

O DESAFIO DA FELICIDADE NA ESCASSEZ DO CAPITALISMO: EXISTE UM PARADOXO ENTRE VALORES ESPIRITUAIS E MATERIALISMO?

**THE CHALLENGE OF HAPPINESS IN THE SCARCITY OF CAPITALISM: IS
THERE A PARADOX BETWEEN SPIRITUAL VALUES AND MATERIALISM?**

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas • 30/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790712227](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790712227)

Geórgia Daphne Sobreira Gomes¹

RESUMO

Este trabalho aborda o desafio da conciliação entre os valores espirituais e o materialismo na busca por uma felicidade mais plena. A introdução apresenta a pergunta central: Existe um paradoxo entre valores espirituais e materialismo? O objetivo geral é refletir sobre essa questão e propor alternativas para conciliar esses valores. A metodologia envolve a revisão da literatura e análise crítica de conceitos relacionados. A conclusão destaca a importância de buscar um equilíbrio entre esses valores, promover o autoconhecimento, redefinir o sucesso, praticar o desapego, cultivar a gratidão, encontrar propósito, equilibrar tempo e energia, praticar a generosidade, cultivar a atenção plena, buscar conexões significativas e promover um estilo de vida sustentável.

Palavras-chave: Valores Espirituais; Materialismo; Felicidade; Conciliação; Equilíbrio.

ABSTRACT

This paper addresses the challenge of reconciling spiritual values with materialism in the pursuit of a more fulfilling happiness. The introduction presents the central question: Is there a paradox between spiritual values and materialism? The general objective is to reflect on this issue and propose alternatives for reconciling these values. The methodology involves a literature review and a critical analysis of related concepts. The conclusion highlights the importance of seeking a balance between these values, promoting self-awareness, redefining success, practicing detachment, cultivating gratitude, finding purpose, balancing time and energy, practicing generosity, cultivating mindfulness, seeking meaningful connections, and promoting a sustainable lifestyle.

Keywords: Spiritual Values; Materialism; Happiness; Reconciliation; Balance.

1. INTRODUÇÃO

Embora tenha transcendido sua vocação original, capitalismo é antes de tudo um modo de produção, no qual o excedente é produzido, comercializado ou intercambiado por mão de obra remunerada pelo proprietário dos meios de produção segundo um princípio em que a referida mão de obra é remunerada com um valor abaixo de seu real valor. Como os recursos dispendidos na produção concentram-se nas mãos do proprietário, geralmente há uma escassez na distribuição de recursos e se faz necessária uma competição para que as pessoas tenham acesso aos bens e serviços materiais disponíveis (excedentes). Quanto mais escassa é a distribuição dos recursos e bens, mais caros eles se tornam. Assim, os elementos materiais gerados nesse sistema produzem uma distribuição desigual de riquezas entre os membros da sociedade: a maioria das pessoas vive uma acirrada disputa pelo consumo do que o mercado oferta.

Nessa lógica da disparidade, a busca pela felicidade é uma das aspirações mais universais e antigas da espécie humana. No entanto, em um mundo cada vez mais dominado pelo capitalismo e seus valores materialistas, surge uma questão intrigante: existe um paradoxo entre os valores espirituais e o materialismo no que diz respeito à conquista da felicidade? Será que a busca incessante por riquezas e bens materiais é realmente compatível com a realização espiritual e emocional?

A hipótese deste trabalho é que a sociedade atual, fundamentada no sistema capitalista, cria um contexto desafiador para a busca da felicidade, pois há uma tensão entre a valorização do materialismo e a busca por valores espirituais: de um lado está a luta por espaço no

mundo onde a escassez de recursos se impõe sobre os despossuídos; e a prosperidade e abundância ficam disponíveis apenas para uma restrita elite econômica. A hipótese também sugere que essa tensão pode levar a um paradoxo, no qual a ênfase excessiva na busca de riquezas e bens materiais pode levar à insatisfação e ao afastamento de aspectos mais profundos da vida humana.

A justificativa para a realização deste estudo reside na importância de compreender os efeitos do capitalismo na busca da felicidade, considerando o contexto contemporâneo de constantes demandas materiais e de consumo. Compreender as implicações desse paradoxo é fundamental para promover reflexões sobre o sentido da vida, os valores que norteiam nossas escolhas e o impacto dessas escolhas em nossa felicidade.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a relação entre valores espirituais e materialismo no contexto do capitalismo e investigar se esse paradoxo influencia a busca e a conquista da felicidade. Quanto aos objetivos específicos temos: identificar os principais valores espirituais e materiais presentes na sociedade contemporânea; analisar a influência do materialismo na busca da felicidade e na satisfação pessoal; investigar se existe uma correlação entre a adoção de valores espirituais e a realização emocional e espiritual; e propor reflexões e alternativas que possam contribuir para conciliar os valores espirituais e o materialismo em busca de uma felicidade mais plena.

Para alcançar os objetivos propostos, este estudo utilizará uma abordagem qualitativa, por meio de revisão bibliográfica e análise crítica de literatura acadêmica e fontes confiáveis sobre os temas

relacionados. Serão consideradas perspectivas filosóficas, sociológicas e psicológicas, visando uma compreensão abrangente do paradoxo entre valores espirituais e materialismo no contexto do capitalismo. Serão realizadas análises e sínteses das informações coletadas, a fim de obter conclusões e proposições embasadas e significativas.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Os Principais Valores Espirituais e Materiais Presentes na Sociedade Contemporânea

Antes de iniciar em uma reflexão é necessário que colocar que materialismo e espiritualidade funcionam em uma relação dialógica, complementar, a partir da consideração que o ser humano possui uma estrutura que compreende aspectos de natureza física, mental e espiritual. Qualquer abordagem comprometida com a investigação da estrutura e funcionamento de nossa espécie há de considerar todas essas dimensões.

Para conduzir este estudo, cogitamos que a espiritualidade trata de questões que transcendem aspecto religioso apenas. Abrange o contato do ser humano com a sua interioridade, sua mente e seu relacionamento com os outros, com o divino, com o transcendente, os quais ofertam suporte para lidar com a realidade formada pelas contingências históricas (políticas, econômicas e sociológicas) do mundo material, dando significado à existência.

O materialismo foi uma categoria muito explorada no Século XIX e no início do Século XX. Naquele contexto, a obra de Marx e Engels destacou a organização de uma sociedade concentrada nas relações entre modo de produção e suas consequências na própria

sociabilidade (materialismo histórico-dialetico). O tema seguiu em destaque e perpassou o pensamento freudiano, a Teoria Crítica e outros pensamentos contemporâneos que previam o esvaziamento das preocupações espirituais entre as questões humanas (MEDEIROS, 2017).

Diferente das previsões catastróficas de parte do pensamento científico e filosófico acerca de religião e espiritualidade, o final do Século XX retoma o aprofundamento dos temas transcendentais diante do desbussolamento do sujeito à frente dos problemas de sobrevivência social, exigindo que o mundo material e a espiritualidade se conciliem, visto que as duas abordagens separadamente não deram conta de abarcar respostas satisfatórias para a realidade cotidiana.

Como veremos à frente essa espiritualidade está além da religião, mas também pode se expressar por meio dela.

Nesse caminho, as religiões frequentemente oferecem uma estrutura moral e ética, fornecendo orientações sobre o que é certo e errado, como viver de forma virtuosa e como se relacionar com os outros. Além disso, elas podem fornecer rituais, práticas espirituais, como meditação, oração, contemplação ou adoração, que visam cultivar uma conexão com algo maior ou transcendente (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

Essas tradições religiosas muitas vezes apresentam narrativas sobre a origem e destino da humanidade, bem como ensinamentos sobre como alcançar uma vida plena e virtuosa. Ao adotar esses valores religiosos e se engajar nas práticas associadas, as pessoas podem encontrar um senso de propósito, significado e transcendência, que

vão além das preocupações materiais do mundo (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

No entanto, é importante ressaltar que a busca espiritual não se limita apenas a tradições religiosas institucionalizadas. Há indivíduos que encontram uma dimensão espiritual em suas próprias crenças pessoais, filosofias de vida ou práticas espirituais individuais. Admite-se a existência de uma espiritualidade laica fundamentada em princípios éticos e morais compartilhado ou não por religiões institucionais. A espiritualidade pode se manifestar de maneiras diversas e não necessariamente requer uma adesão a uma religião organizada (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

Portanto, enquanto as religiões oferecem um caminho para a transcendência espiritual para muitas pessoas, é importante reconhecer que existem outras formas de buscar e experimentar essa dimensão espiritual, que podem variar amplamente entre os indivíduos. A busca de valores espirituais e a experiência de transcendência podem ocorrer em diferentes contextos, religiosos ou não, dependendo das crenças, perspectivas e práticas de cada um (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

Na sociedade contemporânea, encontramos uma diversidade de valores espirituais e materiais que influenciam a forma como as pessoas percebem o mundo e buscam a felicidade. Esses valores são moldados por diversos fatores, como a cultura, a religião, as influências sociais e a própria natureza humana. Nesse contexto, é possível identificar alguns dos principais valores espirituais e materiais presentes na sociedade atual (BARBOSA, 2008).

Esses valores estão relacionado à busca por algo maior do que o eu individual, como um propósito de vida, a conexão com um poder superior ou a dedicação a causas altruístas. Refere-se à prática da compaixão por equilíbrio emocional, paz de espírito e serenidade por meio de práticas de meditação, *mindfulness* e outras abordagens que promovam a introspecção e a conexão consigo mesmo e com os demais membros da sociedade (BARBOSA, 2008). Incluem princípios como honestidade, empatia, respeito e justiça, que norteiam as ações de uma pessoa e sua interação com os outros (JINPA, 2016). Envolve a procura por um propósito ou sentido mais profundo na vida, muitas vezes relacionado a questões existenciais e espirituais, como o sentido da vida, a morte e a transcendência (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

A busca por sucesso financeiro, bens materiais e status social é um valor amplamente difundido na sociedade capitalista contemporânea. O dinheiro e o consumo são frequentemente associados à felicidade e ao bem-estar. Esse caminho enfatiza a autonomia, a independência e o foco no sucesso pessoal. O individualismo muitas vezes estimula a competição e a busca de satisfação pessoal acima das necessidades coletivas (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019). Cooperar para a promoção e progresso de outras pessoas, muitas vezes abrindo mão de parte do empoderamento financeiro e social, desafiam o indivíduo e direcionam decisões para uma sociedade mais inclusiva.

Vivemos em uma era de gratificação instantânea, em que a busca por prazer e o desejo por resultados rápidos são valorizados. A procura por experiências imediatas de felicidade e entretenimento está presente em diversas esferas da vida. A sociedade valoriza a imagem e a aparência física, promovendo padrões de beleza

idealizados. O desejo por um corpo perfeito e a validação externa são valores que influenciam muitas pessoas (BOFF; BETTO; CORTELLA, 2016).

Esses valores espirituais e materiais podem coexistir e interagir de diferentes maneiras nos espaços contemporâneos. Além disso, a importância atribuída a cada valor pode variar de acordo com o contexto cultural, social e individual. A compreensão desses valores e sua influência na procura da felicidade é fundamental para refletirmos sobre o equilíbrio entre as necessidades materiais e espirituais, e como conciliá-las de forma mais satisfatória em nossas vidas (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

No entanto, é importante ressaltar que o impacto desses valores na conquista da felicidade pode ser complexo e variado. Embora o materialismo e o alcance de bens materiais possam trazer conforto e satisfação momentânea, muitas vezes não proporcionam uma felicidade duradoura. Por outro lado, os valores espirituais, como encontrar um significado e a conexão com algo maior, têm o potencial de oferecer uma sensação de plenitude e propósito mais profundos (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

O desafio reside na conciliação desses valores aparentemente antagônicos. É necessário encontrar um equilíbrio entre as necessidades materiais e espirituais, reconhecendo que a satisfação genuína e a felicidade duradoura não podem ser encontradas exclusivamente em bens materiais ou na realização puramente espiritual. Essa conciliação pode envolver uma reavaliação dos valores pessoais, uma mudança de perspectiva em relação ao consumo e ao sucesso material, e uma busca por uma conexão mais

profunda consigo mesmo, com os outros e com algo maior (DEMO, 2023).

Diante dessa reflexão, o objetivo deste trabalho é investigar se existe um paradoxo entre valores espirituais e materialismo na busca da felicidade na sociedade contemporânea. Pretende-se analisar de que forma esses valores se manifestam, como eles podem entrar em conflito e como podem ser reconciliados. Além disso, busca-se compreender os efeitos dessa tensão na vida das pessoas, examinando o impacto no bem-estar emocional, nas relações sociais e no sentido de realização individual (DEMO, 2023).

Para atingir esses objetivos, será realizada uma pesquisa bibliográfica abrangente, explorando obras acadêmicas, estudos empíricos, filosofia, sociologia, psicologia e outras áreas relevantes. Serão analisadas teorias, conceitos e evidências que contribuam para a compreensão do paradoxo entre valores espirituais e materialismo. Além disso, serão consideradas experiências pessoais e relatos de indivíduos que vivenciam essa tensão em suas vidas diárias (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

A partir dessa análise, espera-se gerar reflexões e insights que possam contribuir para uma compreensão mais profunda dos desafios enfrentados na busca da felicidade. A pesquisa também pretende fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias e abordagens que permitam conciliar os valores espirituais e o materialismo, promovendo uma vida mais equilibrada e satisfatória (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

2.2. A Influência do Materialismo na Busca da Felicidade e na Satisfação Pessoal

A influência do materialismo na busca da felicidade e na satisfação pessoal é um tema relevante nesta pesquisa social, cujo cenário é marcado pela cultura do consumo e pelo valor atribuído aos bens materiais. O materialismo, como uma mentalidade que coloca o foco principal na aquisição de bens e riquezas, pode ter tanto efeitos positivos quanto negativos nesse contexto (SCORSOLINI-COMIN, 2009).

Em um primeiro momento, a luta por bens materiais pode trazer uma percepção de prazer e satisfação imediata. A aquisição de um novo objeto desejado ou a realização de um sonho de consumo pode proporcionar uma sensação temporária de felicidade e conquista. Essa gratificação instantânea é reforçada pela sociedade de consumo, que nos apresenta constantemente mensagens de que a posse de determinados produtos pode trazer alegria e bem-estar (SCORSOLINI-COMIN, 2009). As redes sociais disseminam anúncios de bens e serviços de todas as espécies e naturezas que incorporam tecnologias, inteligência artificial e outras sofisticadas inovações com promessas de experiências nunca alcançáveis.

No entanto, esse prazer efêmero baseado no materialismo tende a ser passageiro e superficial. Estudos têm mostrado que a busca incessante por bens materiais está associada a uma menor satisfação geral com a vida e a um maior nível de estresse. A ênfase excessiva na obtenção de riquezas e na acumulação de bens pode levar a uma insatisfação crônica, uma vez que as expectativas em relação aos objetos materiais podem ser constantemente elevadas, e a felicidade baseada nessas conquistas torna-se efêmera (SOUZA; SOUZA, 2021).

Além disso, o materialismo muitas vezes leva a comparações sociais e à competição, o que pode despertar os sentimentos de inveja, insuficiência e inadequação. Como administrar as frustrações nesse formato de mundo globalizado? A sociedade de consumo cria um ciclo em que estamos constantemente expostos a produtos e estilos de vida considerados desejáveis, o que pode gerar um sentimento de falta e necessidade de acompanhar as tendências e posses dos outros. Essa comparação constante pode minar a nossa autoestima e comprometer a nossa capacidade de encontrar a felicidade em aspectos mais profundos da vida (SOUZA; SOUZA, 2021).

Ademais, o materialismo muitas vezes negligencia a importância das relações interpessoais, do crescimento pessoal, do propósito de vida e do bem-estar emocional e espiritual. A busca exclusiva por bens materiais pode nos afastar desses aspectos fundamentais da existência humana, gerando um vazio interior e uma sensação de falta de sentido (TANCETTI, 2023).

Diante desses desafios, é essencial repensar a relação entre o materialismo e a busca da felicidade. Encontrar um equilíbrio saudável entre as necessidades materiais e os aspectos emocionais, sociais e espirituais da vida é fundamental para promover uma felicidade mais autêntica e duradoura. Isso pode envolver uma reflexão sobre os valores pessoais, a revisão das prioridades e o cultivo de um estilo de vida mais equilibrado, no qual a busca por significado, conexões significativas e bem-estar emocional seja valorizada tanto quanto a obtenção de bens materiais (TANCETTI, 2023).

Embora a conquista de bens materiais possa trazer prazer momentâneo, a ênfase excessiva no materialismo pode

comprometer o atingimento da felicidade e da satisfação pessoal. É importante reconhecer que a verdadeira felicidade reside em um conjunto mais amplo de fatores, como relacionamentos significativos, crescimento pessoal, propósito de vida e bem-estar emocional. Ao equilibrar esses elementos e reduzir a dependência exclusiva dos bens materiais, podemos cultivar um estágio mais profundo e satisfatório em nossas vidas (BARBOSA, 2008).

Para alcançar esse equilíbrio, é importante adotar uma abordagem mais consciente em relação ao consumo e aos valores materiais. Isso implica em questionar as motivações por trás das nossas aquisições e em buscar uma conexão mais significativa com os objetos que possuímos. Ao invés de buscar a felicidade exclusivamente na posse de bens materiais, é possível valorizar a qualidade e a utilidade desses objetos, em vez de se deixar levar pelo impulso consumista (BARBOSA, 2008).

Além disso, é fundamental direcionar nossa atenção para aspectos mais intangíveis da vida, como o cultivo de relacionamentos saudáveis e significativos. Investir tempo e energia em conexões interpessoais fortalece nosso senso de pertencimento, promove a troca de apoio emocional e contribui para nossa felicidade e bem-estar. Priorizar experiências e momentos compartilhados, em vez de se concentrar apenas em posses materiais, pode trazer uma experiência de vida com objetivos mais duradouros e expressivos (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

A procura pela felicidade também pode ser enriquecida ao cultivar um sentido de propósito e significado em nossas vidas. Isso pode envolver o desenvolvimento pessoal, a prática de atividades que valorizamos e que estão alinhadas com nossos interesses e valores,

assim como a contribuição para causas maiores que vão além de nossos interesses pessoais. Sobre esse aspecto encontramos a reflexão de Frankl, o curioso fundador da escola psicológica da logoterapia, que foi prisioneiro em quatro campos de concentração na Segunda Guerra Mundial e pode verificar na prática as motivações de sobrevivência dos prisioneiros (FRANKL, 2011). Encontrar um propósito maior e trabalhar em direção a metas significativas podem fornecer uma sensação de realização e contentamento que transcende os aspectos puramente materiais da vida (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

Em termos de bem-estar, é fundamental cuidar da saúde mental e emocional. Isso pode envolver a prática de técnicas de autocuidado, como meditação, exercícios físicos, terapia ou atividades criativas. Priorizar o equilíbrio emocional e a saúde mental contribui para uma maior sensação de bem-estar e satisfação pessoal, independentemente de posses materiais (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019). Estudos realizados na Europa, Estados Unidos e Brasil na área de neurociências reforçam a colaboração da meditação, destacadamente *mindfulness*, em relação ao alcance de mais estabilidade e equilíbrio interior para os indivíduos. Grupos e pessoas que tiveram seus cérebros acompanhados em pesquisas de laboratório durante as práticas de meditação forneceram evidências de que as técnicas utilizadas resultam em modificações no funcionamento e na estrutura cerebral de maneira muito favorável ao bem-estar individual e associou benefícios sociais associados a tais exercícios (CAMPAYO; DEMARZO, 2015; KABAT-ZINN, 2017; GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

Em síntese, o materialismo pode exercer uma influência significativa na busca da felicidade e satisfação pessoal, mas é necessário

desenvolver uma consciência crítica e perseguir um equilíbrio entre os aspectos materiais e intangíveis da vida. Ao repensar nossos valores, cultivar relacionamentos saudáveis, encontrar propósito e cuidar do bem-estar emocional, podemos transcender o materialismo superficial e construir uma felicidade mais autêntica e duradoura. É um processo contínuo de reflexão e busca por um estilo de vida que valorize o que realmente importa em nossa jornada em direção à felicidade (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

Além disso, é importante ressaltar que a influência do materialismo na busca da felicidade pode variar de acordo com o contexto cultural e individual. Em algumas sociedades, o materialismo pode ser mais valorizado e enraizado nas estruturas sociais, enquanto em outras, os valores espirituais e comunitários podem desempenhar um papel mais central (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

A mídia e a publicidade também desempenham um papel significativo na promoção do materialismo, apresentando constantemente mensagens que associam a felicidade e o sucesso a posses materiais. É fundamental desenvolver uma consciência crítica em relação a essas mensagens e questionar os padrões de consumo impostos pela sociedade (BOFF; BETTO; CORTELLA, 2016).

A educação e a conscientização sobre os impactos do materialismo na busca da felicidade também são importantes. Isso inclui promover uma reflexão sobre os valores pessoais, estimular a busca por um equilíbrio saudável entre os aspectos materiais e não materiais da vida, e incentivar o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais que contribuam para uma maior satisfação pessoal (BOFF; BETTO; CORTELLA, 2016).

Em termos de políticas públicas, é necessário considerar abordagens que incentivem o bem-estar além do consumo material, como o investimento em educação, saúde, cultura e mecanismos de suporte social. Isso pode ajudar a criar uma sociedade mais equitativa, onde a felicidade não seja medida apenas pela posse de bens, mas pela qualidade de vida e pelo bem-estar coletivo (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

A influência do materialismo na busca da felicidade e na satisfação pessoal é um tema complexo e multifacetado. Reconhecer os efeitos negativos do materialismo excessivo, buscar um equilíbrio entre valores materiais e espirituais, promover o bem-estar emocional e conscientizar-se das mensagens da sociedade de consumo são passos importantes para alcançar uma felicidade mais autêntica e satisfatória. É um processo contínuo de reflexão, autodescoberta e busca por um estilo de vida que esteja alinhado com nossos valores e propósito de vida (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

2.3. Correlação Entre a Adoção de Valores Espirituais e a Realização Emocional e Espiritual

A adoção de valores espirituais está frequentemente associada à realização emocional e espiritual. Valores espirituais referem-se a princípios que transcendem o materialismo e estão relacionados à busca de significado, propósito, conexão com algo maior e bem-estar emocional. Esses valores podem variar amplamente, dependendo das crenças religiosas, filosóficas e culturais de cada indivíduo (DEMO, 2023).

Quando os indivíduos adotam valores espirituais e os incorporam em suas vidas, muitas vezes experimentam um estado mais pleno

de bem-estar. Isso ocorre porque esses valores podem fornecer um senso de propósito, direcionamento e sentido de conexão com algo além do eu individual. A busca por algo maior do que a satisfação material pode oferecer uma sensação de plenitude e paz interior, mesmo diante das adversidades e incertezas da vida (DEMO, 2023).

Valores espirituais também podem promover o desenvolvimento de qualidades como compaixão, gratidão, empatia e altruísmo. Essas características estão associadas a relacionamentos mais saudáveis e significativos, uma vez que permitem uma maior conexão emocional e um cuidado genuíno com os outros. A capacidade de se relacionar e se conectar com os outros de forma significativa contribui para a realização emocional e espiritual, fortalecendo laços sociais e proporcionando apoio mútuo (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

Além disso, os valores espirituais muitas vezes enfatizam a importância do autoconhecimento e do crescimento pessoal. A busca por autenticidade e pela compreensão profunda de si mesmo pode levar a uma maior satisfação emocional e espiritual. Ao cultivar uma conexão interna e nutrir o próprio bem-estar emocional, os indivíduos podem experimentar uma sensação de plenitude e harmonia em suas vidas (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

Vale ressaltar que a correlação entre a adoção de valores espirituais e a realização emocional e espiritual pode ser influenciada por fatores individuais e contextuais. Crenças religiosas, práticas espirituais, apoio comunitário e a vivência de momentos de transcendência podem desempenhar um papel significativo nesse processo (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

No entanto, é importante destacar que a realização emocional e espiritual não se limita apenas à adoção de valores espirituais específicos. Cada indivíduo possui sua própria jornada e caminho para encontrar significado e propósito em sua vida. O que é essencial é que cada pessoa tenha a oportunidade de explorar e desenvolver suas próprias crenças e valores, buscando uma maior realização emocional e espiritual de acordo com suas necessidades e convicções pessoais (SCORSOLINI-COMIN, 2009).

A adoção de valores espirituais está frequentemente correlacionada com a realização emocional e espiritual. A busca por significado, propósito e conexão com algo maior pode proporcionar uma sensação de plenitude, paz interior e bem-estar emocional. Ao incorporar esses valores em suas vidas, os indivíduos podem experimentar uma maior satisfação e encontrar um sentido mais profundo em suas jornadas pessoais. No entanto, cada pessoa tem seu próprio caminho e é importante respeitar a diversidade de crenças e valores na busca da realização emocional e espiritual (SCORSOLINI-COMIN, 2009).

Por meio da adoção de valores espirituais, os indivíduos também podem encontrar uma maior capacidade de lidar com desafios e adversidades. A espiritualidade muitas vezes proporciona um senso de esperança, resiliência e confiança em algo maior do que as circunstâncias imediatas. Isso pode contribuir para uma maior estabilidade emocional e a capacidade de enfrentar os altos e baixos da vida com mais equilíbrio e serenidade (SOUZA; SOUZA, 2021).

Além disso, a busca por valores espirituais muitas vezes envolve práticas de introspecção, meditação, oração ou outras formas de conexão com o interior de si mesmo. Essas práticas promovem o

autodesenvolvimento, o autoconhecimento e a consciência plena, auxiliando na gestão das emoções e no cultivo de um estado de tranquilidade interior (SOUZA; SOUZA, 2021).

Os valores espirituais também podem proporcionar um senso de pertencimento a uma comunidade maior. A participação em rituais, celebrações e atividades religiosas ou espirituais pode promover a conexão com outras pessoas que compartilham das mesmas crenças e valores. Essa conexão social e senso de comunidade contribuem para a realização emocional e espiritual, fornecendo apoio, amizade e um senso de pertencimento (TANCETTI, 2023).

A realização emocional e espiritual é uma jornada individual e única para cada pessoa. Não existe uma fórmula universal ou uma única resposta para encontrar essa realização. Cada indivíduo tem sua própria compreensão e interpretação do que é significativo e espiritualmente enriquecedor. Além disso, é importante respeitar a diversidade de crenças e valores espirituais presentes na sociedade. O respeito mútuo e a abertura para diferentes perspectivas são fundamentais para promover um ambiente inclusivo e acolhedor, onde cada pessoa possa buscar sua própria realização emocional e espiritual (TANCETTI, 2023).

A adoção de valores espirituais está correlacionada com a realização emocional e espiritual, proporcionando um senso de propósito, conexão, crescimento pessoal e capacidade de lidar com desafios. No entanto, a busca por essa realização é uma jornada individual e diversa, e cada pessoa tem o direito de explorar e encontrar seus próprios valores e crenças. Ao respeitar a diversidade espiritual e promover o autocuidado emocional, podemos cultivar uma sociedade mais harmoniosa e inclusiva (TANCETTI, 2023).

2.4. Reflexões e Alternativas Que Possam Contribuir para Conciliar os Valores Espirituais e o Materialismo em Busca de Uma Felicidade Mais Plena

Um ponto interessante sobre a possibilidade de postular uma concepção materialista da natureza humana que seja capaz de cultivar espiritualidade e valores espirituais. De fato, filósofos como Spinoza, Marx e Nietzsche propuseram abordagens materialistas da natureza humana que podem ser interpretadas nesse sentido (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

Esses filósofos argumentam que a experiência humana e os comportamentos são influenciados por fatores materiais, como as condições socioeconômicas, as relações de poder e a estrutura da sociedade. No entanto, eles também reconhecem que há aspectos mais profundos e complexos na existência humana que transcendem essas determinações materiais (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

Por exemplo, Spinoza desenvolveu uma filosofia panenteísta, que enfatiza a interconexão entre todas as coisas e defende a busca pela sabedoria e pela compreensão racional como uma forma de alcançar a felicidade e a transcendência. Marx, por sua vez, abordou as questões da alienação e da busca por uma vida autêntica. Ele argumentou que a libertação humana envolve a superação das contradições materiais e sociais, permitindo que os indivíduos se desenvolvam plenamente em suas capacidades criativas e relacionais (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

Nietzsche explorou a dimensão trágica e estética da existência humana, enfatizando a busca por uma vida autêntica e a

transvaloração dos valores. Ele acreditava que a superação das limitações e condicionamentos morais poderia levar a uma experiência de transcendência e criação (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

Essas perspectivas filosóficas sugerem que é possível conceber uma visão materialista da natureza humana que permita o cultivo de espiritualidade e valores espirituais. Isso implica em reconhecer que os seres humanos têm uma capacidade intrínseca de reflexão, busca de sentido e conexão com algo maior, que não se restringe apenas aos aspectos materiais da existência (CORTELLA; KARNAL; PONDÉ, 2019).

Portanto, embora as concepções materialistas da natureza humana enfatizem os aspectos materiais e sociais, elas não negam a existência da espiritualidade e dos valores espirituais. Elas procuram abordar essa dimensão em termos de uma compreensão mais ampla das motivações humanas, das estruturas sociais e das possibilidades de autorrealização dentro de um contexto material (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

O primeiro passo é se conhecer melhor e compreender quais são seus valores espirituais e o que realmente importa para você em termos de materialismo. Reflita sobre suas motivações, desejos e expectativas em relação às posses materiais e identifique se elas estão alinhadas com seus valores mais profundos. O autoconhecimento permitirá que você tome decisões mais conscientes em relação ao materialismo e priorize o que é verdadeiramente importante para sua felicidade (BARBOSA, 2008).

Muitas vezes, o materialismo está associado a uma busca incessante por status, riqueza e poder como medida de sucesso. No entanto, questione essa definição e considere outras formas de sucesso que vão além do acúmulo de bens materiais. Valorize conquistas pessoais, relacionamentos saudáveis, bem-estar emocional e contribuições significativas para a sociedade. Ao ampliar sua definição de sucesso, você abrirá espaço para uma felicidade mais plena e autêntica (BARBOSA, 2008).

Cultive a prática do desapego em relação às posses materiais. Reconheça que a felicidade não está necessariamente ligada à quantidade de coisas que você possui, mas sim à forma como você se relaciona com elas. Desapegue-se do consumismo desenfreado e adote uma mentalidade mais consciente em relação ao consumo. Avalie se suas compras são realmente necessárias e busque valorizar mais a qualidade e a utilidade dos objetos, em vez de se deixar levar pelo impulso consumista (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

Pratique a gratidão em relação ao que você já possui em sua vida, sejam bens materiais ou experiências significativas. Reconheça as bênçãos e as dádivas presentes em seu dia a dia. A gratidão permite que você valorize e aproveite plenamente o que tem, trazendo uma sensação de contentamento e realização (BARROS; NASCIMENTO, 2018).

Busque uma conexão mais profunda com seu propósito de vida e com algo maior do que você mesmo. Explore atividades, causas ou práticas espirituais que estejam alinhadas com seus valores e que proporcionem uma sensação de significado e contribuição para o bem maior. Encontrar um propósito maior além do materialismo

pode trazer uma satisfação mais duradoura e uma sensação de plenitude (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

Reserve tempo e energia para atividades e relacionamentos que promovam sua felicidade e bem-estar emocional e espiritual. Busque um equilíbrio saudável entre o trabalho, o lazer, a conexão com a natureza, a prática espiritual e o tempo dedicado aos relacionamentos significativos. Ao distribuir sua energia de maneira mais equilibrada, você poderá encontrar uma felicidade mais plena e duradoura (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

Busque oportunidades de servir aos outros e praticar a generosidade. Ajudar os outros e contribuir para o bem-estar da comunidade traz uma sensação de propósito e conexão. Ao direcionar sua atenção para o serviço aos outros, você pode experimentar uma felicidade mais profunda e genuína (BELLUZZO; GALÍPOLO, 2019).

A prática da atenção plena, ou *mindfulness*, pode ajudar a trazer clareza e consciência para suas escolhas e ações. Ao estar presente no momento presente e observar suas motivações e impulsos, você pode tomar decisões mais alinhadas com seus valores espirituais, evitando cair na armadilha do consumismo desenfreado. A atenção plena também ajuda a cultivar um senso de gratidão e apreciação pelas experiências simples da vida (DEMO, 2023).

Em vez de buscar preencher um vazio emocional com aquisições materiais, concentre-se em construir relacionamentos significativos. Invista tempo e energia em conexões autênticas com amigos, familiares e comunidade. Essas conexões fornecem suporte

emocional, senso de pertencimento e uma fonte de felicidade duradoura que vai além das posses materiais (DEMO, 2023).

Reconheça o impacto ambiental do consumismo excessivo e busque adotar um estilo de vida mais sustentável. Opte por consumir de forma consciente, escolhendo produtos duradouros e de origem ética. Priorize a redução, reutilização e reciclagem, e procure formas de contribuir para a preservação do meio ambiente. Ao agir de forma responsável em relação ao consumo, você estará alinhando seus valores espirituais com a proteção do planeta e contribuindo para um mundo mais equilibrado e harmonioso (DEMO, 2023).

Conciliar os valores espirituais e o materialismo em busca de uma felicidade mais plena requer uma reflexão consciente e a adoção de alternativas que promovam o equilíbrio entre esses dois aspectos. Ao se conhecer melhor, redefinir o significado do sucesso, praticar o desapego, cultivar a gratidão, encontrar propósito, equilibrar o tempo e a energia, e praticar a generosidade e o serviço, você estará no caminho para uma felicidade mais autêntica e satisfatória, conciliando os valores espirituais e o materialismo de forma harmoniosa (PINHEIRO; ALVARENGA; MORAES, 2019).

3. CONCLUSÃO

A procura pela conciliação entre os valores espirituais e o materialismo direcionada a uma felicidade mais plena é um desafio relevante e atual na sociedade. Durante este trabalho, exploramos os principais valores espirituais e materiais presentes na sociedade, refletimos sobre a influência do materialismo na busca da felicidade e na satisfação pessoal, discutimos a correlação entre a adoção de

valores espirituais e a realização emocional e espiritual, e propusemos reflexões e alternativas para conciliar esses valores em busca de uma felicidade mais plena.

Ficou evidente que a sociedade contemporânea está fortemente influenciada pelo materialismo, onde o acúmulo de bens e a busca por status muitas vezes são vistos como medidas de sucesso e felicidade. No entanto, essa abordagem pode levar a um vazio emocional e espiritual, deixando muitas pessoas insatisfeitas e em busca de uma realização mais profunda.

Por outro lado, os valores espirituais têm o potencial de trazer um sentido mais significativo à vida, fornecendo propósito, conexão com algo maior e um senso de pertencimento. A adoção desses valores está correlacionada com uma maior conexão emocional e espiritual, promovendo maior estabilidade das emoções, resiliência e uma visão mais ampla do mundo.

Para conciliar esses valores, é importante buscar um equilíbrio entre a vida material e a espiritualidade, redescobrando o verdadeiro significado do sucesso, praticando o desapego em relação às posses materiais, cultivando a gratidão, encontrando propósito, equilibrando o tempo e a energia, praticando a generosidade, compaixão e o serviço, cultivando a atenção plena, buscando conexões significativas e promovendo um estilo de vida sustentável.

Ao adotar essas reflexões e alternativas, cada indivíduo pode encontrar seu próprio caminho para conciliar esses valores e buscar uma felicidade mais plena e autêntica. É uma jornada pessoal, única e em constante evolução, onde o autoconhecimento e a conscientização desempenham um papel fundamental. No entanto,

é importante lembrar que não existe uma fórmula universal para alcançar a felicidade, e cada pessoa terá suas próprias necessidades e prioridades. Portanto, é essencial respeitar a diversidade de escolhas e caminhos na busca de uma realidade mais feliz e realizar um constante processo de reflexão e adaptação de acordo com as próprias crenças e valores.

Em última análise, a conciliação entre valores espirituais e materialismo é um convite para uma vida mais equilibrada, onde a busca pela felicidade transcende a simples acumulação de bens materiais e se baseia na realização espiritual e no cultivo de relacionamentos significativos. Ao integrar esses dois aspectos, é possível alcançar uma existência mais plena, duradoura e alinhada com valores mais profundos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. O problema da felicidade no pensamento de Karl Marx. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Centro de Ciências Sociais, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, 2008.

BARROS, Rodrigo José Fernandes de; NASCIMENTO, Kelvis Leandro do. Capitalismo e Felicidade: apontamentos sobre a teoria social contemporânea e o pensamento de Marx. INTRATEXTOS, Rio de Janeiro, vol. 9, n. 1, p. 100-114, 2018. ISSN 2176-6789.

BELLUZZO, Luiz Gonzaga; GALÍPOLO, Gabriel. A escassez na abundância capitalista. eBook Kindle. 238 páginas. Português. Editora Contracorrente, 9 de outubro de 2019.

BOFF, Leonardo; BETTO, Frei; CORTELLA, Mario Sergio. Felicidade foi-se embora? Edição padrão. Capa comum. 136 páginas. Português. Editora Vozes Nobilis, 1 de janeiro de 2016.

CORTELLA, Mario Sergio; KARNAL, Leandro; PONDÉ, Luiz Felipe. Felicidade: Modos de Usar. Edição padrão. Capa comum. 160 páginas. Português. Editora Planeta, 30 de julho de 2019.

DEMARZO, Marcelo de; CAMPAYO, Javier Garcia. Manual Prático de Meditação: Curiosidade e Aceitação. Capa comum. 248 páginas. Português, Ed. Palas Athena, 2015.

DEMO, Pedro. Dialética Da Felicidade. Felicidade Possível - Volume 3. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2023. 142 p. ISBN 8532625673.

FRANKL, Victor. Em Busca de Sentido. Capa comum. 140 páginas. Ed. Vozes, 1991.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. The Science of Meditation: How to Change your Brain, Mind and Body. Kindle book. Ed. Penguin, 2017.

JINPA, Thupten. Um Coração Sem Medo: Por Que a Compaixão é o Segredo mais Bem Guardado da Felicidade. capa comum. 224 páginas. ed. sextante, 2016.

KABAT-ZINN, Jon. Viver a Catástrofe Total: Como Utilizar a Sabedoria do Corpo, da Mente para Enfrentar o Estresse, a Dor e a Doença. Kindle book. Ed. Palas Athena, 2017.

MEDEIROS, Alexsandro M. Espiritualidade e Ciência. Sabedoria Política. Dez/2017.

<https://www.sabedoriapolitica.com.br/espiritualidade-e-politica/espiritualidade-e-ciencia>. Acesso em 24/08/2023.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; LUCCHETTI, Giancarlo. Panorama das Pesquisas em Ciências da Saúde e Espiritualidade. *Ciência e Cultura*, vol. 68, n 1, p. 54-57, jan-mar 2016. Acesso em 26/08/2023.

PINHEIRO, Beatriz Possidonio Pinto; ALVARENGA, Gabriel Castro Augusto; MORAES, Laura de Souza. Excesso e Escassez: Mal-estar Contemporâneo. *Cadernos Camilliani*, Cachoeiro de Itapemirim – ES, v. 16, n. 3, p. 1395-1409, set. 2019.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio. A Felicidade Paradoxal: Ensaios sobre a Sociedade de Hiperconsumo. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 1, p. 203-204, jan./mar. 2009.

SOUZA, Rodrigo Alberto Peixoto Rodrigues de; SOUZA, Maria Aparecida de. Relação entre consumo e felicidade: uma reflexão acerca desses conceitos na sociedade contemporânea. *Revista PHD*, v. 01, n. 07, dezembro de 2021.

TANCETTI, Diana. A concepção de felicidade nas obras "A República", de Platão, "Ética a Nicômaco", de Aristóteles e no direito brasileiro contemporâneo. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 5712-5732, jan. 2023.

¹ Consultora Técnico-Legislativa aposentada da Câmara Legislativa do Distrito Federal. É bacharel em Administração pelo Centro Universitário de Brasília. Mestre em Ciência Política pela Universidade de Brasília. Doutora em Ciências Sociais pela Pontifícia

Universidade Católica de São Paulo. E-mail: [acesse o artigo original](#)
para visualizar o e-mail.