, ela é professora. Ela também nos estava sempre a bater à porta, a pedir seja o que fosse. Ou para lhe regar as flores quando ela ia para fora, ou para olharmos pela casa dela, podia lá ir alguém. Uma vizinha do 1º esquerdo, o marido estava em França a trabalhar. Era um casal que tinha 10 filhos. Três dos casais aqui do prédio tinham 10 filhos, eram 30 miúdos, mais os meus 4, 34. Com 2 de cá de baixo e 3 lá de cima, 39. Uma alegria para eles e um inferno para nós (ri-se). A zaragata deles aqui na escada às vezes. Essa vizinha do 1º esquerdo não se preocupava muito com os miúdos, eles andavam por aí. Tinha uma miúda pequena, com 5 anos na altura. Quando ela foi a França ver o que o marido andava por lá a fazer, para ver se tinha outra mulher. Então pediu-me se eu tomava conta da menina, se olhava por ela, enquanto ela ia a França. Ela trouxe-a cá para casa mas ela não dormia cá. Eu dava-lhe de comer, dava-lhe banho, vestia-a de lavado, e ela ia dormir a casa. Uma das filhas tinha 10, 12 anos e ela é que cozinhava para os irmãos todos. Ela perguntava-me o que havia de fazer para o comer, e eu explicava-lhe e ela fazia, e os irmãos diziam que ela cozinhava melhor que a mãe. A mãe não se preocupava muito com os filhos, tanto que a miúda foi operada à apêndice, adoeceu e sozinha foi ao médico queixar-se que lhe doía muito a barriga e o médico é que lhe disse o que ela havia de fazer. E ela lá foi sozinha para o hospital, eu dei-lhe os chinelos, e o pijama para ela levar. Eu dei-lhes comida, às vezes emprestei dinheiro mas a mãe era de boas contas, devolvia sempre. Nunca me ficou a dever dinheiro nenhum. O resto que eu lhe dava não queria, dava mesmo. O bem que eu sempre pratiquei sempre gostei de o fazer, sem pensar no agradecimento.

O que acha que pode ensinar aos seus filhos/netos/pais sobre a felicidade?

A maneira como eles foram criados, davam-se muito bem, bons estudantes, nunca se meteram nem em drogas, nem fumaram, nem beberam, ainda hoje. Tiveram uma infância muito feliz, amigos de trabalhar sempre foram. O mais velho quando foi para a loja de ferragens e quando tinha 18 anos disse cá em casa que se calhar não passava de ano. Se passasse continuava a estudar, se não passasse alistava-se como voluntário na força aérea. E assim foi. Ele foi para a força aérea e hoje é reformado na força aérea.

Mas não deixa de trabalhar mesmo estando reformado, trabalha na mesma nos aviões. Trabalha como mecânico de aviões. O mais velho ia trabalhar nas férias, foi assim que ele começou.

O que acha que a sociedade já lhes ensina sobre a busca dessa felicidade?

A pessoa ser amiga do seu amigo, trabalhador, e nada mais.

3. Entrevista F (pai)

Este estudo vem no âmbito da minha tese de mestrado, que é sobre a felicidade. Estou a tentar perceber como é que as pessoas procuram a felicidade, numa família e a influência que a sociedade tem nesse conceito de cada pessoa. E também que consequências que pode ter para a sociedade a forma como cada um procura a felicidade. Contexto individual e de família.

Agradeço colaboração e garanto confidencialidade. Não existem respostas certas ou erradas, e peço apenas que seja o mais sincero possível. Esteja à vontade para se não quiser responder a alguma questão.

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento?

F: o nascimento dos meus filhos. Foi muito bom, foi qualquer coisa inexplicável. Muito, muito profundo. Eles nasceram com 15 anos de intervalo mas a sensação foi a mesma. Quer no primeiro, que era novidade, como no segundo que já não era novidade, a não ser o surgimento de uma nova pessoa. A intensidade com que foi vivido, a alegria, a felicidade, foi igual sem dúvida.

O que fez com que esse momento tenha sido tão especial?

O momento em si já é especial. Foi precisamente a grande alegria de conhecer uma nova pessoa, de me sentir responsável por ela, de... acho que é qualquer coisa que não se consegue explicar. Mas que o coração entende. E penso que é um pouco isso. Depois nós nunca sabemos o que vem a seguir, mas no fundo quando nos propomos a ser pais, é para ajudarmos e educarmos e depois também... nós nunca pensamos nisso, mas é alguém que vai ficar depois de nós, ou que naturalmente vai ficar depois de nós e nos vai continuar, embora isso hoje já não seja uma coisa assumida dessa forma. Ou seja, não é uma continuidade linear mas é uma continuidade, e isso é muito importante na realização das pessoas. Claro que essa felicidade podia ser ensombrada por outras questões...sei lá...se alguma coisa não estivesse bem com eles. Felizmente que esteve. E essa alegria traduz-se também nisso. Traduz-se em gratidão. E eu também como sou uma pessoa religiosa, no fundo acho que há uma dimensão de milagre, há uma

dimensão de realização, há uma dimensão de missão e há uma sensação, uma felicidade real.

Que diferença fez esse momento na sua vida?

Esse momento... todos os bons momentos da nossa vida são marcos positivos que nos ajudam nos momentos menos bons e nos momentos cinzentos, e neutros. Porque a vida não é feita apenas de momentos de felicidade. E portanto embora haja pessoas que são tendencialmente otimistas e portanto os momentos de felicidade são mais frequentes porque a própria forma como as pessoas encaram a sua existência, e se relacionam com os outros e vêem as coisas que acontecem e que lhe acontecem, portanto são mais os momentos de felicidade. Nos rimos à gargalhada mas também sorrimos e eu acho que uma vida de sorriso é uma vida muito positiva, e feliz. Portanto o facto de a pessoa sentir que... costuma-se dizer que as pessoas têm um filho. No caso dos homens não têm mas participam nessa construção, fazem um livro e escrevem um livro... e o que é que é mais? Há três coisas... Plantam uma árvore. A superbock depois arranjou uma maneira de beberem uma cerveja. É outros dos marcos de realização do homem. Efectivamente se é mais em relação à mulher, porque a parte genética faz com que a mulher sinta o apelo da maternidade, para o homem, e num contexto familiar, é também marcante e fundamental. No fundo é um marco que lança a vida, que a partir de hoje talvez tenha também um pouco a ver com a solidão. A partir de hoje eu já não estou só. Já não estou tão só. Tenho alguém a quem cuidar. Hoje em dia já não é que vai cuidar de mim, mas pronto, é um pouco isso também.

E um momento em que nada é igual ao que era antes...

Sim sem dúvida.

E para a sua família, que diferença é que fez?

Também. Isso... a que níveis?

Nos níveis em que F tenha achado que teve influencia...

Em todos. É assim, a chegada de alguém, no caso deste momento feliz. A chegada de alguém é o desequilibrar de uma situação para depois encontrar novos equilíbrios. Porque a vida não é estática. Viver é um constante equilíbrio, desequilíbrio, equilíbrio, desequilíbrio. Sendo que neste equilíbrio, desequilíbrio, de acordo com a maneira como

as pessoas resolvem e vêm, e interpretam, assim se sentem mais ou menos felizes. É mais um membro na família, é menos um espaço ou mais um espaço que se adapta. É mais alguém, é mais uma voz que se conhece, é mais um choro que aparece, é mais um primeiro passo, e depois é mais ... enfim, toda uma caminhada. Assim como eu e a J (entrevistadora) hoje nos nossos contextos. Eu hoje tenho... os avós já foram, o pai foi cedo, a mãe ainda está. E portanto a dinâmica que eu tenho hoje com os meus, continua a desenvolver-se num outro plano com aqueles que me precederam...

A continuidade...

É a continuidade.

Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas.

Sou da geração do 25 de Abril, coisa que a J não é. Efectivamente, foi um momento muito marcante e que teve varias dimensões. Teve uma dimensão de felicidade, pelo sentimento de libertação. Teve um sentimento de felicidade, pelo aspecto da esperança que deu. E teve depois toda uma dinâmica que não foi fácil, mas que levou a modificação das pessoas, profunda. Das pessoas e da sociedade. que trouxe outras felicidades mas que também gerou desencantos, porque a sociedade não estava preparada. Que trouxe também alguma felicidade a muita gente na altura...

O 25 de Abril no primeiro momento, naquela euforia. Em que foi algo realmente extraordinário, porque ninguém acreditava que pudesse acontecer e aconteceu. Ninguém acreditava que pudesse acontecer da forma como aconteceu, e aconteceu. E, costuma dizer-se que as pessoas, os ignorantes são felizes. E aqui é verdade. Porque eu assisti e eu próprio participei, em coisas para as quais não estava preparado. E quando as pessoas não estão preparadas, o seu imaginário, a leitura que fazem é de que tudo é possível. E, isto se por um lado em termos individuais as coisas têm uma dimensão, as coisas individuais projectadas no colectivo, outra dimensão assumem. E não há duvida que foi, independentemente de todos os desenvolvimentos que houve, e foram positivos e foram negativos em alguns aspectos, e que relacionaram tudo isto. Mas o 25 de Abril foi qualquer coisa de espantoso e que deu muita felicidade às pessoas.

O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável?

Acho que já respondi.

Que diferença faz/fez na sua vida?

Muita. Aliás eu sou de uma geração que atravessou todas as mudanças, e ainda estou a viver isso, todas as mudanças dos últimos 30 anos, 40 anos, do último século, ou seja, logo a seguir logo a seguir à 2ª grande guerra mundial, um pouco mais a frente. Eu nasci em 1957. Portanto em que Portugal também estava numa situação um pouco especial. É que enquanto bem os outros países já estavam um bocado mais evoluídos, nós aqui ainda conservávamos uma vida muito rural, muito provinciana, muito fechada. E também tecnologicamente, e em termos de inovações, muito ainda atrasada. E portanto a minha geração, é uma geração que atravessa tudo, anda a reboque. Eu quando me empreguei à censura ainda, não sei se vou à guerra, e começo a trabalhar em máquinas, praticamente não havia computadores, depois vêm os computadores de perfuração, depois vêm aquelas grandes salas de computação. Ainda tive as máquinas de escrever normais que ainda aprendi, depois as máquinas de escrever com memória, que apagavam, era uma grande inovação. Os primeiros, ainda aquelas máquinas de calcular. E depois foi por aí adiante. Os computadores pareciam do tempo da pedra lascada, os telemóveis que pareciam um tijolo. Havia gente que comprava telemóveis de plástico para dizerem que tinham telemóveis. Por aí adiante. Hoje estamos, qualquer dia o computador como nós o conhecemos não vai existir. Portanto não precisamos de carregar nas teclas porque ele conhece-nos a voz. Enfim, todo este conjunto de evolução...já me perdi. É bom viver assim, e é mau viver assim. É bom viver assim porque nunca está a pensar “isto não acontece nada”, porque acontece tudo. Por outro lado, exige de nós uma capacidade de adaptação muito grande. Depois a J vai ver ao longo da sua vida que as próprias idades que as pessoas atravessam, tem e não tem a ver com o ser novo ou velho... tem a ver com...depois há aqui um problema muito interessante que é a batalha que se faz constante entre o corpo e o espírito. Portanto em que nós aos 90 anos não temos consciência que temos 90 anos. Hoje estou convencido disso, porque embora as nossas faculdades tenham ido, mas há espíritos que se mantêm jovens e abertos, há espíritos que aos 20 anos estão velhos. Portanto ao longo da vida, estes desafios são desafios que ou nós estamos mais ou menos preparados, melhor ou menos bem preparados para. E depois há coisas que se fazem, ou se devem fazer em determinada altura. E depois também a nossa sociedade, a sociedade em que vivemos e que foi evoluindo nesse sentido, é uma sociedade que não é benigna para nós como

seres humanos e que exige de nós de uma forma cruel. E portanto se é interessante... agora é assim, todas essas coisas são interessantes desde que as pessoas não sejam obrigadas a fazê-las. Eu antes desta entrevista eu também pensei um pouco no tema, porque já estava alertado para o tema, e efectivamente é um pouco isso. A felicidade também passa por as pessoas se disporem a fazer, ou então serem obrigadas a fazer e irem a reboque. Era bom haver essa opção. Neste momento já existe essa opção, porque tecnologicamente, economicamente era possível haver outras soluções, só que nós continuamos a ser escravos e por outro lado, mesmo os últimos desenvolvimentos em que dizem que a economia, a forma como a economia tem sido conduzida e a forma como as sociedades estão organizadas não é a melhor, e ainda se continua a andar a correr e não se sabe para quê.

Que impacto teve essa mudança social na sua família?

Teve muita. Na minha família teve muita. Eu conheci a minha mulher num movimento estudantil. Eu era líder de um movimento estudantil e ela também. E portanto se não houvesse 25 de Abril, não havia líderes estudantis e portanto provavelmente nós não nos encontrávamos e não casaríamos. Essa é a primeira. Ou não sei, era pouco provável. Depois em termos de organização familiar, as coisas mudaram bastante, em termos de valores, em termos da própria vida do casal e do investimento na profissão de cada um. Porque os valores anteriores eram um pouco diferentes, a mulher não era tão incentivada a participar, e depois do 25 de Abril isso foi depois mudando, positivamente. Depois também em termos familiares o próprio 25 de Abril levou a que as pessoas em vez de arrendarem casa, comprassem casa. E isso parecendo que não é uma modificação estrutural importante e que leva as pessoas também a fidelizarem-se um pouco em relação aos locais em que vivem que depois traz outros tipos de problemas. O facto de não ir à guerra também foi importante porque era um espectro que ameaçava em termos futuros e por outro lado me também deu algumas possibilidades de antecipar a minha vida e de dar passos em frente, avançar mais cedo. Não sei mais.

Quais considera que foram os valores centrais que se alteraram, que passaram a ser diferentes?

Essencialmente da liberdade, da participação. Os valores anteriores eram um pouco retrógrados, muito castradores. A liberdade, participação, abertura em termos de

temáticas, de assuntos, de interesses. Eu não percebia de política. Em termos de participação na sociedade. Eu tinha medo de expressar as minhas opiniões e de participar seja no que fosse. E a partir do 25 de Abril e à medida que as coisas foram cimentadas e que houve maior confiança eu fui participando, quer em actividades sindicais, quer em movimentos de opinião. Em partidos políticos por acaso, embora tivesse simpatias nunca fui filiado. Mas fiz algum percurso interessante...mas está-me a falar em valores. Enquanto que até ai havia concorrência, mas era uma concorrência limitada, o 25 de Abril abriu as portas para uma liberdade e fraternidade, um pouco aqueles valores da constituição francesa, mas isso acabou por se revelar sol de pouca dura porque a sociedade portuguesa também é uma sociedade um pouco especial e houve realmente depois um acentuar da competitividade entre as pessoas, uma maior agressividade. É engraçado que a minha geração era uma geração que via alguns horizontes e que portanto lutava por eles. Tinha efectivamente um espírito lutador e ganhador porque também tinha horizontes. E o que é verdade é que depois, há medida que as coisas foram evoluindo eu tenho muita pena que as gerações que vieram a seguir não tenham tido as mesmas condições que nós tivemos em termos de perspectivar o nosso futuro e de ter a percepção de que nós poderíamos fazer e poderíamos alcançar. E as gerações futuras muitas vezes, as gerações actuais e as gerações que se me seguiram, muitas vezes tinham muita dificuldade em encontrar o seu caminho e em conseguir o seu lugar. Eu agora muitas vezes sinto-me, não me sinto mas as vezes vejo com muitos maus olhos que a sociedade actual diga que as pessoas com alguma idade têm de continuar a trabalhar e que os jovens tenham que continuar a ter um lugar precário. Não faz sentido nenhum, não é assim que se constrói uma sociedade e não augura nada de bom para o futuro.

Pedia-lhe que imaginasse uma sociedade em que fosse mais feliz.

Aquela que lhe disse. É assim, hoje abriu-se muita coisa, e fechou-se muita coisa e tudo isto é uma pescadinha de rabo na boca segundo eu acho. Como diz a canção não há nada de novo debaixo sol. E acho que esta canção também tem a ver com um texto qualquer filosófico. É assim, a vida e o ser humano estão bem em equilíbrio e portanto uma sociedade em que as pessoas possam realizar-se e serem mais felizes tem que ser uma sociedade equilibrada. E portanto uma sociedade equilibrada tem que passar por o homem conseguir dominar a sua ganância, o seu egoísmo, ser mais racional. Quase nem diria que era necessário ser mais fraterno. Se ele fosse racional, e há varias correntes

filosóficas e há uma corrente filosófica que defende isso. Embora eu acho que ela é imperfeita, aliás nenhuma consegue abarcar toda a verdade, daí que a filosofia seja toda uma congregação de ideias e portanto eu acho que a coisa mais engraçada e que se aproxima da ideia da pescadinha do rabo na boca é a tese antítese síntese. 80, 8, metade. Sendo mais objectivo e descendo à terra, é o homem ser menos ganancioso, ser menos egoísta, ser mais racional. E ao ser mais racional pegar no ganha-perde mas no ganha-ganha, e o ganha-ganha de uma forma universal. Ou seja, preservando aquilo que lhe é indispensável, a qualidade de vida e a qualidade do planeta, acho que neste momento interrogo-me porque é que os movimentos e os partidos ecologistas não têm mais peso. Porque efectivamente é um factor decisivo. Eu lembro-me que o meu filho mais velho, um dia estava-lhe a dar uma ensaboadela, não debes fazer isto, não debes fazer aquilo, e ele disse “ó pai está tudo bem, mas se a terra não tiver condições para cá estar, para que é que tudo isso me serve”. Acho que essencialmente uma sociedade ideal passaria por aí. Passaria por deixarmos de ser loucos, e de sermos estupidamente gananciosos e sermos mais racionais e sermos mais amigos de nós próprios. Se formos amigos de nós próprios acabamos por ser amigos dos outros. E de sermos participativos e responsáveis. Eu no outro dia tive uma acção de formação linda que o formador era um individuo que desmontava tudo e então ele pôs um individuo da Microsoft gordo, e ele não reunião da Microsoft o individuo mete uma musica em altos berros e começa a dançar no meu do palco, e chega ao final do musica e ele cansado chega ao microfone e diz eu amo a minha empresa. E depois claro que todos ficamos a rir. E o formador não riu e disse para nós “estão a ver este homem precisa de amor pela sua empresa. Mas precisa de mais, precisa de amor pelos seus trabalhadores, precisa de amor pelas suas máquinas, precisa de amor...” o homem precisa de amor para tudo. Isto para desmontar aquilo tudo e dizer isto é uma fantochada, é uma fantochada que nos obrigam a viver. Hipocrisia, algo artificial, algo de plástico. Nós ao sermos responsáveis por nós, pelas pessoas que estão ao lado, pelas crianças que morrem de fome em África. Eu acho que não pode haver um mundo feliz em que haja homens que não têm a mínima condição para viver. Em que esteja aqui e que às 3 da manhã, vá ali e veja que alguém vai aos caixotes do lixo. Que ali naquele supermercado, todos os dias à noite vão ali pessoas ver o que lá há. Para comer. Portanto é fundamental esta dimensão. É fundamental que a sociedade não seja uma sociedade apenas virada para o economicismo, que veja também o preço que está a pagar em termos sociais por levar as pessoas a correrem a alienarem-se por coisas que não são fundamentais e que não são benignas relativamente

à vida. Essa para mim é a sociedade, é a minha utopia, é aquilo que eu não vislumbro e que não haja ninguém a trabalhar para isso e que eu também me sinta impotente em conseguir. Não sei se alguma vez o conseguiremos.

Como gostaria de contribuir para essa sociedade mais feliz?

Com o meu exemplo. Eu tento fazê-lo mas uma andorinha não faz a primavera. Eu penso que já há alguns sinais mas é muito difícil.

Três desejos/esperanças para uma sociedade mais feliz.

A dimensão religiosa aqui não cabe embora essa dimensão a mim me tenha ensinado o seguinte. Tudo se faz com amor e nada se faz sem amor. É esse o único sentimento. Amor a todos os níveis. Amor pela vida, amor pelas pessoas, amor pelas coisas, amor. Sem amor não vale a pena.

Três desejos... que o amor impere. E aí está quase tudo. Que a guerra não seja possível e que as pessoas amem a terra. Penso que são as três coisas que eu desejaria.

Passando à esfera pessoal, o que considera de maior valor em si mesmo?

A minha fé. Uma vez numa entrevista disse que era honesto e disseram-me veja lá se arranja outra coisa... a minha tenacidade. Essencialmente, não sei se é tenacidade mas a minha persistência e a minha capacidade de ser solidário. Essencialmente.

E na sua vida?

Dou valor à minha família e ao facto de eles estarem bem. Dou valor aos meus amigos. E dou valor à minha profissão, ao meu trabalho, à possibilidade que tenho de trabalhar que é muito importante e de participar na sociedade em que estou inserido.

E na sua família?

Essencialmente em que ela tenha a paz e tranquilidade necessárias para viver bem. A possibilidade que cada uma das pessoas que a compõem possa ter de se realizar e de se sentir bem também nela. Penso que é isso.

Como esses valores que falou, em si, na sua vida e na sua família, podem contribuir para a sociedade em que vive?

É assim, eu acho que isto é o efeito. As pessoas deveriam ter essa certeza, esse conhecimento, essa opinião. Da minha experiência a imagem que me ocorre é que quando nós lançamos uma pedra a um lago, começa a formar círculos. Eu acho que se efectivamente na minha família existe, se conseguirmos que exista essa paz, essa harmonia, essa possibilidade de realização e de felicidade, isso depois faz com que aqueles que nos cercam recebam também essa influência. E essa influencia sendo algo de positivo, só pode ser positivo também. É assim que eu vejo. Mas é como disse, não há respostas correctas nem incorrectas e eu se calhar sou um pouco idealista.

Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz como pessoa. Qual o principal condição que faz com que seja feliz?

É assim, em termos de futuro aquilo que eu gostaria para me sentir mais feliz essencialmente acho que a vida vale a pena se houver condições de saúde e condições de subsistência. Portanto são as bases. Depois em termos de felicidade vamos falar de realização. Eu gostaria de continuar a realizar-me em termos profissionais. Isto não tem a ver com o procurar ganhos. Quando tive a oportunidade na primeira vez de ocupar um cargo de chefia aquilo que eu disse para mim próprio foi se por um lado é chato por outro lado ainda bem. Porque se eu cá estou, é porque não vem outro sacana para cá. E portanto enquanto eu cá estiver, vou tentar ajudar quem estiver comigo. E foi isso que eu sempre tentei fazer. E portanto isso também é importante para mim tentar que isso aconteça. Era um dos aspectos importantes. Depois, eu neste momento eu tenho algumas participações solidárias gostava de ter mais tempo mas lá está, é um pouco inconciliável. Mas gostava de ter mais tempo e participar ainda mais a esses níveis porque acho muito gratificante e muito realizadores. Dão felicidade. Por outro lado a nível religioso eu gostava muito de aprofundar bastante esta dimensão. E a nível familiar gostava que a minha família evoluísse no bom sentido. Tenho um filho já a acabar engenharia informática, e à beira de um casamento e gostava que tudo corresse bem com ele. Gostava que este rapaz chegasse à vida adulta com bases sólidas. Gostava que os meus sogros e a minha mãe tivessem uma velhice feliz. É um pouco isto, as dimensões da minha vida mais trabalhadas e mais optimizadas.

Qual o primeiro passo que pode dar para se aproximar dessa felicidade?

O primeiro passo é feito todos os dias. Estes são os objectivos. Eu normalmente nunca costumo, nunca na minha vida gostei de fazer uma navegação apenas cujo horizonte

seja a costa. Gosto sempre de ver onde o céu toca o mar, porque é o único sitio da terra onde isso acontece, pelo menos ilusoriamente. E onde o sol nasce e se põe. É aí que estão os nossos horizontes, embora todos os dias estejamos no barco e precisemos ou da bússola ou da costa para nos orientarmos.

Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre como ser mais feliz?

Houve dois. Há uns 15 anos atrás eu tive uma doença que quase que acabou com a minha vida, da qual felizmente não ficaram sequelas nenhuma. E a partir daí comecei a ver as coisas com outros olhos. Eu imagino uma refeição. Como quando se come um prato e praticamente não se mastiga ou não se saboreia, comesse, comesse. A partir do momento em que isso aconteceu. Isso foi algo que me abanou muito, algo traumático, no bom sentido. No mau e no bom. No mau porque poderia ter sido fatal, e no bom porque não foi e eu encarei isso como uma nova oportunidade e também comecei a ver as coisas de outra forma. A relativizar e a procurar outra forma de estar e de viver. E isso levou-me a ser mais feliz do que até aí.

O segundo momento foi, porque eu em pequenino, a família levava-me à igreja e eu até esse momento abandonei. Fui abandonando aos poucos. E houve um momento em que eu comecei outra vez a participar mas ainda nada me fazia sentido. Até que em determinado domingo, numa homilia, há uma passagem do evangelho, em que Jesus diz “vide a mim todos os que andais cansados e eu os aliviarei. Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração ” e... isso deu-me uma paz e uma felicidade que não imagina. Aí foi o princípio de qualquer coisa. E conduziu-me ao aprofundamento de mim e de coisas que eu não conhecia, e levou-me a conhecer-me melhor, a conhecer melhor a minha fé, a aumentar a minha esperança, a dar-me uma nova dimensão e conceito de felicidade, a ser mais homem. E a ser melhor. Eu acho que foram esses os momentos mais marcantes.

O que acha que pode ensinar aos seus filhos sobre a felicidade?

Tudo o que lhe disse. Toda a minha experiência com a relatividade que isso tem. Toda a minha vida. Os momentos bons e maus, o que eu os aconselho a, não é o que devem, é o que eu os aconselho a tomarem em consideração, a abandonarem, a terem cuidado. Acho que essa dimensão se perdeu um bocado. Embora isso seja relativo porque temos que viver, e há momentos na nossa vida em que temos que experienciar, e por muitos

conselhos que nos dêem. Mas se tivermos lá essa informação mais tarde ou mais cedo vamos servirmo-nos dela.

O que acha que a sociedade já lhes ensina e a si sobre a busca dessa felicidade?

Muito pouco. A nossa sociedade não está para ai voltada. A felicidade na sociedade actual é ter um T2 e virar a vida de pernas para o ar. É taxa 0 e transformar uma passadeira de peões num teclado de piano e pôr toda a gente a dançar na rua. Como dizia também a canção “eu gosto é do verão, passear de prancha na mão e depois ao por do sol, ver o por do sol, patrocinado por uma marca qualquer”. Ou seja o conceito de felicidade que a nossa sociedade vive, e por isso no inicio da entrevista falei do exemplo que esta crise nos trouxe e do que esta crise nos podia dar, em termos de inverter o sentido das coisas e que ainda não aconteceu e não estou a ver forma de vir a acontecer, era deslocar o centro da sociedade do ter para o ser, e cuidar mais do ser e menos do ter ou por o ter ao serviço do ser e não o contrario. Essencialmente isso.

4. Entrevista T (mãe)

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento?

Muito feliz, quando fui mãe pela primeira vez. Foi uma sensação muito agradável, foi bom. Foi uma situação que eu recordo muitas vezes. Vem ao pensamento, sem que eu própria vá procurar esse pensamento, surge. Naturalmente.

O que fez com que esse momento tenha sido tão especial?

Isso não lhe sei dizer. Não sei explicar.

Que diferença fez esse momento na sua vida?

Foi o momento mais feliz porque é o momento que eu recordo com mais prazer. De todas as situações porque passei. Que repeti depois com o segundo filho, com o P. é só isso.

E na sua família que diferença fez o nascimento do primeiro filho?

Acho que foi uma situação agradável para todos, acho que foi bom para todos.

Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas.

Um que eu tenha vivido, embora seja relativamente nova, mas o 25 de Abril de 1974.

O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável?

Permitiu às pessoas, primeiro acabar com a guerra. A perspectiva do fim da guerra colonial. E depois a possibilidade de se poderem expressar livremente sem estarem a pensar que podiam incorrer numa situação de prisão ou de terem que sair do país porque discordavam da opinião política instituída. Penso que deve ter sido esses os vários motivos que fizeram com que tenha sido um momento feliz para a sociedade.

Que diferença faz/fez na sua vida?

Na minha vida fez pouca porque eu tinha 17 anos e portanto ainda não tinha bem a percepção da sociedade porque 17 anos na altura em que eu os tinha é diferente de 17

anos de agora. Precisamente porque não havia a tal abertura à discussão, às ideias. E portanto se tivéssemos continuado no mesmo regime eu viria a ter essa percepção de liberdade ou de necessidade de liberdade de expressão mais tarde. Numa idade mais avançada. Assim tive-a mais cedo mas talvez para mim não tenha sido tão importante como para pessoas um bocadinho mais velhas do que eu.

Mesmo assim como acha que foi importante?

Foi importante porque foi uma época que permitiu participar em muitas actividades estudantis, em que recebi muita informação de coisas que eu não fazia ideia que eram assim ou que pudessem ser assim. Deu-me uma abertura diferente para ver as coisas. Essencialmente isso.

E na sua família que diferença fez esse acontecimento?

Na minha família acho que foi importante porque... para os meus pais que tinham uma perspectiva completamente diferente da minha deve ter sido bastante importante acho eu. E para os outros membros da família também. Permitiu-lhes pensar... para já para a minha mãe, como tinha um filho homem deve ter ficado felicíssima porque era a possibilidade de ele não ir para a guerra. E para o meu pai que talvez penso que tenha uma ideia, uma visão diferente das coisas, naquela altura deu-lhe a possibilidade de pensar e discutir livremente com os outros. Penso que foi isso.

O que considera de maior valor em si mesma?

Acho que tenho muita paciência, essencialmente acho que é isso.

E na sua vida o que tem maior valor para si?

Ter saúde.

E na sua família?

Sabe que eu sou um membro da família um bocado galinha. Quero que estejam todos bem. É uma preocupação.

Como esses valores, neste caso a paciência, a saúde e o bem das pessoas, podem contribuir para a sociedade em que vive?

Penso que podem contribuir. Não podem contribuir directamente, se calhar nem contribuem nada. Para mim é importante que estejam todos bem para que eu não me preocupe. Se calhar é uma forma um bocadinho também egoísta. Porque preocupo-me um bocado com todos e se eles estiverem bem é uma maneira de eu também estar. Se eles não estão é uma ansiedade para mim, que é mau. Agora para sociedade não sei em que medida pode ajudar.

E a paciência assim como um valor geral?

Como um valor geral. Em termos profissionais como sou uma pessoa muito paciente, participo em muitas coisas muitas vezes porque as pessoas vem ter comigo porque se sentem bem a falar comigo ou porque sabem que se vierem ter comigo eu de certa forma posso ajudar a resolver um problema que elas tenham profissional ou pessoal. Muitas vezes procuram-me nem é por motivos profissionais, é para me contarem isto ou aquilo. E pronto. Talvez contribua de certa maneira para o bem-estar, pelo menos momentâneo, de quem me procura para falar de qualquer coisa. Não sei.

Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. Qual o principal condição que faz com que seja feliz?

Não consigo imaginar... num futuro mais feliz seria um futuro em que não houvesse todos os problemas que neste momento existem no mundo. Que são as doenças, as guerras, o terrorismo, os problemas climáticos, tudo aquilo que nós estamos a passar neste momento. Portanto, se esses problemas não existissem ou se fossem menores, penso que o futuro poderia ser mais feliz. Por outro lado também acho que às vezes, os meios de comunicação... estamos numa sociedade em que a comunicação existe a uma velocidade tremenda. Quando eu era nova os problemas eram exactamente os mesmos, mas como a informação demorava mais tempo a chegar, e se calhar no tempo dos meus pais, os meus avós ainda demorava mais, talvez a vida fosse mais calma, mais estável, e as pessoas tivessem a perspectiva de um futuro melhor precisamente porque não conheciam tão rapidamente tudo aquilo que se estava a passar no mundo. Hoje em dia uma coisa acontece agora, passado 5 minutos já todo o mundo sabe. E isso traz muita instabilidade e muita incerteza em relação ao futuro. Por um lado é bom termos conhecimento de tudo aquilo que se passa, pronto é o mundo que nos permite saber o que se passa do outro lado mas por outro lado isso é péssimo. E depois há toda aquela exploração da notícia. Todas as notícias são dadas de uma forma catastrófica, nunca

pela positiva. É sempre tudo mal. E isso faz com que as pessoas não se possam sentir bem. Contribui em grande medida para que as pessoas vivam mas sentem-se sempre numa grande instabilidade e infelizes porque não vêem, nada é bom. Também tudo o que nos transmitem é transmitido de uma forma pessimista. E isso é péssimo, acho horrível.

E num futuro mais feliz como imagina esse aspecto?

É difícil de imaginar. Se fosse possível, acho que a forma como as coisas são comunicadas às pessoas devia ser alterada completamente. Devia dar uma volta enorme e devíamos todos, em vez de andarmos a discutir o que havemos de fazer, fazermos.

Disse também que não havia os problemas climatéricos, não havia estas crises, guerras e terrorismo. O que haveria em substituição disso?

A procura da melhoria das condições de vida. É assim todos trabalhamos, todos temos que trabalhar, mas o que é, se calhar nascemos para trabalhar. Mas se calhar não nascemos para trabalhar da maneira que trabalhamos, porque a sociedade de hoje de certa forma é um tipo de escravatura. Nós dizemos “no tempo da escravatura, eram todos tão infelizes, andavam todos com o chicote em cima dos escravos para eles fazerem e produzirem”. No fundo hoje também existe escravatura. É um bocado violento, por exemplo. Eu por exemplo gosto de trabalhar. Gosto de sair de casa e ir trabalhar. Mas acho que por outro lado também, se calhar a mulher nem foi feita para trabalhar como trabalha. De certa forma é uma escravatura. É uma violência, ter que trabalhar em casa, ter que trabalhar fora de casa. Acho que não deveríamos ser obrigados a trabalhar da forma como trabalhamos.

Como acha que podia ser?

Acho que devíamos trabalhar para suprir as necessidades básicas, estava bem.

Qual o primeiro pequeno passo que pode dar para se aproximar dessa felicidade?

Não sei. É complicado.

Como gostaria de contribuir para essa sociedade mais feliz?

É complicado, não sei. Acho que andamos todos a correr, não sabemos bem atrás de quê, para quê. Não sei. Acho que estamos a ir pelo caminho errado.

E qual acha que podia ser um pequeno passo para nos direccionarmos para um caminho mais feliz?

Se calhar o pequeno passo, que se calhar não é tão pequeno quanto isso, é esta crise económica que está a acontecer. É a falência do sistema. Esta falência está mais do que a provar que a maneira como nós vivemos está errada e não nos leva a lado nenhum. Não sei. Pode ser que a seguir venha alguma coisa de bom.

Três desejos/esperanças para uma sociedade mais feliz

Não sei. Uma sociedade mais feliz não sei. Porque a felicidade também está dentro de cada um de nós. Eu por exemplo não sou pessimista. Como não sou pessimista há dias em que estou mais em baixo e outros em que estou melhor, mas nunca vejo as coisas muito negras. Não acho que isto seja uma coisa que já não tem volta a dar. Não, estou sempre a ver a luz ao fundo do túnel. E acho que ainda é possível dar a volta. E fazer muitas coisas pelo ser humano. Não lhe sei dizer três coisas.

Pensando naqueles problemas que tinha dito... como a guerra.

É assim para a guerra acabar também têm que acabar os interesses económicos na indústria do armamento, porque a guerra é feita para alimentar essa indústria. Não sei, tenho esperança que as coisas melhorem depois de esta crise ser solucionada.

Agora em termos pessoais, pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. O que faz com que seja mais feliz nesse futuro?

Isso é um bocado complicado. Sabe que eu sou pouco ambiciosa. Se estiver, continuar como até aqui para mim está bem. Há pessoas que dizem assim “eu se cá voltasse gostava de ser isto ou aquilo, ter isto ou ter aquilo, fazer isto ou fazer aquilo”. E eu quando converso com os meus amigos e as outras pessoas e dizem “então e tu?” olha eu não quero voltar, para mim já está bem assim. Portanto se estiver assim, está bem. Para mim própria. Para os outros, gostava que eles.... É assim, não gostava que tenham mais do que aquilo que têm, gostava que todos tivessem aquilo que gostassem de ter. Que é um bocadinho diferente. Cada coisa que a pessoa desejasse, que conseguisse atingir. Acho que isso era óptimo, cada um de nós conseguir aquilo que pretende. Eu pessoalmente não pretendo mais nada.

Já está realizada.

Estou. Quer dizer há coisas que eu gostava que acontecessem mas quer dizer, para mim não é uma opção nem um objectivo. Se forem acontecendo, e se se realizarem óptimo. Se não, também está bem.

Qual acha que pode ser um passo que pode dar para manter essa felicidade?

É que todos os males do mundo me passem ao lado, não me atinjam. Não ficar desempregada, não perder a casa, não ficar doente essencialmente. Todas essas coisas. Se forem passando ao lado é óptimo.

Três desejos para continuar a ser feliz

É isso. Que todos os males que andam por ai me passem ao lado, do lado de mim e das pessoas que estão próximas como é óbvio. Por exemplo as doenças são algo que me preocupa. Recebo mal a doença, para mim o mal-estar físico é complicado, não gosto. Acho que é uma perda de tempo, uma chatice. Essencialmente isso. Acho que é bastante importante a pessoa ter saúde. Porque com saúde depois melhor ou pior a pessoa vai andando. E a pessoa ter condições de subsistência, não é preciso ser rico, mas estar mais ou menos. Acho que isso é fundamental. Não ter que se depender de ninguém nem viver angustiado para viver o dia-a-dia. Fundamentalmente isso. Por outro lado também, deveríamos ter todos muito mais tempo para nos cultivarmos. Acho que as pessoas perdem muito tempo com coisas que não interessam nada. Acho que todas as pessoas deviam ir ao cinema, ao teatro, a um concerto, pronto. Toda a gente devia ler. E perdemos muito tempo a cultivarmo-nos. Alimentamos pouco a mente. E acho que isso era muito importante, alimentar a parte espiritual, acho que era muito importante.

Pequeno passo que pode dar nesse sentido

A mim estou quase sempre a ler, e quando posso vou a espectáculos e assim. Em relação aos outros o que tento fazer, é falar muito com os outros daquilo que se está a passar. Aconteceu isto, está a dar aquilo, porque é que não vão ver. Tenho mais ou menos esse tipo de intervenção. Se calhar era por ai. Pela cultura e pela educação e pela instrução que nós conseguíamos caminhar de outra maneira. Penso que era bom para todos.

**Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre como ser mais feliz?
Como foi?**

Isso não lhe sei dizer.

Ou um momento em que tenha aprendido, em que tenha sido marcante.

Nem lhe sei dizer porque nunca me senti infeliz. Talvez tenha a ver com a aceitação da vida que tenho, daquele princípio que eu lhe disse, para mim está bem assim, se continuar assim ótimo. Não lhe sei dizer quando tive essa percepção, acho que sempre pensei assim.

É algo natural para si.

Sim. Há aquelas pessoas que se estão sempre a lamentar, que tudo é uma infelicidade, tudo é uma desgraça. Eu não penso nada assim, não sou assim. por isso não lhe sei dizer quando foi o momento porque eu nunca senti de outra maneira. Há momentos em que estou mais triste, momentos em que estou mais alegre, mas basicamente mantenho-me estável.

O que acha que pode ensinar aos seus filhos e netos quando vierem sobre a felicidade?

É serem como eu. O P por exemplo é um bocado catastrófico. Está sempre com receios e medos. Eu estou-lhe sempre a dizer, “que disparete”. Eu sou muito positiva. Tento transmitir-lhes o positivismo. Porque ser negativo não leva a lado nenhum. É muito mais difícil sair de uma situação de vida negativado que manter uma positiva, é difícil dar a volta para cima. Portanto se tivermos sempre equilibrados é mais fácil manter do que não. No fundo é isso, é verem as coisas com esperança. E viverem satisfeitos com aquilo que têm, só isso.

O que acha que a sociedade em que vivemos já lhes ensina a eles e a si sobre a busca dessa felicidade?

Muito pouco. As pessoas de uma maneira geral acham que a felicidade é ter bens materiais, e eu não acho. E portanto acho que a sociedade lhes ensina muito pouco ou nada. E com isto, acho que disse tudo.

5. Entrevista R (filho mais velho)

Informação do contexto do estudo e da entrevista, agradecer colaboração e garantir confidencialidade. Enfatizar que não existem respostas certas ou erradas, e pedir a maior sinceridade possível. Esteja à vontade para se não quiser responder a alguma questão.

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Pedia-lhe que pensasse num momento em que se tenha sentido muito feliz. Como foi esse momento?

Diria o momento em que fiz a promessa de companheiro, já com 22 anos. Já foi no final mesmo do meu curso. Eu tinha entrado no agrupamento dos escuteiros, porque eu sou escuteiro. Tive lá desde miúdo e houve uma altura que sai. E nesses anos que tive fora custou-me bastante porque aquilo é a segunda família. Foi lá que eu cresci praticamente, foi lá que eu conheci tudo. E quando eu voltei as pessoas, não era só a família, as pessoas todas que estavam lá, mesmo de outras famílias, pessoas de fora, do agrupamento, etc. No momento em que comecei a dar o meu relato, do meu percurso, porque naquela altura na idade em que fazes aquela promessa já dás um relato da vida toda, e ver que todas as pessoas se identificavam um bocadinho, ver que todas elas estavam a sentir um bocadinho, e ver que todas elas tiveram influencia naquilo que eu fiz.

O que fez com que esse momento tenha sido tão especial?

Foi mesmo senti-las todas à minha volta e ver que um bocadinho de todas elas tinha feito com que eu conseguisse chegar ali. Que tivesse conseguido tornar-me quem sou e tivesse conseguido avançar da maneira que avancei.

Que diferença fez esse momento na sua vida?

Fez-me valorizar muito mais as coisas que me rodeiam. Fez-me perceber que às vezes pequenas coisinhas que se vão passando, que mais a frente vimos que foram importantes e que nos ajudaram a crescer e a seguir em frente.

E na sua família?

De certo modo as coisas que senti espelharam-se na vida dentro de casa, na vida em família, porque alterei também um bocadinho a minha maneira de ver as coisas e a minha maneira de interagir com eles. E conseguimos estabelecer outro tipo de relação nessa altura.

Pedia-lhe que pensasse num acontecimento político ou social que para si seja memorável pela felicidade que deu as pessoas. O que fez com que esse acontecimento tenha sido especial/memorável?

Um momento político ou social na nossa era, nos dias de hoje, acho que não tem havido assim grande marco. Estava a pensar por exemplo o que teria sido a sociedade se não tivesse acontecido o 25 de Abril. Se não tivesse acontecido o 25 de Abril, e se não tivesse sido tomada aquela posição de já chega, em que andávamos ai todos enfiados nos roupeiros a ver se não nos apanhavam por dizer qualquer coisa que não fosse de encontro aquilo que eles idealizavam. De resto...

O que achas que fez com que o 25 de Abril tenha sido especial para a sociedade e para as pessoas?

Ter partido das pessoas. Todas elas saberem que havia aquela necessidade de mudar e mesmo assim deixarem-se andar e deixarem-se contrair e não fazerem algo para mudar a situação. Quem fazia era enfrentado e todos os outros por medo não se chegavam à frente. Quando no fundo se todos eles fizessem um bocadinho conseguiam atingir algo. E foi preciso que alguns, à rebeldia, escondidos, planeassem uma certa coisa e organizassem tudo aquilo para que todos os outros saíssem à rua para regozijar o momento caso contrário iriam continuar na mesma e confrontar-se com a situação.

Que diferença faz/fez na sua vida?

Diferença na minha vida que possa identificar não há nenhum porque já nasci depois. Mas também não... eu estava a pensar porque não consigo idealizar a minha vida antes. Tenho relatos da minha família, relatos exteriores mas não consigo delinear. Sei que a minha vida iria ser muito diferente de certeza absoluta se aquele momento não tivesse acontecido.

E na sua família?

Creio que contribuiu muito. A minha família sempre foi um bocado incomfortada com as coisas. E sei que houve certas confusões na altura. De certeza que muita coisa mudou, muita coisa ficou mais à vontade e muita coisa se conseguiu fazer depois, por isso ter acontecido.

O que considera de maior valor em si mesmo?

Ser empenhado naquilo que faço. Se meto na cabeça que tenho que fazer uma coisa vou até ao fim até fazer aquilo, não fica nada a meio. Se é uma coisa que tenho que fazer, é aquilo que vou fazer, e não vou parar enquanto não conseguir fazer.

E na sua família o que valorizas mais?

A unidade. O sentido de união que há entre todos, e todos estarem tão próximos.

E na sua vida, ao que dás mais valor?

Aos meus amigos.

Como esses valores, a amizade, a determinação, a união, podem contribuir para que os outros à sua volta sejam mais felizes?

Contribui porque temos sempre essa necessidade de sentir que somos apoiados. Sentir que se acontecer alguma coisa temos alguém ao nosso lado que nos pode dar uma força e que nos consegue levantar e ajudar a levantar e a seguir em frente. E saber que se encontrarmos uma dificuldade podemos facilmente chegar a alguém e pedir uma ajuda e saber que essa ajuda está lá. E isso para mim é muito importante. E saber também cá dentro que se algum deles, se alguma das pessoas à minha volta pedir ajuda, de certeza que vou a correr, largo tudo e vou a correr para ajudar essa pessoa. E esse sentimento é do mais importante para mim.

E como isso pode contribuir para a sociedade em que vive?

Pode contribuir muito pouco. Poderia contribuir muito mais mas contribui muito pouco. Porque sinto que a grande parte da sociedade não é assim. Todas as coisas que se vêem lá fora, todas as misturas que há e histórias que há, dá para perceber que em muitos sítios não é assim. E a maioria das vezes está sempre alguém a espreitar por cima do ombro para ver a melhor oportunidade para se aproveitar dos outros, para levar a sua melhor avante.

Como podia contribuir se houvesse mais esse espírito de união e cooperação?

Contribui muito porque se todos trabalhassem um pouco...cada um trabalhando na sua coisa mas sabendo que se precisar pode contar com o parceiro do lado para seguir em frente, penso que as coisas acabavam por se tornar mais fáceis, mais simples.

Pedia-lhe que imaginasse um futuro em que fosse mais feliz. Qual o principal condição que faz com que seja feliz?

Não era nenhuma. Continuar como estou agora.

O que podes fazer hoje para que mantenas essa felicidade que já tens?

Acho que é não descuidar naquilo que faço e naquilo que sou. E manter a atitude, ser persistente e acreditar que se for assim tudo vai correr bem. Por mais problemas que apareçam há-de haver uma solução, as coisas hão-de seguir em frente.

Três desejos/esperanças para continuares a ser mais feliz.

É mais complicado. Uma esperança é que a vida profissional continue a correr bem, porque isso é importante, apesar de não se viver para trabalhar, tem que se trabalhar para viver. Desde que haja trabalho por mim tudo bem, independentemente do que for. Depois dentro de casa, que as coisas sejam pelo melhor sempre e que o pequenino cresça e se safe, tal como eu me safei, e que apesar de para a frente, irem haver algumas mudanças as coisas continuem como são até hoje e que corra tudo bem.

Pedia-lhe que imaginasse uma sociedade em que fosse mais feliz. Qual a condição principal para ser uma sociedade mais feliz?

Acho que mesmo as coisas que fui falando até agora. Se houvesse a tal compreensão das pessoas, se não houvesse tantas dificuldades em certas coisas que não as fizesse olhar para a galinha do vizinho, por exemplo.

Menos dificuldades como?

Menos dificuldades em termos pessoais, profissionais, em termos de coerência das pessoas e de compreensão umas para as outras. Mais entreaduda e compreensão principalmente. Porque as pessoas acabam por não se compreender e por dificuldade, desde cima até abaixo acaba por ser assim. Falo da sociedade que conheço mas por

exemplo a sociedade noutros lados tem uns moldes completamente diferentes e as pessoas acabam por serem felizes assim, e se calhar as noções iriam ser diferentes. Mas dentro de cada um o molde de sociedade que encaixa dentro de cada um, fosse mais de encontro as pessoas. Se bem que esses moldes acabam por ser praticamente universais. Se o molde fosse generalizado tornava-se muito mais simples. Uma sociedade mais humana, mais baseada nas pessoas.

Como gostaria de contribuir para essa sociedade mais feliz?

Contribuiu acho eu já vou contribuindo quando tento ajudar os miúdos a perceber o que se passa à volta e a mostrar-lhes o que deveria ser ou não deveria ser. Porque nós temos muito cuidado nas coisas que fazemos no agrupamento, por exemplo. Porque os miúdos hoje em dia não têm noção das coisas que os rodeiam, não tem noção das necessidades. Eu falo pelo grupo que trabalho, porque por exemplo é um grupo onde que não há dificuldades. Tudo o que eles querem, tudo o que eles pensam, tudo o que eles imaginem, eles têm. Eles não têm que lutar por nada, de fazer por nada. E tornam-se muito egoístas e egocêntricos em relação a tudo. O esforço que têm que fazer pelas coisas é diminuto e acaba por ser um papel importante, uma coisa importante porque acabamos por lhes abrir os olhos a muitas coisas que eles às vezes ficam parvos como é que pode ser. Acho que já é a meu ver um papel pequeno, mas importante.

Três desejos/esperanças para uma sociedade mais feliz.

Que houvesse mais compreensão e mais união nas pessoas. Praticamente anda tudo ai à volta. Não vou divagar muito mais porque ia estar a ser redundante.

Qual o momento da sua vida em que aprendeu mais sobre ser mais feliz? Como foi?

... Estou a tentar escolher um ... houve uma altura antes de ir para a faculdade em que tinha um conjunto de amigos com quem andava regularmente. E por diversas historias e diversas coisas, também por aqueles episódios de olhar para a galinha do outro etc etc, em que as confusões que houve fizeram com que quase todos se separassem e fosse cada um para o seu lado. E acabassem por desacreditar os outros em frente a outras pessoas, etc. E que para mim foi de extrema importância ver que apesar de tudo haviam pessoas que continuavam lá, apesar de a parte, estarem encostadas, estarem a assistir

aquilo tudo, que conseguiram ficar à parte e conseguiram olhar aquilo com outros olhos, e ver realmente aquilo que se passava e esticar uma mão. Para mim foi...

E o que isso te ensinou de mais importante?

Ensinou que nem sempre as coisas são aquilo que parecem e que por mais bonito que o quadro pareça que esteja pintado, por trás há sempre uma mensagem escondida, há lá sempre qualquer coisa escondida. E que há sempre alguém que apesar de nós não repararmos, está guardada num canto à espreita. E que de certo modo, está a olhar por nós e está a guardar por nós.

O que aprendes-te com os seus pais e avós que o tenha ajudado a ser mais feliz?

Comer a sopa toda (riu-se) ... a acreditar em mim mesmo. A ter força suficiente para seguir em frente e para não desistir. Acho que devo muito a eles.

O que acha que a sociedade já te ensina a ti mesmo, sobre a busca dessa felicidade?

a televisão ensina pouco. Das pessoas a minha volta, as pessoas que eu conheço ensina muito, as pessoas que eu não conheço ensina pouco. O que dá para perceber mesmo. Agora das pessoas que eu conheço e das coisas que eu vou passando ensina bastante, porque mais uma vez, os escuteiros, quando se têm ao longo do ano... todos os anos recebemos miúdos novos, e quando chega ao fim do ano, e quando estamos à parte a vê-los a trabalhar, ou a fazer qualquer coisa, e conseguimos ver em cada um deles a diferença e o brilho nos olhos a fazer qualquer coisa. E quando chega o momento do fim do ano em que toda a gente vai para casa de férias, e custa a toda a gente ir embora. E mesmo aos miúdos, custa mais aos miúdos do que a nós. A ir embora, e querem ficar e não querem ir para casa. Dá para perceber mesmo que as coisas estão a correr bem, e que as coisas estão em bom caminho. conseguimos passar uma mensagem e receber essa mensagem. Vemos os frutos do trabalho.

E no respeito aos valores sociais e organização social, o que te ensina sobre a felicidade?

Acaba por ensinar tudo porque da maneira como as coisas estão, temos mesmo que buscar a felicidade. Porque se não o fizermos ela não nos vem tocar à porta e dizer aqui estou. Portanto ensina-nos muito porque temos mesmo de fazer por ela. Muitas das vezes.

O que achas que pode vir a ensinar aos teus filhos?

Acho que é a mesma coisa, porque por muito que as coisas mudem, os valores e a sociedade em si têm se mantido mais ou menos constantes. Podem facilitar numas coisas, dificultar noutras, mas a base acaba por ser sempre a mesma.

Qual achas que é o mais importante dessa base?

O mais importante é mesmo não perder a esperança e acreditar. Acreditar que somos capazes de fazer alguma coisa de melhor.

6. Entrevista P (filho mais novo)

Informação do contexto do estudo e da entrevista, agradecer colaboração e garantir confidencialidade. Enfatizar que não existem respostas certas ou erradas, e pedir a maior sinceridade possível. Está à vontade para se não quiseres responder a alguma questão.

Existem muitos momentos em que nos sentimos melhor e outros pior. Lembras-te de algum momento em que te tenhas sentido muito feliz?

Ah.. um momento em que me senti muito feliz na minha vida foi quando...

Pensa o tempo que quiseres

Quando... no natal quando eu pensava que não ia receber um presente que eu queria e recebi. Acabei por receber.

O que fez com que esse momento tenha sido tão especial?

Porque não estava à espera que isso foi acontecer.

Foi uma surpresa.

Sim.

Como é que esse momento te ajudou em outras situações?

Quando eu estava triste, desanimado entretia-me com essa coisa. Era a minha Nintendo, quando eu não estava muito bem jogava nela e quando estava às vezes também muito bem não tinha nada para fazer, pegava na Nintendo e começava a jogar.

Lembras-te de algum acontecimento na sociedade (dar exemplos se necessário) que aches que fez ou faz as pessoas felizes? Pode ser um acontecimento que sabes da história, não tem que ser do presente.

Não me lembro.

O que gostas mais em ti mesmo?

Em mim mesmo...ter amigos.

E na tua família o que gostas mais?

Da minha mãe, do meu pai e do meu irmão. Ter uma casa e viver.

Como essas forças que tens, os teus amigos, família, casa, te podem ajuda a ti?

Quando eu faço uma coisa mal, remediar essa coisa. Penso que é isso.

E os outros à tua volta por teres essas forças?

Acho que não são ajudados, porque não é com eles... por exemplo, uma pessoa não tem as coisas que eu tenho e tem menos e depois queria ter o que eu tinha. Não tinha a felicidade que eu tinha.

Três desejos para seres mais feliz

Não sei.

Estás bem assim?

Sim.

Pedia-te que imaginasses um futuro em que fosses mais feliz.

Ter uma vida melhor.

Como sabias que a tua vida estava melhor?

Só sei que posso ter uma vida melhor mas não sei o que vai haver no futuro.

Mas pensando num futuro em que fosses muito feliz, o que gostavas de estar a fazer, quem gostavas que tivesse ao pé de ti, onde gostavas de estar.

Gostava de estar neste país ou noutro. Queria ter um emprego, claro. E ter sustento.

Como gostavas que fosse esse emprego?

Ainda não sei o que quero ser quando for grande, ainda estou a pensar.

Qual o primeiro passo que podes dar hoje, com 10 anos, para te aproximares desse futuro?

Pensando melhor e fazer a escola.

Qual o momento da sua vida em que aprendes-te mais sobre como seres feliz?

Os outros estão felizes, eu estou feliz. A minha mãe está feliz, eu estou feliz. O meu pai está feliz, eu estou feliz. O meu irmão está feliz, eu estou feliz. Toda a minha família está feliz, eu estou feliz.

Quando aprendes-te isso?

Aqui em casa, na escola e noutros sítios específicos.

O que achas que já aprendes-te com os teus pais e avós que te tenha ajudado a seres mais feliz?

Não ser muito triste mas ser mais feliz.

Seres optimista?

Sim.

E nas tuas atitudes?

Se faço uma coisa mal não vou fazer para a próxima, ou então voltar atrás para pedir desculpa a quem fiz mal. Ou outras coisas. Etc.

Sabes o que é sociedade? (se não explicar) é o mundo que te envolve, as pessoas, as ideias dessas pessoas. Pedia-te que imaginasses uma sociedade em que fosses mais feliz.

Muitas maneiras mas não sei quais.

Pensa um pouco.

Que o mundo fosse melhor. Que as pessoas não fizessem mal às outras.

Como sabias que o mundo era melhor? Qual o primeiro sinal que vias quando acordasses?

Primeiro acordava e não sabia que o mundo estava melhor. Saia de casa e via toda a gente melhor e até estranhava.

Como vias que as pessoas estavam melhor?

Mais felizes e a dizer “já não crise”, e eu dizia “já não há crise?”. Ainda ontem estava tanta crise e agora já não. E depois as pessoas estavam melhores, não estavam a dizer “a

crise é tão má, não nos dá dinheiro. Ah o emprego está tão mau”. Os empregos aumentavam.

Depois chegavas à escola e vias alguma coisa de diferente?

Via os meus colegas a dizerem “finalmente acabou a crise”.

E em casa, o que vias de diferente?

Eu vi um programa de televisão que era do 25 de Abril, que as pessoas estavam a acabar a guerra e depois o pai da senhora que foi lá a televisão foi lá abaixo a correr a ver o que se passava mas a rádio dizia, calma todos, ninguém saia de casa. E depois o pai dessa senhora saiu a rua, e viu o que se passava e disse já não há guerra, a guerra está a acabar. Estamos a ganhar. E depois foi lá acima dar as notícias do que se estava a passar. E ouviram a rádio a ver se ouviam mais noticia e a guerra acabou por acabar. E é isso.

O que gostarias de poder fazer para nos aproximarmos dessa sociedade mais feliz, sem crise, as pessoas mais felizes e optimistas?

Ninguém fizesse mal a ninguém. Muita coisa.

Três desejos para uma sociedade mais feliz

Que já não haja coisas desnecessárias, tipo não destruïrem um prédio para fazerem lá alguma coisas no lugar do prédio que seja pior. E depois o segundo é que o mundo não vá sendo pior de dia em dia e o terceiro é que a crise acabe.

Anexo V: Quadro de análise de conteúdo

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
<p style="text-align: center;">A experiência de felicidade ao nível individual</p>	<p style="text-align: center;">Dimensões da experiência de felicidade individual</p>	<p>Satisfação com a vida (domínio da família)</p>	<p>“Foi o nascimento dos filhos (...) foi um dos momentos mais felizes (...). São momentos ímpares na vida” (A1G1)</p> <p>“Foi a minha infância toda. (...) Foi o meu casamento, os filhos, os netos (...) Na minha infância os meus pais, uma boa convivência em casa. A companhia dos meus irmãos, brincadeiras que eu tinha. O sítio onde eu morei. Gostei imenso e tenho muitas saudades daquele sítio” (A2G1)</p> <p>“Estou contente pela sorte que os meus filhos têm, estão todos bem empregados. Têm tido sorte na vida, isso já é uma grande sorte para mim também, eles felizes. E os netos também, todos eles estão bem” (A2G1)</p> <p>“O nascimento dos meus filhos. Foi muito bom, foi qualquer coisa inexplicável. Muito, muito profundo. (...) Quer no primeiro, que era novidade, como no segundo que já não era novidade, a não ser o surgimento de uma nova pessoa (...) E eu também como sou uma pessoa religiosa, no fundo acho que há uma dimensão de milagre, há uma dimensão de realização, há uma dimensão de missão e há uma sensação, uma felicidade real. ” (PG2)</p> <p>“Os outros estão felizes, eu estou feliz. A minha mãe está feliz, eu estou feliz. O meu pai está feliz, eu estou feliz. O meu irmão está feliz, eu estou feliz. Toda a minha família está feliz, eu estou feliz” (F2G3)</p>
		<p>Satisfação com a vida (domínio relações sociais)</p>	<p>“Eu tinha entrado no agrupamento dos escuteiros (...) Tive lá desde miúdo e houve uma altura que sai. E nesses anos que tive fora custou-me bastante porque aquilo é a segunda família (...) E quando eu voltei as pessoas, não era só a família, as pessoas todas que estavam lá, mesmo de outras famílias, pessoas de fora, do agrupamento, etc. No momento em que comecei a dar o meu relato, do meu percurso (...) ver que todas as pessoas se identificavam um bocadinho, ver que todas elas estavam a sentir um bocadinho, e ver que todas elas tiveram influencia naquilo que eu fiz (...) Foi mesmo senti-las todas à minha volta e ver que um bocadinho de todas elas tinha</p>

			feito com que eu conseguisse chegar ali. Que tivesse conseguido tornar-me quem sou e tivesse conseguido avançar da maneira que avancei” (F1G3)
		Balanço afectivo	<p>“Éramos felizes, e os miúdos...riam-nos com as brincadeiras deles. Eles eram umas crianças muito alegres, e éramos felizes” (A2G1)</p> <p>“A intensidade com que foi vivido [o nascimento dos dois filhos], a alegria, a felicidade, foi igual sem dúvida” (PG2)</p> <p>“O momento em si já é especial. Foi precisamente a grande alegria de conhecer uma nova pessoa, de me sentir responsável por ela, de (...) é qualquer coisa que não se consegue explicar. Mas que o coração entende (...) Claro que essa felicidade podia ser ensombrada por outras questões...sei lá...se alguma coisa não estivesse bem com eles. Felizmente que estive. E essa alegria traduz-se também nisso. Traduz-se em gratidão” (PG2)</p> <p>“Nos rimos à gargalhada mas também sorrimos e eu acho que uma vida de sorriso é uma vida muito positiva, e feliz” (PG2)</p> <p>“Quando fui mãe pela primeira vez. Foi uma sensação muito agradável, foi bom (...) Foi o momento mais feliz porque é o momento que eu recordo com mais prazer” (MG2)</p>
		Realização de um desejo	“No natal quando eu pensava que não ia receber um presente que eu queria e recebi (...) não estava à espera” (F2G3)

	Consequências da experiência de felicidade individual	Desenvolvimento pessoal	<p>“Esse momento... todos os bons momentos da nossa vida são marcos positivos que nos ajudam nos momentos menos bons e nos momentos cinzentos, e neutros. Porque a vida não é feita apenas de momentos de felicidade” (PG2)</p> <p>“No fundo é um marco que lança a vida, que a partir de hoje talvez tenha também um pouco a ver com a solidão. A partir de hoje eu já não estou só. Já não estou tão só. Tenho alguém a quem cuidar. Hoje em dia já não é que vai cuidar de mim, mas pronto, é um pouco isso também” (PG2)</p> <p>“Fez-me valorizar muito mais as coisas que me rodeiam. Fez-me perceber que às vezes pequenas coisinhas que se vão passando, que mais a frente vimos que foram importantes e que nos ajudaram a crescer e a seguir em frente” (F1G3)</p>
Satisfação pessoal		<p>“Quando eu estava triste, desanimado entretia-me com essa coisa. Era a minha Nintendo, quando eu não estava muito bem jogava nela e quando estava às vezes também muito bem não tinha nada para fazer, pegava na Nintendo e começava a jogar” (F2G3)</p>	
Família		<p>[o que fez com que esse momento tenha sido tão especial foi] “Talvez a continuidade da vida, talvez a continuidade da geração (A1G1)”</p> <p>“ (...) já sabia que ia ter muitos problemas inerentes a rapazes pequenos mas enfim. Que eles deram muito poucos ou nenhuns problemas” (A1G1)</p> <p>“Os meus filhos são umas crianças normais, nunca me deram desgostos. Nem na escola, foram bons alunos. Começaram a trabalhar com muito gosto” (A2G1)</p> <p>“Quando nos propomos a ser pais, é para ajudarmos e educarmos e depois também... nós nunca pensamos nisso, mas é alguém que vai ficar depois de nós, ou que naturalmente vai ficar depois de nós e nos vai continuar, embora isso hoje já não seja uma coisa assumida dessa forma. Ou seja, não é uma continuidade linear mas é uma continuidade, e isso é muito importante na realização das pessoas” (PG2)</p> <p>“É assim, a chegada de alguém, no caso</p>	

			<p>deste momento feliz. A chegada de alguém é o desequilibrar de uma situação para depois encontrar novos equilíbrios (...) É mais um membro na família, é menos um espaço ou mais um espaço que se adapta. É mais alguém, é mais uma voz que se conhece, é mais um choro que aparece, é mais um primeiro passo, e depois é mais ... enfim, toda uma caminhada” (PG2)</p> <p>“De certo modo as coisas que senti espelharam-se na vida dentro de casa, na vida em família, porque alterei também um bocadinho a minha maneira de ver as coisas e a minha maneira de interagir com eles. E conseguimos estabelecer outro tipo de relação nessa altura” (F1G3)</p>
		Condições económicas	<p>“Se hoje a vida está má, naquela altura... eu sempre gostei de ser independente. E tentei ser independente, criar o meu galho. Foi mesmo muito difícil (...) Apesar das dificuldades que eu tive se voltasse atrás faria tudo conforme fiz” (A1G1)</p>
O que tem valor na vida		Família	<p>“O valor de mim mesmo é gostar da minha família. A família, sempre pus a família em primeiro lugar. A família que eu criei, não é a família de onde vim ou de onde veio a minha mulher. Ou da família que os meus filhos casaram, criaram a sua família. Da minha família, eu e a minha mulher” (A1G1)</p> <p>“Os meus filhos, que têm seguido as passadas do bem e da hombridade. Que têm singrado na vida, colhendo parte dos ensinamentos que eu e a mãe lhes damos. Está-se a ver a continuidade deles” (A1G1)</p> <p>“Os meus filhos, ainda hoje (...) Tenho muitas saudades do meu pai (...). Porque ele contava-nos muitas histórias.” (A2G1)</p> <p>“Dou valor à minha família e ao facto de eles estarem bem (...) Essencialmente em que ela tenha a paz e tranquilidade necessárias para viver bem. A possibilidade que cada uma das pessoas que a compõem possa ter de se realizar e de se sentir bem também nela” (PG2)</p> <p>“sou um membro da família um bocado galinha. Quero que estejam todos bem” (MG2)</p> <p>“A unidade. O sentido de união que há entre todos, e todos estarem tão próximos” (F1G3)</p> <p>“Da minha mãe, do meu pai e do meu</p>

			irmão” (F2G3)
		Características pessoais	<p>“A minha fé (...). Essencialmente, não sei se é tenacidade mas a minha persistência e a minha capacidade de ser solidário” (PG2)</p> <p>“Acho que tenho muita paciência” (MG2)</p> <p>“Ser empenhado naquilo que faço. Se meto na cabeça que tenho que fazer uma coisa vou até ao fim até fazer aquilo, não fica nada a meio. Se é uma coisa que tenho que fazer, é aquilo que vou fazer, e não vou parar enquanto não conseguir fazer” (F1G3)</p>
		Trabalho	<p>“Dou valor à minha profissão, ao meu trabalho, à possibilidade que tenho de trabalhar que é muito importante e de participar na sociedade em que estou inserido” (PG2)</p>
		Relações sociais	<p>“Dou valor aos meus amigos” (PG2)</p> <p>“Aos meus amigos” (F1G3)</p> <p>“Temos sempre essa necessidade de sentir que somos apoiados. Sentir que se acontecer alguma coisa temos alguém ao nosso lado que nos pode dar uma força e que nos consegue levantar e ajudar a levantar e a seguir em frente. E saber que se encontrarmos uma dificuldade podemos facilmente chegar a alguém e pedir uma ajuda e saber que essa ajuda está lá. E isso para mim é muito importante. E saber também cá dentro que se algum deles, se alguma das pessoas à minha volta pedir ajuda, de certeza que vou a correr, largo tudo e vou a correr para ajudar essa pessoa. E esse sentimento é do mais importante para mim (...) se todos trabalhassem um pouco...cada um trabalhando na sua coisa mas sabendo que se precisar pode contar com o parceiro do lado para seguir em frente, penso que as coisas acabavam por se tornar mais fáceis, mais simples” (F1G3)</p> <p>“ter amigos” (F2G3)</p>
		Saúde	<p>“Ter saúde” (MG2)</p>
		Segurança material	<p>“Ter uma casa (...) uma pessoa não tem as coisas que eu tenho e tem menos e depois queria ter o que eu tinha. Não tinha a felicidade que eu tinha” (F2G3)</p>

	<p align="center">O que se aprende sobre a felicidade</p>	<p align="center">Experiencias pessoais</p>	<p>“Tive uma doença que quase que acabou com a minha vida, da qual felizmente não ficaram sequelas nenhuma (...) Isso foi algo que me abanou muito, algo traumático, no bom sentido. No mau e no bom. No mau porque poderia ter sido fatal, e no bom porque não foi e eu encarei isso como uma nova oportunidade e também comecei a ver as coisas de outra forma. A relativizar e a procurar outra forma de estar e de viver. E isso levou-me a ser mais feliz do que até ai” (PG2)</p> <p>“em determinado domingo, numa homilia, há uma passagem do evangelho, em que Jesus diz “vide a mim todos os que andais cansados e eu os aliviarei. Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração ” e... isso deu-me uma paz e uma felicidade que não imagina. Ai foi o princípio de qualquer coisa. E conduziu-me ao aprofundamento de mim e de coisas que eu não conhecia, e levou-me a conhecer-me melhor, a conhecer melhor a minha fé, a aumentar a minha esperança, a dar-me uma nova dimensão e conceito de felicidade, a ser mais homem. E a ser melhor” (PG2)</p> <p>“Talvez tenha a ver com a aceitação da vida que tenho, daquele princípio (...) para mim está bem assim, se continuar assim óptimo. (...) acho que sempre pensei assim” (MG2)</p> <p>“O mais importante é mesmo não perder a esperança e acreditar. Acreditar que somos capazes de fazer alguma coisa de melhor” (FIG3)</p> <p>“E que há sempre alguém que apesar de nós não repararmos, está guardada num canto à espreita. E que de certo modo, está a olhar por nós e está a guardar por nós” (FIG3)</p>
		<p align="center">Experiencias de ajuda aos outros</p>	<p>“Eu tenho aprendido. Quando morávamos na quinta tudo o que eu fazia era por gosto. E aqui tenho praticado o bem a muita gente, a vizinhos, mas às vezes mal agradecida. Mas por ser mal agradecida não quer dizer que deixe de praticar o bem quando posso. Não é uma questão de dinheiro, mas de pratica de auxilio as pessoas” (A2G1)</p> <p>“O bem que eu sempre pratiquei sempre gostei de o fazer, sem pensar no agradecimento” (A2G1)</p> <p>“ (...) quando chega ao fim do ano, e quando</p>

			<p>estamos à parte a vê-los a trabalhar, ou a fazer qualquer coisa, e conseguimos ver em cada um deles a diferença e o brilho nos olhos a fazer qualquer coisa. (...) E mesmo aos miúdos, custa mais aos miúdos do que a nós. A ir embora, e querem ficar e não querem ir para casa. Dá para perceber mesmo que as coisas estão a correr bem, e que as coisas estão em bom caminho. conseguimos passar uma mensagem e receber essa mensagem. Vemos os frutos do trabalho” (F1G3)</p>
		<p>Aprendizagens na interacção com a sociedade</p>	<p>“Saber ouvir os outros com muita atenção e tentar-se corrigir a ele próprio. Não é ouvir a sociedade que não se pode corrigir a sociedade toda. É ouvir e fazer uma súmula do que se ouviu e dizer assim “é pá, este individuo tem muita razão mas a mim não me interessa, porque ele vai por aquele lado ou vai por este e a mim interessa-me seguir esta linha”. Fazer uma auto-crítica não é criticar o outro, porque o outro pode-se ofender. Ouvir tudo e mais alguma coisa. Foi o que em parte me ensinou muito, foi eu andar a lidar. É o que eu desejo, que eles aprendam a conviver, a ouvir, e fazerem uma súmula do que ouviram e seguirem em frente” (A1G1).</p> <p>“A pessoa ser amiga do seu amigo, trabalhador, e nada mais” (A2G1)</p> <p>“Muito pouco. A nossa sociedade não está para ai voltada. A felicidade na sociedade actual é ter um T2 e virar a vida de pernas para o ar” (PG2)</p> <p>“Muito pouco. As pessoas de uma maneira geral acham que a felicidade é ter bens materiais, e eu não acho. E portanto acho que a sociedade lhes ensina muito pouco ou nada” (MG2)</p> <p>“Acaba por ensinar tudo porque da maneira como as coisas estão, temos mesmo que buscar a felicidade. Porque se não o fizermos ela não nos vem tocar à porta e dizer aqui estou. Portanto ensina-nos muito porque temos mesmo de fazer por ela” (F1G3)</p>

		<p>Aprendizagens na interação com a família</p>	<p>[o momento em que aprendi mais como ser feliz] “Foi ter-me casado com a minha mulher. Empurrando um ao outro, amparando-nos um ao outro, tenho a impressão que foi. E é claro, por essa afinidade vêem os filhos, os netos, as famílias atrasadas que deram origem a esta família que também têm alguma influência nisso” (A1G1)</p> <p>[acho que posso contribuir para felicidade de filhos e netos] “A maneira como eles foram criados, davam-se muito bem, bons estudantes, nunca se meteram nem em drogas, nem fumaram, nem beberam, ainda hoje. Tiveram uma infância muito feliz, amigos de trabalhar sempre foram” (A2G1)</p> <p>[acho que posso contribuir para felicidade de filhos e netos] “É serem como eu (...) Tento transmitir-lhes o positivismo. Porque ser negativo não leva a lado nenhum. É muito mais difícil sair de uma situação de vida negativado que manter uma positiva, é difícil dar a volta para cima. Portanto se tivermos sempre equilibrados é mais fácil manter do que não. No fundo é isso, é verem as coisas com esperança. E viverem satisfeitos com aquilo que têm, só isso (MG2)</p> <p>“A acreditar em mim mesmo. A ter força suficiente para seguir em frente e para não desistir. Acho que devo muito a eles” (F1G3)</p>
	<p>Visão do futuro desejado a nível individual</p>	<p>Continuidade do presente</p>	<p>“Eu como me sinto feliz com o pouco que tenho. Se tivesse mais, melhor era. Mas já fico contente com aquilo que tenho” (A2G1)</p> <p>“Se estiver, continuar como até aqui para mim está bem. Para mim própria” (MG2)</p> <p>“Continuar como estou agora” (F1G3)</p>
		<p>Família</p>	<p>“Era ver os filhos felizes e já estou próximo aos 80 anos. Mas gostaria imenso de os ver a todos eles muito muito felizes” (A1G1)</p> <p>“O amor é o amor fraternal da mulher, dos filhos, dos netos” (A1G1)</p> <p>“Gostava que a minha família evoluísse no bom sentido. Tenho um filho já a acabar engenharia informática, e à beira de um casamento e gostava que tudo corresse bem com ele. Gostava que este rapaz chegasse à vida adulta com bases sólidas. Gostava que os meus sogros e a minha mãe tivessem uma velhice feliz. É um pouco isto, as dimensões</p>

			<p>da minha vida mais trabalhadas e mais optimizadas” (PG2)</p> <p>“Dentro de casa, que as coisas sejam pelo melhor sempre e que o pequenino cresça e se safe, tal como eu me safei, e que apesar de para a frente, irem haver algumas mudanças as coisas continuem como são até hoje e que corra tudo bem” (F1G3)</p>
		Envolvimento cívico	<p>“Eu tenho algumas participações solidárias gostava de ter mais tempo (...) participar ainda mais a esses níveis porque acho muito gratificante e muito realizadores. Dão felicidade” (PG2)</p>
		Valores culturais e sociais	<p>“Há as disparidades que se vê. Cada vez há mais ricos e cada vez há mais pobres. (...) A felicidade para não haver essa disparidade, para que todos pudessem, neste caso era todos, era global, filhos e toda a gente, pudessem ter uma igualdade, um nível de vida, que não andassem a mingar, a esmolar. É essa a preocupação que tenho pensado muita vez. O que será dos meus netos. Sempre houve ricos e sempre houve pobres, mas com uma disparidade tal não. É isso é a base para que haja tanta infelicidade” (A1G1)</p> <p>“Deveríamos ter todos muito mais tempo para nos cultivarmos. Acho que as pessoas perdem muito tempo com coisas que não interessam nada. Acho que todas as pessoas deviam ir ao cinema, ao teatro, a um concerto, pronto. Toda a gente devia ler. (...) Alimentamos pouco a mente. E acho que isso era muito importante, alimentar a parte espiritual” (MG2)</p>
		Desenvolvimento Profissional	<p>“Eu cantava muito bem. E houve um casal que ouviam-me cantar às vezes. (...) Se tivesse ido fazer, prestar provas de canto podia ter seguido uma carreira artística, podia ter tido sorte e podia não ter” (A2G1)</p> <p>“Eu gostaria de continuar a realizar-me em termos profissionais. Isto não tem a ver com o procurar ganhos (...) E portanto enquanto eu cá estiver, vou tentar ajudar quem estiver comigo. E foi isso que eu sempre tentei fazer. E portanto isso também é importante para mim tentar que isso aconteça (PG2)</p> <p>“Uma esperança é que a vida profissional continue a correr bem, porque isso é importante, apesar de não se viver para</p>

			trabalhar, tem que se trabalhar para viver. Desde que haja trabalho por mim tudo bem, independentemente do que for” (F1G3) “Queria ter um emprego, claro. (...) fazer a escola” (F2G3)
		Religião	“A nível religioso eu gostava muito de aprofundar bastante esta dimensão” (PG2)
		Desenvolvimento pessoal	“Acho que é não descuidar naquilo que faço e naquilo que sou. E manter a atitude, ser persistente e acreditar que se for assim tudo vai correr bem. Por mais problemas que apareçam há-de haver uma solução, as coisas hão-de seguir em frente” (F1G3)
		Desenvolvimento dos outros	“Para os outros, gostava que eles... É assim, não gostava que tenham mais do que aquilo que têm, gostava que todos tivessem aquilo que gostassem de ter. Que é um bocadinho diferente. Cada coisa que a pessoa desejasse, que conseguisse atingir. Acho que isso era óptimo, cada um de nós conseguir aquilo que pretende. Eu pessoalmente não pretendo mais nada” (MG2)
		Saúde e subsistência: condições essenciais	“Nos tempos actuais é o factor monetário, a saúde principalmente” (A1G1) “Desde que eu tenha saúde já é uma grande riqueza. É a saúde que nós temos” (A2G1) “Acho que a vida vale a pena se houver condições de saúde e condições de subsistência. Portanto são as bases” (PG2) “Não ficar desempregada, não perder a casa, não ficar doente essencialmente. Todas essas coisas. Se forem passando ao lado é óptimo (...). E a pessoa ter condições de subsistência, não é preciso ser rico, mas estar mais ou menos. Acho que isso é fundamental. Não ter que se depender de ninguém nem viver angustiado para viver o dia-a-dia” (MG2) “(…) ter sustento” (F2G3)
		Experiencia pessoal: trabalho	“Fui muito feliz quando comecei a trabalhar, fui muito feliz no emprego. Gostava imenso de trabalhar onde trabalhava a bordar mas a minha paixão era o balcão. Adorava aquele movimento” (A2G1)
		Acontecimento inesperado	“Em que foi algo realmente extraordinário, porque ninguém acreditava que pudesse acontecer e aconteceu (...) da forma como aconteceu, e aconteceu (...) O 25 de Abril foi qualquer coisa de espantoso e que deu muita felicidade às pessoas.” (PG2)

A experiência da felicidade ao nível social	Dimensões da experiência de felicidade social	Liberdade	<p>“Foi o 25 de Abril (...) Havia uma grande opressão. (...) esta entrevista que está a fazer, se fosse antes do 25 de Abril, não era impossível mas era quase impossível. Tinha que ser muito restrita, com muito medo de as pessoas falarem” (A1G1).</p> <p>“25 de Abril (...) foi um momento muito marcante e que teve varias dimensões. Teve uma dimensão de felicidade, pelo sentimento de libertação” (PG1)</p> <p>“Se não tivesse acontecido o 25 de Abril, e se não tivesse sido tomada aquela posição de já chega, em que andávamos ai todos enfiados nos roupeiros a ver se não nos apanhavam por dizer qualquer coisa que não fosse de encontro aquilo que eles idealizavam” (F1G3)</p>
		Conformismo	<p>“Ter partido das pessoas. Todas elas saberem que havia aquela necessidade de mudar e mesmo assim deixarem-se andar e deixarem-se contrair e não fazerem algo para mudar a situação. Quem fazia era enfrentado e todos os outros por medo não se chegavam à frente. Quando no fundo se todos eles fizessem um bocadinho conseguiam atingir algo. E foi preciso que alguns, à rebeldia, escondidos, planeassem uma certa coisa e organizassem tudo aquilo para que todos os outros saíssem à rua para regozijar o momento caso contrário iriam continuar na mesma e confrontar-se com a situação” (F1G3)</p>

	Consequências da experiência de felicidade social	Desenvolvimento pessoal	<p>“Tinha muito medo de falar fosse com que fosse. Apesar de ser muito aberto e muito extrovertido tinha medo de falar. Que hoje este medo já está a aparecer novamente” (A1G1)</p> <p>“O facto de não ir à guerra também foi importante porque era um espectro que ameaçava em termos futuros e por outro lado me também deu algumas possibilidades de antecipar a minha vida e de dar passos em frente, avançar mais cedo” (PG2)</p> <p>“Se tivéssemos continuado no mesmo regime eu viria a ter essa percepção de liberdade ou de necessidade de liberdade de expressão mais tarde. Numa idade mais avançada. Assim tive-a mais cedo” (MG2)</p> <p>“Deu-me uma abertura diferente para ver as coisas” (MG2)</p> <p>“É bom viver assim, e é mau viver assim. é bom viver assim porque nunca está a pensar “isto não acontece nada”, porque acontece tudo. Por outro lado, exige de nós uma capacidade de adaptação muito grande” (PG2)</p>
Família		<p>“Na minha família teve muita. Eu conheci a minha mulher num movimento estudantil. Eu era líder de um movimento estudantil e ela também. E portanto se não houvesse 25 de Abril, não havia líderes estudantis e portanto provavelmente nós não nos encontrávamos e não casaríamos” (PG2)</p> <p>“Para os meus pais que tinham uma perspectiva completamente diferente da minha deve ter sido bastante importante (...) E para os outros membros da família também. Permitiu-lhes pensar... para já para a minha mãe, como tinha um filho homem deve ter ficado felicíssima porque era a possibilidade de ele não ir para a guerra. E para o meu pai que talvez penso que tenha uma ideia, uma visão diferente das coisas, naquela altura deu-lhe a possibilidade de pensar e discutir livremente com os outros” (MG2)</p> <p>“A minha família sempre foi um bocado inconfortada com as coisas. (...) De certeza que muita coisa mudou, muita coisa ficou mais à vontade e muita coisa se conseguiu fazer depois, por isso ter acontecido” (F1G3)</p>	
		“Continuei com os mesmos valores. Porque	

		<p>Valores familiares</p>	<p>a minha mulher, a mãe, também...eles foram educados naquela base do sim senhor, não senhor, se faz favor, obrigado. Muitas pessoas criaram a liberdade mas não a souberem aproveitar. Em termos de educação. Tanto que eles são todos educados, falam livremente, se têm que dizer qualquer coisa dizem, como sempre” (A1G1)</p> <p>“Em termos de organização familiar, as coisas mudaram bastante, em termos de valores, em termos da própria vida do casal e do investimento na profissão de cada um. Porque os valores anteriores eram um pouco diferentes, a mulher não era tão incentivada a participar, e depois do 25 de Abril isso foi depois mudando, positivamente” (PG2)</p>
		<p>Valores e condições sociais</p>	<p>“Foi haver uma liberdade, que estragaram-na. Foi o ressurgimento de uma liberdade (...) Porque tínhamos muito medo de falarmos uns com os outros, olhávamos de lado” (A1G1)</p> <p>“Essencialmente da liberdade, da participação. Os valores anteriores eram um pouco retrógrados, muito castradores. A liberdade, participação, abertura em termos de temáticas, de assuntos, de interesses” (PG2)</p> <p>“A possibilidade de se poderem expressar livremente sem estarem a pensar que podiam incorrer numa situação de prisão ou de terem que sair do país porque discordavam da opinião política instituída” (MG2)</p> <p>“E depois também a nossa sociedade, a sociedade em que vivemos e que foi evoluindo nesse sentido, é uma sociedade que não é benigna para nós como seres humanos e que exige de nós de uma forma cruel. E portanto se é interessante... agora é assim, todas essas coisas são interessantes desde que as pessoas não sejam obrigadas a fazê-las” (PG2)</p> <p>“Enquanto que até ai havia concorrência, mas era uma concorrência limitada, o 25 de Abril abriu as portas para uma liberdade e fraternidade, um pouco aqueles valores da constituição francesa, mas isso acabou por se revelar sol de pouca dura porque a sociedade portuguesa também é uma sociedade um pouco especial e houve realmente depois um</p>

			<p>acentuar da competitividade entre as pessoas, uma maior agressividade” (PG2)</p> <p>“É que enquanto bem os outros países já estavam um bocado mais evoluídos, nós aqui ainda conservávamos uma vida muito rural, muito provinciana, muito fechada. E também tecnologicamente, e em termos de inovações, muito ainda atrasada. E portanto a minha geração, é uma geração que atravessa tudo, anda a reboque” (PG2)</p> <p>“A minha geração era uma geração que via alguns horizontes e que portanto lutava por eles. Tinha efectivamente um espírito lutador e ganhador porque também tinha horizontes. E o que é verdade é que depois, há medida que as coisas foram evoluindo eu tenho muita pena que as gerações que vieram a seguir não tenham tido as mesmas condições que nós tivemos em termos de perspectivar o nosso futuro e de ter a percepção de que nós poderíamos fazer e poderíamos alcançar. E as gerações futuras muitas vezes, as gerações actuais e as gerações que se me seguiram, muitas vezes tinham muita dificuldade em encontrar o seu caminho e em conseguir o seu lugar” (PG2)</p> <p>[o 25 de Abril] “Permitiu às pessoas, primeiro acabar com a guerra. A perspectiva do fim da guerra colonial” (MG2)</p>
		<p>Envolvimento cívico</p>	<p>“Eu não percebia de política. Em termos de participação na sociedade. Eu tinha medo de expressar as minhas opiniões e de participar seja no que fosse. E a partir do 25 de Abril e à medida que as coisas foram cimentadas e que houve maior confiança eu fui participando, quer em actividades sindicais, quer em movimentos de opinião” (PG2)</p> <p>“Foi uma época que permitiu participar em muitas actividades estudantis, em que recebi muita informação de coisas que eu não fazia ideia que eram assim ou que pudessem ser assim” (MG2)</p>

		Trabalho	<p>“Vejo com muitos maus olhos que a sociedade actual diga que as pessoas com alguma idade têm de continuar a trabalhar e que os jovens tenham que continuar a ter um lugar precário. Não faz sentido nenhum, não é assim que se constrói uma sociedade e não augura nada de bom para o futuro” (PG2)</p>
	Visão do futuro desejado a nível social	Resolução de problemas da guerra e terrorismo	<p>“(…) Um futuro em que não houvesse todos os problemas que neste momento existem no mundo. (…) as guerras, o terrorismo (…) Portanto, se esses problemas não existissem ou se fossem menores, penso que o futuro poderia ser mais feliz” (MG2)</p> <p>“Que a guerra não seja possível” (PG2)</p>
		Condições económicas	<p>“Se calhar o pequeno passo, que se calhar não é tão pequeno quanto isso, é esta crise económica que está a acontecer. É a falência do sistema. Esta falência está mais do que a provar que a maneira como nós vivemos está errada e não nos leva a lado nenhum. Não sei. Pode ser que a seguir venha alguma coisa de bom” (MG2)</p> <p>“Saia de casa e via toda a gente melhor e até estranhava. Mais felizes e a dizer “já não crise”, e eu dizia “já não há crise?”. Ainda ontem estava tanta crise e agora já não. E depois as pessoas estavam melhores, não estavam a dizer “a crise é tão má, não nos dá dinheiro. Ah o emprego está tão mau”(…) Via os meus colegas a dizerem “finalmente acabou a crise” (F2G3)</p>
		Preservação ambiental	<p>“E ao ser mais racional pegar no ganha-perde mas no ganha-ganha, e o ganha-ganha de uma forma universal. Ou seja, preservando aquilo que lhe é indispensável, a qualidade de vida e a qualidade do planeta (…) Porque efectivamente é um factor decisivo” (PG2)</p> <p>“Que as pessoas amem a terra” (PG2)</p> <p>“(…) Um futuro em que não houvesse todos os problemas que neste momento existem no mundo. (…) os problemas climatéricos (…) se esses problemas não existissem ou se fossem menores, penso que o futuro poderia ser mais feliz” (MG2)</p>
			<p>“Estamos numa sociedade em que a comunicação existe a uma velocidade tremenda (…) isso traz muita instabilidade e muita incerteza em relação ao futuro. Por um</p>

		Comunicação social	<p>lado é bom termos conhecimento de tudo aquilo que se passa, pronto é o mundo que nos permite saber o que se passa do outro lado mas por outro lado isso é péssimo. (...) Todas as notícias são dadas de uma forma catastrófica, nunca pela positiva. É sempre tudo mal. E isso faz com que as pessoas não se possam sentir bem. Contribui em grande medida para que as pessoas vivam mas sentem-se sempre numa grande instabilidade e infelizes porque não vêem, nada é bom. Também tudo o que nos transmitem é transmitido de uma forma pessimista (...) Se fosse possível, acho que a forma como as coisas são comunicadas às pessoas devia ser alterada completamente. Devia dar uma volta enorme e devíamos todos, em vez de andarmos a discutir o que havemos de fazer, fazermos” (MG2)</p>
		Distribuição da riqueza	<p>“Nós ao sermos responsáveis por nós, pelas pessoas que estão ao lado, pelas crianças que morrem de fome em África. Eu acho que não pode haver um mundo feliz em que haja homens que não têm a mínima condição para viver. Em que esteja aqui e que às 3 da manhã, vá ali e veja que alguém vai aos caixotes do lixo. Que ali naquele supermercado, todos os dias à noite vão ali pessoas ver o que lá há. Para comer. Portanto é fundamental esta dimensão” (PG2)</p>
		Valores individuais	<p>“Não haver tanta inveja, tanta ganância. É claro e não havendo tanta inveja e tanta ganância, suprimia-se em grande parte a fome, as doenças, os assassínios, e por ai fora” (A1G1)</p> <p>“Acho que essencialmente uma sociedade ideal passaria por ai. Passaria por deixarmos de ser loucos, e de sermos estupidamente gananciosos e sermos mais racionais e sermos mais amigos de nós próprios. Se formos amigos de nós próprios acabamos por ser amigos dos outros. E de sermos participativos e responsáveis” (PG2)</p>
		Valores e prioridades culturais e sociais	<p>“Haveria fraternidade e igualdade. Havendo fraternidade e igualdade, encostando os ombros um ao outro consegue-se fazer muita coisa. (...) Olhando nos olhos das pessoas, olhando olhos nos olhos, encostando os ombros para fazer força. (...) Força, criar, união, igualdade” (A1G1)</p>

		<p>“ (...) a igualdade, a fraternidade. Porque a igualdade é diferente da fraternidade. Somos todos iguais e não há fraternidade. Muitas das vezes essa fraternidade não aparece” (A1G1)</p> <p>“A felicidade também passa por as pessoas se disporem a fazer, ou então serem obrigadas a fazer e irem a reboque. Era bom haver essa opção. Neste momento já existe essa opção, porque tecnologicamente, economicamente era possível haver outras soluções, só que nós continuamos a ser escravos e por outro lado, mesmo os últimos desenvolvimentos em que dizem que a economia, a forma como a economia tem sido conduzida e a forma como as sociedades estão organizadas não é a melhor, e ainda se continua a andar a correr e não se sabe para quê” (PG2)</p> <p>“ (...) A vida e o ser humano estão bem em equilíbrio e portanto uma sociedade em que as pessoas possam realizar-se e serem mais felizes tem que ser uma sociedade equilibrada. E portanto uma sociedade equilibrada tem que passar por o homem conseguir dominar a sua ganância, o seu egoísmo, ser mais racional. Quase nem diria que era necessário ser mais fraterno” (PG2)</p> <p>“é fundamental que a sociedade não seja uma sociedade apenas virada para o economicismo, que veja também o preço que está a pagar em termos sociais por levar as pessoas a correrem a alienarem-se por coisas que não são fundamentais e que não são benignas relativamente à vida” (PG2)</p> <p>“Que o amor impere” (PG2)</p> <p>“Inverter o sentido das coisas e que ainda não aconteceu e não estou a ver forma de vir a acontecer, era deslocar o centro da sociedade do ter para o ser, e cuidar mais do ser e menos do ter ou por o ter ao serviço do ser e não o contrario” (PG2)</p> <p>“Pela cultura e pela educação e pela instrução que nós conseguíamos caminhar de outra maneira. Penso que era bom para todos” (MG2)</p> <p>“Se houvesse a tal compreensão das pessoas, se não houvesse tantas dificuldades em certas coisas que não as fizesse olhar para a galinha do vizinho, por exemplo (...) Mais</p>
--	--	---

			<p>entreadeada e compreensão principalmente. Porque as pessoas acabam por não se compreender (...) Uma sociedade mais humana, mais baseada nas pessoas (...) Que houvesse (...) mais união nas pessoas (...) coerência das pessoas e de compreensão umas para as outras” (F1G3)</p> <p>“Que o mundo fosse melhor. Que as pessoas não fizessem mal às outras (...) Ninguém fizesse mal a ninguém.” (F2G3)</p> <p>“que o mundo não vá sendo pior de dia em dia” (F2G3)</p>
		<p>Condições de trabalho</p>	<p>“É assim todos trabalhamos, todos temos que trabalhar (...) Mas se calhar não nascemos para trabalhar da maneira que trabalhamos, porque a sociedade de hoje de certa forma é um tipo de escravatura. Nós dizemos “no tempo da escravatura, eram todos tão infelizes, andavam todos com o chicote em cima dos escravos para eles fazerem e produzirem”. No fundo hoje também existe escravatura. É um bocado violento (...) Eu por exemplo gosto de trabalhar. Gosto de sair de casa e ir trabalhar. Mas acho que por outro lado também, se calhar a mulher nem foi feita para trabalhar como trabalha. De certa forma é uma escravatura. É uma violência, ter que trabalhar em casa, ter que trabalhar fora de casa. Acho que não deveríamos ser obrigados a trabalhar da forma como trabalhamos (...) Acho que devíamos trabalhar para suprir as necessidades básicas, estava bem (MG2)</p> <p>“Menos dificuldades em termos pessoais, profissionais” (F1G3)</p> <p>“Os empregos aumentavam” (F2G3)</p>
		<p>Saúde</p>	<p>“ (...) Um futuro em que não houvesse todos os problemas que neste momento existem no mundo. Que são as doenças (...) se esses problemas não existissem ou se fossem menores, penso que o futuro poderia ser mais feliz” (MG2)</p>
			<p>“Para uma sociedade mais feliz, colaborar dentro das minhas possibilidades seja no que for. (...) Tenho colaborado muito, mesmo muito” (A1G1)</p> <p>“Ajudar o próximo, ajudar, colaborar,</p>

		Concretização dessas mudanças	<p>trabalharmos todos em conjunto. Para uma melhoria de toda a sociedade, de toda a vida. De um bem comum. Que é os princípios de Cristo, a igualdade. Muito embora não seja praticante” (A1G1)</p> <p>“O auxílio mútuo entre todos. A fraternidade, sabendo que fulano está em perigo, fazer uma igualdade de hombridade” (A1G1)</p> <p>“Quando tento ajudar os miúdos a perceber o que se passa à volta e a mostrar-lhes o que deveria ser ou não deveria ser (...) os miúdos hoje em dia não têm noção das coisas que os rodeiam, não tem noção das necessidades. Eu falo pelo grupo que trabalho, porque por exemplo é um grupo onde que não há dificuldades. Tudo o que eles querem, tudo o que eles pensam, tudo o que eles imaginem, eles têm. Eles não têm que lutar por nada, de fazer por nada. E tornam-se muito egoístas e egocêntricos em relação a tudo. O esforço que têm que fazer pelas coisas é diminuto e acaba por ser um papel importante, uma coisa importante porque acabamos por lhes abrir os olhos a muitas coisas que eles às vezes ficam parvos como é que pode ser (F1G3)</p>
--	--	-------------------------------	--