

Copyrighted Material

Luis Gallardo e Javier García Campayo

# HAPPYTALISMO

Um novo sistema para promover a felicidade global



Voo  
Copyrighted Material

# **HAPPYTALISMO**

Um novo sistema para promover a felicidade global

Luis Gallardo e Javier García Campayo

# HAPPYTALISMO

Um novo sistema para promover a felicidade global



# HAPPYTALISMO

Um novo sistema para promover a felicidade global

HAPPYTALISM: A new system for a world of happiness

© Luis Gallardo, 2023

© Javier García Campayo, 2023

**Autores** | Luis Gallardo e Javier García Campayo

**Tradutor** | João Paulo Pimentel

**Coordenação editorial** | Claudia Kubrusly e Fernanda Paraguassu

**Revisão** | Fernanda Paraguassu, Maurício Carneiro e Raquel Benchimol

**Capa** | Michael Stiven González

**Diagramação** | Maurício Carneiro

## Catálogo na Publicação (CIP)

Gallardo, Luis  
G163h Happytalismo : um novo sistema para promover a felicidade global / Luis Gallardo e Javier García Campayo ; tradutor João Paulo Pimentel. - 1. ed. - Osasco (SP) : Voo, 2024.  
144 p. : il. color.

Tradução de: HAPPYTALISM: A new system for a world of happiness.

ISBN 978-65-89686-83-5

1. Felicidade 2. Atenção I. García Campayo, Javier II. Pimentel, João Paulo III. Título.

CDD: 158.1

Bibliotecária responsável: Cleide A. Fernandes CRB6/2334



IMPRESSO NO BRASIL



CADEIA RESPONSÁVEL



UM POR UM: CADA LIVRO, UMA CONTRAPARTIDA SOCIAL



Reservados todos os direitos de publicação à:

Editora Voo Ltda.

Avenida das Comunicações, 265, Setor 1 MOD A-07,

Osasco/SP – CEP 06.276-190

[www.editoravoo.com.br](http://www.editoravoo.com.br)

*Se uma pessoa consegue dedicar tempo suficiente de sua vida para sonhar com novos sistemas de coexistência e crescimento em benefício de todos os seres vivos, isso acontece graças ao apoio de pessoas incríveis. Entre elas estão meus filhos, Mario e Ivan, minha esposa, Magui, e minha mãe, Pilar. Por seu amor incondicional, dedico a eles toda a minha paixão pela vida e a esperança de alcançar a essência da paz.*

*Dedico também a você, que embarca neste caminho de sentir, compreender e agir em escalas amplas e pequenas, na escala da energia mais sutil e do cuidado meticuloso com a vida.*

*Luis Gallardo*

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| Prefácio . . . . .  | 9  |
| 1. Happytalismo e a busca pela felicidade<br>na sociedade atual . . . . . | 11 |
| 2. Nossa mente e a dificuldade de ser feliz . . . . .                     | 19 |
| 3. Os fundamentos do happytalismo . . . . .                               | 27 |
| <b>Parte I: Fundamentos do happytalismo no nível individual</b>           |    |
| 4. Psicologia positiva . . . . .  | 43 |
| 5. <i>Mindfulness</i> , compaixão e ciências contemplativas . . . . .     | 53 |
| <b>Parte II: Fundamentos sociais do happytalismo</b>                      |    |
| 6. Felicidade Interna Bruta . . . . .                                     | 69 |
| 7. Educação contemplativa . . . . .                                       | 81 |
| 8. Cidadania global democrática . . . . .                                 | 89 |
| 9. Sustentabilidade planetária e igualdade<br>entre espécies . . . . .    | 99 |

**Parte III: E agora, o que fazer?**

|  |     |
|--|-----|
| 10. A Fundação Mundial para a Felicidade:<br>A importância de construir relacionamentos<br>e comunidades para criar sociedades prósperas . . . . . | 111 |
| 11. Como completar a jornada<br>e tornar-se um happytalista . . . . .  | 119 |
| 12. Posfácio . . . . .   | 127 |
| Notas de referência . . . . .  | 129 |
| Referências bibliográficas . . . . .   | 131 |

## PREFÁCIO

O capitalismo é um sistema que se concentra no capital financeiro e que usa seres humanos como ferramentas voltadas para o aumento da produção, do consumo e dos lucros corporativos. Da mesma forma, a natureza também é empregada como um meio de sustentação do crescimento econômico do capitalismo. Assim, seres humanos e natureza acabam reduzidos a meros instrumentos para o acúmulo de capital financeiro, o que resulta em perdas para a integridade da natureza e a dignidade da vida humana. Consequentemente, seres humanos não são felizes nem a natureza está salvaguardada.

Os autores Luis Gallardo e Javier García Campayo prestam um grande serviço ao mundo ao defenderem a transição do capitalismo para o “happytalismo”. A produção, o consumo e o crescimento econômico não deveriam ser os meios empregados para um fim, mas a felicidade dos indivíduos e o bem-estar do planeta Terra.

Este livro representa uma contribuição significativa para a evolução dessa nova consciência, de um novo paradigma e de uma nova história.

Espero que esta obra encontre muitos leitores e que o sistema capitalista seja substituído pela nova filosofia do happytalismo.

Satish Kumar

*Editor emérito da revista Resurgence & Ecologist  
e fundador do Schumacher College*

# 1

## HAPPYTALISMO E A BUSCA PELA FELICIDADE NA SOCIEDADE ATUAL

*A felicidade depende de nós.*

“Ética a Nicômaco”, Aristóteles (384-322 a.C.), filósofo grego

### FELICIDADE: UM DESEJO UNIVERSAL

Segundo o dicionário da Real Academia Espanhola, felicidade é “um estado de grata satisfação espiritual e física”. Todos os seres humanos e, em última instância, todos os seres vivos, desejam ser felizes, tal como um impulso inegável que todos sentimos. Esse estado mental e emocional tem sido um dos anseios mais importantes em todos os tempos e a todas as culturas.<sup>1</sup>

No entanto, por que é tão difícil sermos todos felizes? Por que não existe um consenso global sobre a definição de felicidade ou sobre os meios para alcançá-la? E por que ela não é considerada uma prioridade global? Pelo contrário, para a maioria das pessoas, a concepção de um mundo feliz é uma utopia inatingível.

### TIPOS DE FELICIDADE: HEDÔNICA E EUDAIMÔNICA

Desde os tempos de Aristóteles, a filosofia grega distingue dois tipos de felicidade: a hedônica e a eudaimônica.<sup>2</sup> A primeira está mais ligada ao desejo sensorial e é mais tangível e imediata. A segunda está conectada ao significado da vida e é menos intensa, porém mais duradoura e sa-

tisfatória. A psicologia contemporânea baseia-se nas visões filosóficas tradicionais e introduz algumas mudanças para descrever esses tipos de felicidade, cujas características estão resumidas na Tabela 1.

*Tabela 1. Diferenças entre felicidade hedônica e eudaimônica*

| CARACTERÍSTICAS                | FELICIDADE HEDÔNICA  | FELICIDADE EUDAIMÔNICA   |
|--------------------------------|--|--|
| BUSCA                          | Prazer: sensações e emoções agradáveis (por exemplo, comida, sexo, dinheiro).      | Desenvolvimento pessoal: motivação para nos desenvolvermos como indivíduos e perseguirmos nosso significado e projeto de vida. |
| PERCEPÇÃO                      | Busca diária pela predominância de emoções positivas sobre as negativas.           | Busca por valores espirituais e individuais, frequentemente envolvendo outras pessoas.   |
| NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A VIDA | Busca por circunstâncias prazerosas e esquívamento de problemas ou aborrecimentos. | O que se busca não são sensações prazerosas, mas comprometimento e esforço para perseguir nossos valores.                      |

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| DESEJOS E NECESSIDADES | Emoções prazerosas surgem da satisfação de nossos desejos e do suprimento de nossas necessidades. | O bem-estar surge do processo, da jornada. Independe dos resultados e das circunstâncias negativas que nos cercam. |
| DURAÇÃO                | Eficaz no curto prazo. Risco de saturação e resistência (nós ficamos cansados de sentir prazer).  | Eficaz no longo prazo. Não produz saturação e resistência.   |
| INTENSIDADE            | Alta (por isso, gera dependência), com altos e baixos significativos.                             | Moderada, mas contínua.  |

A felicidade mais estável e satisfatória é a eudaimônica. Os dois tipos de felicidade não são excludentes; é possível desfrutar da felicidade hedônica ciente de sua transitoriedade, de seu aspecto viciante e, por fim, da insatisfação que ela gera. Também é óbvio que se pode viver essencialmente na felicidade eudaimônica.

#### UMA MUDANÇA DE PARADIGMA: ABUNDÂNCIA VS. ESCASSEZ

O paradigma capitalista que permeia a nossa sociedade tem envolvido as pessoas numa busca incessante pelo acúmulo de riqueza. Essa necessidade insaciável nos faz sentir que nada é suficiente, que nós mesmos nunca somos suficientes e que estamos presos a uma rotina. De forma simplificada, nunca parece haver dinheiro, tempo ou amor em quantidade suficiente para nós. Quando outros prosperam, as pessoas se sentem ameaçadas, pois é assim que funciona a cultura baseada na competição e no medo que ela desperta. Os indivíduos pensam: “O que os outros conseguem realizar está sendo tirado de mim”. Por

isso, pedimos o impossível, encurtamos prazos e agimos ou reagimos de maneira precipitada. Isso é conhecido como “mentalidade da escassez” e ela representa uma severa limitação para a humanidade.

O avanço tecnológico atual trouxe a humanidade para uma era que deveria ser de abundância, derivada da possibilidade de aumento significativo dos recursos materiais e da maximização do potencial humano. No entanto, o mundo enfrenta mais problemas do que nunca: emergência climática, conflitos regionais intermináveis, imigração irregular, crescente desigualdade econômica e fome persistente em um mundo de obesidade. Esses problemas não estão limitados a países específicos; eles afetam o planeta como um todo, e não há consenso sobre como enfrentá-los.

Dessa forma, os seres humanos vivem sob a percepção de escassez, com a sensação de que os recursos são limitados e insuficientes para um mundo cuja população cresce sem parar. Vivendo num contexto de abundância material, porém sentindo-se cercado pela sensação de escassez, é natural que muitos adotem uma visão egoísta e insensível, concentrada na própria sobrevivência e na vida de seus entes queridos.

Existe outra forma de viver, por meio da adoção de uma mentalidade de abundância.<sup>3</sup> Enquanto a mentalidade de escassez concentra-se naquilo que falta, a mentalidade de abundância está atenta ao que já possuímos. Essa abordagem também é conhecida como mentalidade exponencial, pois transforma e amplia nossa perspectiva em vez de limitá-la. Se combinássemos essa forma inovadora de pensamento com tecnologias exponenciais (um conceito que exploraremos em outro capítulo), poderíamos resolver as questões. O objetivo dessa mudança de mentalidade é nos levar a imaginar e criar um futuro abundante, focando nosso conhecimento e nossa energia no fortalecimento de todos ao nosso redor; do reconhecimento de que os recursos materiais e imateriais deste mundo não precisam ser limitados; e de que é desnecessário brigar por recursos, bem como sentir que estamos competindo por eles. Em vez disso, a colaboração entre os seres humanos pode nos conduzir a uma nova era de bem-estar para todos.

## PENSAMENTO LINEAR VS. TRANSFORMAÇÕES EXPONENCIAIS E QUÂNTICAS

Nosso cérebro está programado para funcionar de acordo com um pensamento linear e específico. Segundo Peter H. Diamandis,<sup>4</sup> o pensamento linear surgiu na época em que os humanos habitavam as savanas da África, quando os desafios que enfrentávamos estavam próximos, tanto em termos espaciais quanto temporais. Esse tipo de operação mental caracteriza-se pela dificuldade em pensar no longo prazo e a partir de uma perspectiva global. É o tipo de pensamento necessário quando predadores atacam ou quando se caça uma presa: situações de grande importância, que acontecem em poucos minutos e que parecem não estar relacionadas a outros contextos ou problemas.

No entanto, em tempos de mudanças intensas, é preciso adotar o pensamento exponencial, que transcende limitações de tempo e espaço, e maximizar nossa capacidade de atuar de forma colaborativa e produtiva, bem como a habilidade de levar uma vida mais criativa e resiliente.

Essa mudança de pensamento pode ser custosa para indivíduos, empresas e governos. Felizmente, muitas pessoas, incluindo alguns líderes natos, estão dispostas a tornar o mundo um lugar melhor. Elas querem nos ajudar a transformar nossas crenças. Estão em toda parte e incluem ativistas, empreendedores sociais, pesquisadores, professores, profissionais de saúde ou místicos que buscam ampliar nossa consciência e nos conectar a uma realidade que vai além de nós mesmos.

Esse tipo de pensamento pode provocar uma transformação quântica. William James, um dos pais da psicologia e autor de *As variedades da experiência religiosa: um estudo sobre a natureza humana*, foi o primeiro a usar este conceito: “Uma transformação rápida, dramática e duradoura que afeta uma ampla gama de pensamentos, emoções e comportamentos das pessoas”. Se essa transformação individual intensa alcançasse uma parcela significativa da humanidade, ela poderia criar uma massa crítica capaz de alterar o destino do mundo.

## A HISTÓRIA DA BUSCA PELA FELICIDADE EM NÍVEL INSTITUCIONAL

O primeiro país a reconhecer a busca da felicidade como um direito previsto em sua Constituição foram os Estados Unidos da América, por meio da sua Declaração de Independência. O segundo parágrafo do primeiro artigo afirma: “(...) todos os homens são criados iguais, dotados pelo Criador de certos direitos inalienáveis, que entre estes estão a vida, a liberdade e a busca pela felicidade”. Portanto, a Carta Americana não considera a felicidade apenas como um passatempo, mas como um direito inalienável. Acredita-se que devemos moldar nosso estilo de vida com base na felicidade, desde que isso não envolva atos ilícitos nem violação dos direitos alheios, uma situação que não contribuiria para a felicidade nem para a coexistência harmoniosa.

No entanto, o país mais dedicado ao desenvolvimento da felicidade é o Butão, um pequeno Estado no sul da Ásia, nos Himalaias, entre a Índia e a China. No início dos anos 1970, com apenas 16 anos, o rei do Butão decidiu que a filosofia de seu governo se basearia na felicidade dos seus súditos. Ele reconheceu o valor da felicidade nacional acima do valor da renda nacional e introduziu o conceito de Felicidade Interna Bruta, priorizando-a em relação ao Produto Interno Bruto. Durante a 66ª sessão da Assembleia Geral das Nações Unidas, o Butão também sediou uma reunião de alto escalão sobre “Felicidade e bem-estar: definindo um novo paradigma econômico”.

## AS NAÇÕES UNIDAS (ONU) E A BUSCA DA FELICIDADE

Inspirada pelo Butão, a Assembleia Geral da ONU estabeleceu na Resolução n. 66/281, de 2012, que o dia 20 de março seria celebrado como o Dia Internacional da Felicidade. O objetivo era reconhecer a importância da felicidade e do bem-estar como aspirações humanas universais e a necessidade de integrá-los a políticas governamentais. A resolução também enfatiza a necessidade de uma abordagem mais inclusiva, equitativa e equilibrada para o crescimento econômico, pro-

movendo o desenvolvimento sustentável, a erradicação da pobreza, a coesão social e o bem-estar geral. Assim, desde 2013, a ONU celebra o Dia Internacional da Felicidade, destacando seu papel vital na vida das pessoas ao redor do mundo.

## O QUE É HAPPYTALISMO?

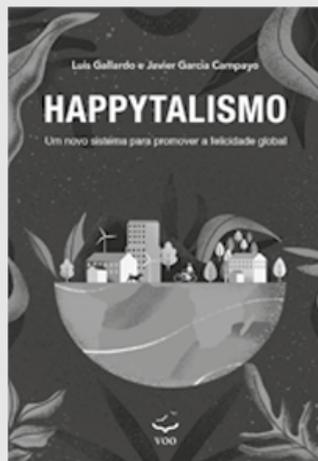
A transformação que buscamos é viável, e muitos estão trabalhando para torná-la realidade. O caminho para alcançá-la é o que chamamos de happytalismo. O termo descreve um modelo social, econômico, educacional e de pensamento em que a felicidade tem prioridade sobre as demais considerações e seria o principal objetivo para o qual indivíduos e nações deveriam empreender esforços.

A felicidade não seria uma utopia, mas o núcleo de um novo paradigma. O happytalismo reconhece o fato de que o crescimento econômico global não leva ao aumento da felicidade. Propõe transformar a atual realidade e substituir o sistema atual, baseado na produção e na economia, por um “enfoque de desenvolvimento holístico” que priorize a felicidade e o bem-estar. O objetivo seria alcançar a felicidade e o bem-estar global até 2050, abrangendo os 10 bilhões de seres humanos estimados para o planeta nessa data.<sup>5</sup>

O happytalismo é um movimento suprassistêmico, ou seja, trata-se de um sistema maior formado por sistemas menores, bem como pansistêmico, que integra sistemas interdependentes. Esse modelo tem o potencial de resolver muitas das crises e problemas que a humanidade enfrenta hoje. É necessário que mais pessoas, instituições e países adotem a mudança até que se alcance uma massa crítica capaz de permitir a revolução. A mudança deve começar pela convicção global de que ela é viável.



## Continue sua leitura do livro!



[CLIQUE AQUI](#) para comprar seu exemplar  
ou acesse pelo QR Code abaixo.



Neste livro, os autores Luis Gallardo e Javier García Campayo defendem uma nova abordagem ao mundo contemporâneo, a partir da atenção plena, da consciência social e de uma atitude de respeito pela Terra e por nós mesmos. O **happytalismo** é um novo paradigma que recusa a produção, o consumo e o crescimento econômico como meios para um fim. O objetivo deve ser a felicidade dos indivíduos e o bem-estar do planeta.

A riqueza da humanidade deve ser medida não apenas por meio do Produto Interno Bruto (PIB) de cada país, mas também com base na felicidade e na qualidade de vida de cada pessoa. Afinal, apesar dos desafios que enfrentamos, como as alterações climáticas, as guerras e a fome, todos estamos em busca da felicidade.

Essa nova perspectiva está sendo aplicada em programas da Fundação Mundial da Felicidade, presidida por Gallardo. São iniciativas pioneiras que buscam a transformação do ambiente em um lugar de liberdade, consciência e felicidade. Seja por meio do treinamento de cerca de 40 mil professores em escolas ou da implementação de políticas públicas de promoção ao bem-estar em mais de 475 cidades, o **happytalismo** tem inspirado ações comunitárias em diferentes níveis, delineando um futuro em que todos podem prosperar.

Esta obra é uma contribuição significativa para a evolução desta nova consciência e para a construção de uma nova história.

Ser **happytalista** significa estar comprometido com a felicidade de si mesmo, com os outros seres vivos e com o planeta.

