

# ANÁLISE DO LIVRO “VIAGEM À FELICIDADE – AS NOVAS CHAVES CIENTÍFICAS” DO AUTOR EDUARDO PUNSET

## ANALYSIS OF THE BOOK “JOURNEY TO HAPPINESS – THE NEW SCIENTIFIC KEYS” BY THE AUTHOR EDUARDO PUNSET

Ricardo Marinho da Silva 1

**Resumo:** A presente resenha visa fazer uma análise do livro “Viagem à Felicidade - As novas chaves científicas” (2005), do escritor Eduardo Punset, refletindo sobre os efeitos das tecnologias na sociedade moderna e seus ideais neoliberais de que existe uma fórmula para ser feliz. Desvelando que as estruturas de funcionamento colocam o homem a responder do lugar do capital, da globalização e tecnologia. Em que a produção do ser feliz tem produzido esvaziamento subjetivo, mas que continua sendo alimentado pelo ciclo da felicidade pela via neoliberal.

**Palavras-chave:** Felicidade. Tecnologia. Modernidade.

**Abstract:** The present theoretical article aims to make a analysis of the book “Journey to Happiness - The new scientific keys” (2005), by the writer Eduardo Punset, reflects the effects of technologies on modern society, questioning the neoliberal idea that there is a formula for being happy. Revealing that the functioning structures make man respond from the place of capital, globalization and technology. In which this production of being happy has produced subjective emptying, but which continues to be fed by the cycle of happiness through the neoliberal path.

**Keywords:** Happiness. Technology. Modernity.

---

**1** Doutorando em Psicologia Social pela Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP) e Graduado em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Psicólogo e Psicanalista. Atualmente é Professor de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5947783018928685>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3786-3128>. E-mail: ricardomarinhopsicologia@gmail.com

## Introdução

O livro do Eduardo Punset “Viagem à Felicidade - As novas chaves científicas” (2005), problematiza a felicidade contemporânea abordando o fascínio e o impacto da ciência na vida cotidiana das pessoas. Neste livro, Punset (2005), explora a felicidade humana a partir de uma perspectiva científica, investigando os fatores biológicos, psicológicos e sociais que influenciam o bem-estar. Nesse sentido, o convite “Viagem a felicidade” (Punset, 2005), acaba de começar, todavia, com os retrocessos políticos-sociais que ameaçaram a democracia, bombas microbiológicas que causaram mais de meio milhão de mortes (Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas da Universidade Johns Hopkins, 2021) e o país caminhando para 32,9% de pessoas abaixo da linha da pobreza (IBGE, 2019), a viagem com destino a felicidade parece ser de rastros irreparáveis para a sociedade.

O autor Eduardo Punset Casals nasceu em 9 de novembro de 1936 em Barcelona-Espanha, formou-se em Direito em Madrid, possui mestrado em Ciências Econômicas pela Universidade de Londres e foi professor de Ciência, Tecnologia e Sociedade da Faculdade de Economia da Universidade Ramon Llull. Suas principais obras foram: Viagem à felicidade; cara a cara com a vida, a mente e o universo; manual para sobrevivência no sigilo XXI e La salida da crise.

A característica principal dos seus escritos é propor uma reflexão acerca dos impactos tecnológicos na sociedade moderna, abordando na “Viagem à felicidade” que a revolução científica fez com que ocorressem mudanças importantes na história da evolução “O prolongamento da esperança de vida nos países desenvolvidos, que gerou mais de quarenta anos supérfluos - em termos evolutivos.” (Punset, 2005, p. 13).

No entanto, é importante tensionar a quem se destina o prolongamento da expectativa de vida como possibilidade de dar novos sentidos a existência, contextualizando com o cenário brasileiro. A partir disso, a presente resenha busca analisar o livro “Viagem à Felicidade - As novas chaves científicas” (2005), do autor Eduardo Punset, trazendo um olhar crítico-reflexivo implicado com os atravessamentos contemporâneos.

## Metodologia

A presente resenha faz uma análise, tendo como objeto de investigação o livro “Viagem à felicidade – as novas chaves científicas,” escrito por Eduardo Punset. Por se tratar de uma metodologia qualitativa, busca-se apresentar a interação entre a objetividade teórica com a subjetividade. O conhecimento científico é um sistema complexo que emerge de diversas perspectivas teóricas-metodológicas (Daltro; Faria, 2019). Nesse contexto, este trabalho concentra-se em apresentar um conjunto de saberes adquiridos através da lente do pesquisador. O processo de escrita científica é um exercício interpretativo que remodela narrativas à luz de novas teorias em desenvolvimento. Isso não apenas oferece a oportunidade de reconfigurar os entendimentos existentes, mas também de gerar novos campos do saber.

## Resultados

Os temas trabalhados no livro “Viagem à Felicidade – As Novas Chaves Científicas” de Eduardo Punset propõem discutir a compreensão da felicidade humana a partir de disciplinas científicas. Tendo essa discussão divididas nos seguintes eixos temáticos:

### Definição de Felicidade:

Punset inicia o livro discutindo a complexidade de definir a felicidade, destacando que ela é uma construção multifacetada influenciada por diversas áreas do conhecimento. Destacando:

- Conceito de Felicidade: Exploração das diversas definições de felicidade, tanto subjetivas quanto objetivas.
- Componentes da Felicidade: Discussão sobre os elementos que compõem a felicidade, incluindo bem-estar emocional, satisfação com a vida e realização pessoal.

### **Fatores Biológicos:**

O autor mergulha na biologia da felicidade, explicando como neurotransmissores como a serotonina e a dopamina desempenham papéis cruciais em nossas sensações de prazer e bem-estar. Nesse sentido, discute-se:

- Neurociência da Felicidade: Análise do papel dos neurotransmissores (como serotonina e dopamina) e estruturas cerebrais na experiência da felicidade.
- Genética e Felicidade: Investigação sobre a influência genética na predisposição para a felicidade.

### **Psicologia Positiva:**

Punset aborda as contribuições da psicologia positiva, uma área da psicologia focada em estudar as qualidades positivas do ser humano, como a resiliência, o otimismo e o senso de propósito:

- Resiliência e Otimismo: Estudo de características psicológicas que contribuem para a felicidade duradoura.
- Fluência e Engajamento: Conceito de “*flow*” ou fluxo e como estar imerso em atividades significativas contribui para o bem-estar.

### **Influência do Ambiente:**

O livro também explora como o ambiente social e cultural influencia nosso nível de felicidade, considerando aspectos como relacionamentos interpessoais, trabalho e lazer.

- Influências Ambientais e Sociais: Relações Interpessoais: Importância dos relacionamentos saudáveis e conexões sociais para a felicidade.
- Ambiente de Trabalho: Como a satisfação no trabalho e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal afetam o bem-estar.
- Impacto Cultural: Variações na percepção e busca da felicidade em diferentes culturas.

### **Ciência da Meditação e *Mindfulness*:**

Uma parte significativa do livro é dedicada às práticas de meditação e *mindfulness*, apresentando evidências científicas de seus benefícios para a saúde mental e emocional.

- Meditação e *Mindfulness*: Benefícios da Meditação: Evidências científicas sobre como a meditação e práticas de *mindfulness* melhoram a saúde mental e emocional.
- Redução do Estresse: Técnicas para diminuir o estresse e aumentar a tranquilidade e satisfação na vida cotidiana.

### **Economia da Felicidade:**

Punset investiga a relação entre riqueza material e felicidade, questionando a ideia de que mais dinheiro sempre leva a mais felicidade.

- Relação entre Dinheiro e Felicidade: Discussão sobre até que ponto a riqueza material contribui para a felicidade.
- Pobreza e Bem-Estar: Análise dos efeitos da pobreza e desigualdade na felicidade e

qualidade de vida.

- Desenvolvimento Pessoal e Autoajuda: Crescimento Pessoal: Estratégias para promover o autodesenvolvimento e alcançar uma vida mais satisfatória.
- Definição de Objetivos: Importância de estabelecer e perseguir metas pessoais significativas.

## Discussão

No capítulo 1 intitulado “A felicidade é uma despesa de manutenção”, é descrito que com os avanços no campo da Psicologia da evolução o humano não é apenas um organismo biológico. Tal mudança de olhar rompe com as crenças reducionistas acerca da felicidade biológica, colocando a felicidade como parte do sistema de produção – controle, em que os sistemas se adaptaram às contingências para controlar os organismos (Deleuze, 1992).

Essa mudança de paradigma faz o humano não operar mais sob a lógica da sobrevivência, reprodução da espécie e ideais evolutivos. As leis mudaram para concepções mercantilistas e a forma de controle passa pelos dogmas do mercado, influência do capitalismo-positivismo científico que transformou a capacidade de expansão da racionalidade e reflexão crítica humana em padrões formatados a pensar a vida como se fossem máquinas com poucas emoções humanas baseadas em adquirir bens no “aqui e agora”.

Reflexo de um sistema que tem medidas castradoras-coercitivas colocadas de maneira naturalizada para hierarquizar-classificar a felicidade humana. Porém, no capítulo 2 retomam-se os marcadores biológicos para pensar a felicidade, descrito como a felicidade nas amebas, nos répteis e nos mamíferos não humanos, onde o autor problematiza até que ponto o animal é inteligente para pensar acerca da felicidade.

Nesse pensamento não se discute que os animais não se sintam felizes, porém o autor acrescenta a reflexão que os animais sintam a felicidade com menos graus de racionalidade que os humanos, fazendo da percepção, uma função cognitiva, como uma chave importante para se pensar a felicidade.

No capítulo 3 – “Resume a felicidade como uma emoção transitória na perspectiva evolutiva” a emoção é considerada como uma capacidade de sobrevivência e a amígdala tem a funcionalidade como parte do cérebro que sinaliza a emoção, continuando no capítulo 4 – “Os factores internos da felicidade” que aborda a tristeza como maligna e a funcionalidade das emoções ocorre como reflexo de sobrevivência. Entretanto, ambos os capítulos discutem a emoção como capacidade de sobrevivência moldada a partir do ambiente, fenômeno importante que posiciona o homem civilizado, diferente do animal, na história da evolução.

Curiosamente os estudos da Neurociências já apontam a nível de descrever em imagens (fisiopatogenia), nomeadamente a neuroimagem, áreas do cérebro que possuem deficits, como o envolvimento de estruturas cerebrais frontais (córtex orbitofrontal) e a amígdala, ocasionando em fenômenos que as classificações nomeiam como patologias da personalidade como, nesse caso em específico, a psicopatia.

Entretanto, o questionamento a estes estudos é não considerar os fatores psicossociais, como por exemplo, não se encontrarem estudos de casos que descrevam a formação individual da pessoa que apresente a patologia associada aos estudos cerebrais, apontando a limitação apenas a fatores sociais ou reduzidos ao biológico (DEL-BEN, 2005).

Nos colocando a refletir se a humanidade se tornou apenas resposta àquilo que foi condicionado, se o corporativismo começou a condicionar os seus trabalhadores a não responder emocionalmente porque isso é menos produtivo e se o capitalismo é tão poderoso que começou a comercializar a felicidade por via da falta de emoção causando esvaziamento do sentido de existência, aspetos presentes na cultura individualista/produtivista/capitalista.

Assim, a proposta do livro nos coloca a problematizar até que ponto somos seres biologicamente programáveis? Até que ponto o nosso comportamento ultrapassa o limite do condicionamento da análise do comportamento? Até que ponto existe liberdade? A humanidade transformou-se em máquina que se produz e o controle foi globalizado pelo marketing dos

smartphones?

Por conseguinte, no capítulo 5 – “Os fatores externos da felicidade”, discute-se “Se a felicidade é uma tempestade de genes, cérebro e coração.” (p.105) descreve-se que a cultura, quando nomeia e impregna de sentidos algo que antes não nomeava, dando características gerais, ela estará criando e moldando o objeto. Nesse sentido, o autor escreve que para a sociedade funcionar bem, o “bem comum” deve sobrepor-se ao “bem individual”, paradoxalmente o sistema em si ensina os indivíduos a funcionarem de acordo com o “bem individual” de cada pessoa que se volta a criar bens comuns por ligações afetivas (Punset, 2005).

Portanto, considera-se que o livro denuncia a sociedade que funciona a criar nichos “cada um luta por si mesmo”, e “cada grupo defende os seus”, fatores explicados pela psicologia evolucionista cuja função é de sobrevivência dos seus (Punset, 2005). Em contraposto, isso se reflete em modelo de sociedade fragmentada, em que gangues e outros grupos se juntam para matar ou discriminar grupos de outros, podendo formar sociedades perigosas em que se matam os mais fracos, em nome da sobrevivência da sua própria espécie.

Nesse sentido, quando o autor começa a descrever os modelos de educação separando por modelos competitivos versus modelos cooperativos, abordando sobre ganhos e perdas, em ambos o modelo se torna visível que estamos longe de alcançar a felicidade quando a felicidade é colocada como uma meritocracia a ser disputada.

Usando como exemplo o contexto da educação brasileira em que se criam grupos, classificados e categorizados, com base nas notas de rendimento escolar. Em que a classificação cria uma cultura e estabelece formas de relações de poder que dizem sobre pertencimento, exclusão, silenciamento e reducionismo baseado em nota (Silva, 2020, 2022).

A partir desse caminhar fica o questionamento de qual a utilidade em se criar modelos que podem ser destrutivos para a própria sociedade partindo do pressuposto que os modelos educacionais são moldados/constituídos a atenderem interesses sociais, ou seja, reproduzem modelos competitivos, hierárquicos e excludente, moldando indivíduos-subjetividades.

Entretanto, é importante pensar o recorte político-social do texto e os privilégios de classe-corr que seu contexto atravessa, pois de acordo com o autor não se pode estabelecer uma ligação em que o dinheiro traz felicidade ao mesmo tempo em que se discute que quando condições de subsistência não são asseguradas também não se é feliz.

Nesse contexto, reflete-se que a sociedade foi ensinada (subjetivada) que a felicidade vem do poder aquisitivo, ligado à aquisição de bens, colocando o indivíduo a sempre querer (consumir) na tentativa de se fazer feliz. Porém, Seligman (2004), aponta que virtudes positivas, resiliência, otimismo e a gratidão são mais efetivos a nível de felicidade.

No capítulo 6 – “As causas da infelicidade nas sociedades complexas” o autor fala das formas de escravidão da contemporaneidade, fruto da demanda pela sobrevivência na qual o trabalhador se sujeita a condições baixas e salário baixo, visando apenas sustentar-se e manter condições básicas de sobrevivência, tendo como efeito maior probabilidade de adoecer.

Isto ocorre de fruto de políticas corruptas em que o lucro vem a ser desenvolvido pela desigualdade social, ou seja, é preciso estratificação social - teoria construída por Max Weber para descrever as interações das relações produtivas, do posicionamento social, das influências políticas e econômicas, bem como das possibilidades de separação entre ricos e pobres para haver proletariados e grandes indústrias (Weber, 2004), levando a impactos negativos à humanidade.

No entanto o autor retoma no capítulo 7 – “A felicidade programada: a comida, o sexo, as drogas, o álcool, a música e a arte”, a felicidade como uma ilusão criada pelo marketing que influencia os indivíduos a responderem de maneira aos seus interesses.

Nesse capítulo o autor questiona se a vida é uma ilusão criada para atender as demandas de consumismo/produtivismo e se homem evoluiu para não ser mais humano tornando-se máquina reprodutora de verdades. Em resposta, o autor escreve desacreditar na esperança, descrevendo que a crença tem a função de ilusão criada para salvar o homem do vazio que se tornou a humanidade preenchida por compras, dinheiro e status.

Nesse contexto, o autor discute a falsa felicidade que consiste em demonstrar para os outros uma vida feliz e satisfatória, mas na verdade trata-se de uma felicidade falsa, resumida em aparência - um mecanismo de defesa projetado pela cultura da competitividade em que “tudo tem

que estar bem” e até a felicidade individual é objeto de competição entre grupos. Pois, para o autor a ideia de felicidade individual ligada ao sucesso e a obtenção de poder aquisitivo faz com que as pessoas recaiam a subterfúgios como vícios para obter sensações de prazer, porém tais vícios são prejudiciais aos humanos, trazendo maiores infelicidades futuras como se fosse um ciclo em que o indivíduo buscasse, de maneira equivocada, aquilo que não sabe como obter, mas a busca coloca-o em movimento, respondendo ao sistema de maneira produtiva (SILVA, 2020).

Em que o destino, descrito no capítulo 8 – A “fórmula da felicidade”, os diferentes fatores da felicidade, como por exemplo: fatores redutores do bem-estar ( $r$ ), carga herdada ( $c$ ) e fatores significativos nos índices de felicidade ( $s$ ), são processos que atravessam o ser – considerar-se feliz sob o recorte do jogo da vida no contexto europeu. Em que a sociedade está a cada dia, a cada passo, mais distante da felicidade e o ser feliz como aponta Bauman (2009), tornou-se objeto de produzir-consumir - ciclo de consumo capitalista-mercantilista que leva o humano o que o autor Han (2015), nomeia como sociedade do cansaço.

## Considerações finais

O presente artigo buscou analisar o livro “Viagem à Felicidade - As novas chaves científicas” (2005). O escrito do Eduardo Punset analisa a felicidade contemporânea, a luz do cenário eurocentrado, analisando o impacto da ciência na vida das pessoas.

A partir do texto somos convidados a pensar na felicidade para a sociedade moderna neoliberal considerando a felicidade como um processo subjetivo e psicossocial.

A “Viagem à Felicidade - As novas chaves científicas”, trata-se de um livro que questiona acerca dos processos da felicidade e nos coloca a pensar se existe uma fórmula para ser feliz. Desvelando que as estruturas de funcionamento colocam o homem a responder do lugar do capital, da globalização e tecnologia. Tendo como consequência um vazio que tenta ser preenchido por promoções e descontos, fruto de políticas consumista que promovem a felicidade por via de gozos imediatos.

Dessa forma, reflete-se que a sociedade produz uma (in)felicidade através do ciclo do produzir e consumir, em que “horas custam dinheiro” e o tempo de vida passa a valer pouco/precarizado. Uma escravidão da contemporaneidade, em que a busca da felicidade ocorre de forma obsessivas, a tempo integral, em todos os âmbitos da sua vida. Parafraseando Silva (2020):

Será mesmo que o homem realmente procura constantemente a felicidade ou caso contrário à sua vida estaria estagnada? A busca da felicidade plena, mesmo referindo-se à felicidade utópica, movimenta o homem para não perder a razão da vida? Efetivamente, o que é mesmo a felicidade? (Ricardo Marinho, 2015; Silva, 2021).

Espera-se que a partir da reflexão, abram-se novos horizontes nos permitindo outros olhares e, com isso, se torne possível outros voos.

## Referências

BAUMAN, Zygmunt. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **A arte da vida**. Trad. de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

BRASIL, Revista Veja. **Atentado Portas dos Fundos**. Brasil: São Paulo, 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/religiao/atentado-a-porta-dos-fundos-e-ameaca-concreta-de-intolerancia-religiosa/>. Acesso em: 02 jan. 2019.

DALTRO, Monica Ramos; DE FARIA, Ana Amelia. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v.19, n.1, p. 223-37, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>. Acesso em: 10 jul. 2021.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**: comentários sobre a sociedade do espetáculo. 9. trad. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

DEL-BEN, Cristina Marta. Neurobiologia do transtorno de personalidade anti-social. **Arquivos de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 27-36, 2005. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832005000100004>. Acesso em: 10 jul. 2021.

DELEUZE, Gilles. Post-scriptum sobre as sociedades de controle. In: DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Trad de E. P. Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (2019). **Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil**. Brasília: IBGE, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca/catalogo?view=detalhes&id=2101681>. Acesso em: 10 jul. 2021.

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY & MEDICINE. **COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)**. Disponível em: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Acesso em: 05 out. 2021.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaios sobre a sociedade de hiperconsumo. Trad. de M. L. Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LIPOVETSKY, Gilles. **A era do vazio**: ensaios sobre o individualismo contemporâneo. Lisboa: Edições 70, 2014.

MAQUIAVEL, Nicolau. **O Príncipe**. tradução: Roberto Grassi. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1972.

PUNSET, Eduardo. **Viagem à felicidade – as novas chaves científicas**. Rio de Janeiro: Editora Don Quixote, 2005.

SELIGMAN, Martin. **Authentic Happiness**: Using the new Positive Psychology for permanent accomplishment. Trad N. Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SILVA, Ricardo Marinho. Ensaio sobre o livro “Admirável Mundo Novo” de Aldous Huxley: uma proposta crítica contemporânea. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 245-51, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v9i2.2811>. Acesso em: 10 jul. 2021.

SILVA, Ricardo Marinho. ENSAIO SOBRE OS DESAFIOS DA EDUCAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE: REFLEXÕES SOBRE A EDUCAÇÃO NO BRASIL. In: FERREIRA, Jessica Kelly Souza; TAVARES, Leonardo Pereira. (Org.). **Desafios da Educação na Contemporaneidade**: discursos emergentes e concepções de ensino. 370. ed. Campina Grande: Editora Amplla, 2020. p. 161-81. Disponível em: <https://ampllaeditora.com.br/wp-content/uploads/2020/08/eBook-Desafios-da-Educacao.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2021.

SILVA, Ricardo Marinho. Eudemonia – Eudaimonia: a busca da felicidade. **Revista Ensaios Filosóficos**, v. XXI, 2020. Disponível em: [http://www.ensaiosfilosoficos.com.br/Artigos/Artigo21/07\\_SILVA\\_Ensaios\\_Filosoficos\\_Volume\\_XXI.pdf](http://www.ensaiosfilosoficos.com.br/Artigos/Artigo21/07_SILVA_Ensaios_Filosoficos_Volume_XXI.pdf). Acesso em: 10 jul. 2021.

SILVA, Ricardo Marinho. Escrivência: reflexões sobre atendimento na modalidade plantão psicológico on-line durante o período de pandemia de covid-19 e isolamento social. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 4, p. 316–29, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i4.5056>. Acesso em: 10 jul. 2021.

WEBER, Max. **A ética protestante e o “espírito” do capitalismo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

Recebido em 20 de Agosto 2024.

Aceito em 23 de setembro 2024.