



Comissão de  
Acolhimento  
CBIOL



# NEWSLETTER

n° 08 | Outubro 2022

## O que é a ditadura da felicidade e como podemos escapar dela

Foi em um daqueles momentos obscuros em que as coisas parecem não ir nada bem que o psicólogo espanhol David Salinas percebeu que estava cansado da imposição social de ter que estar sempre bem, especialmente quando boa parte do seu trabalho está relacionada ao bem-estar das pessoas.

Dali surgiu a ideia de escrever o livro *La Dictadura de la Felicidad* ("A ditadura da felicidade", em tradução livre), que o levou a dizer: "estou triste... e me alegro com isso!"

À primeira vista, alguém poderia descartar a ideia de ler um livro que defende a tese de que está certo "se alegrar por estar triste", ou de estar satisfeito por ter uma vida desafortunada.

Mas o autor adverte, é claro, que o livro não segue esse caminho. O que ele critica é a "imposição" de ter que "ser feliz" a todo custo, no contexto de uma indústria da felicidade crescente que se potencializou com uma avalanche de livros de autoajuda, com receitas para alcançar esse suposto bem-estar permanente.

Cansado de precisar "ser feliz" (uma construção mental que, a seu ver, é falsa, já que a felicidade não é um objetivo a ser alcançado, mas sim um estado transitório), Salinas, com 42 anos de idade, analisa suas experiências profissionais em seu consultório em Málaga, na Espanha, e aborda os principais mitos sobre a ideia da felicidade, nesta entrevista concedida à BBC News Mundo. Leia [aqui](#) a entrevista completa.

[bbc.com](http://bbc.com)



"Solidão é a distância que o separa de você mesmo e não a distância que o separa dos outros."

**Luiz Gasparetto**

sessão

## Não me Jung porque tá Freud...

B?

**NARU  
HODO**

### PODCAST - O que a solidão pode causar nas pessoas...

A pandemia suscita um tema que é importante independentemente do que estamos vivenciando. O que é solidão? É o mesmo que solitude? Como ela nos afeta? Confira no papo entre o leigo curioso, Ken Fujioka, e o cientista PhD, Altay de Souza.

[link spotify](#)

## Autoconhecimento - o fermento profissional

A velocidade das informações e o crescimento da digitalização do conhecimento, permite levar praticamente em tempo real as novidades em sua área. Seja através de podcasts, artigos, palestras online e até mesmo materiais científicos ou de simples informação, é de suma importância estar sempre "atenado" nas novidades, incorporando conhecimento. Não esquecendo, é claro, de distinguir fontes úteis - geradoras de conteúdos, de fontes fúteis - que só geram baboseiras e *fake news*.

No livro "A Origem das Espécies", Charles Darwin chamou a atenção para a teoria da evolução, onde, não apenas os mais fortes das espécies conseguem se manter vivos, mas também aqueles com maior capacidade de adaptação.

Obviamente você não precisa ser um camaleão profissional, mas saber conduzir bem a situação, propor soluções nas adversidades e mesmo diante do caos conseguir extrair aprendizado através de um olhar atento, se torna fundamental. E eu posso afirmar que sugerir as mudanças necessárias para o momento, gerando crescimento e desenvolvimento, seja individual ou em equipe é extremamente gratificante. emocionalmente e financeiramente.

**"Faça o melhor que você pode com o que você tem". E certamente os resultados serão os melhores.**

Mas para que você consiga atingir essa satisfação é preciso ter à disposição o seu "arsenal de ferramentas" que fica claro com o conhecimento de si, entendendo como funciona seu perfil comportamental que dita as regras de suas ações e reações. Sendo assim, você pode ser um executor, um comunicador, um analista, e até mesmo um e

até mesmo um planejador. Você precisa conhecer também seus recursos, um conjunto de pró atividades já instalados em sua men-



te que podem e serão usados para trazer as soluções. Assim como conhecer o que te atrapalha, te impede e às vezes te limita, que são as interferências.

Mas vale sempre ressaltar que ninguém é igual a ninguém! Eu costumo brincar em minhas redes sociais que:

"Na prova da vida, não adianta olhar a prova do amiguinho ao lado. Olhe pra frente! A prova individual". Se atualize sempre! Seja sempre a sua melhor versão. Pois é isso que o mercado procura, além de se tornar uma pessoa melhor não só profissionalmente, mas também em suas relações pessoais e sociais. "Se busque... se ache... e se curta!!"

Já dizia o grande Filósofo Grego Sócrates: "Conheça-te a ti mesmo"

E o resto? Ah... o resto é só informação.

**Um papo descontraído, científico e informativo sobre as relações do trabalho e gerenciamento de carreira.**

**Com o Psicólogo e Master Coach Criacional - Gustavo Teixeira**

 [@gustavo.mesquita.teixeira](https://www.instagram.com/gustavo.mesquita.teixeira)

## Como manuscrito de Galileu Galilei acabou virando embrulho de mortadela

A vida apresenta surpresas, mas há poucas como a que o intelectual Giovan Battista Clemente Nelli teve na primavera de 1739. Há mais de uma versão do que aconteceu, e os detalhes variam. Então vamos nos ater à história contada pelo médico Giovanni Targioni Tozzetti, grande naturalista e cientista de confiança do Grão-Duque da Toscana. Sua versão apareceu em seu texto Notícias das extensões das ciências físicas produzidas na Toscana ao longo do ano 60 do século 17, publicado em 1780.

**Curioso? [Acessa aqui!](#)**

[bbc.com](http://bbc.com)