

Psicologia e felicidade interna bruta

*Luiz Tadeu Martins de Oliveira **

Felicidade Interna Bruta – FIB é um programa de mudança social e econômica cujo objetivo é a felicidade coletiva como meta principal visando o bem-estar da população. A felicidade é a premissa fundamental do FIB, isto é, que o autêntico desenvolvimento da sociedade humana se dá quando os aspectos material e espiritual ocorrem conjuntamente.

O FIB busca desenvolver dimensões humanas, tais como, padrão de vida, boa governança, estado de saúde, educação, diversidade cultural, resiliência ecológica, vitalidade comunitária, uso equilibrado do tempo, bem-estar psicológico.

Quero pensar um pouco sobre o aspecto “bem-estar psicológico”.

Implementar bem-estar psicológico, no contexto do FIB, é educar para o desenvolvimento integral do Ser Humano.

Implica em vivenciar encontros reciprocamente gratificantes entre pessoas, ter o sentido de comunhão com os outros e com o meio natural, o sentido de pertencimento, o acesso à tradição e à integridade cultural.

Perceber que o outro pode ser fonte de nutrição para sua vida, aproximar sem esperar nada em troca, agir de igual para igual, dar pelo prazer de dar, conviver com as necessidades do outro sem esperar nada em troca, relacionar-me com o outro ajuda-me a perceber como pessoa.

Fica a proposta então de libertar-se das restrições emocionais, de crenças, ou experiências de vida que você se impõe, sabendo que o passado não é presente insubstituível.

Experiencie a sensação de liberdade que acreditar em si pode propiciar, acreditar na própria capacidade de mudar. Perceba que só no aqui-e-agora você tem respostas visíveis às suas necessidades imediatas, pois a energia está na emoção e que só acontecem no agora, saboreando a leveza do presente como processo libertador das compulsões do passado e do futuro.

Você está circunscrito no aqui-e-agora, e se olhar a totalidade própria, verá que existe em você a capacidade de transcender, de ser feliz hoje, contemplando o amanhã, de saborear a magia da vida que passa por você.

Deixarei algumas reflexões para que possamos nos aprofundar na FIB:

1. O que nos vem à mente quando falamos em desenvolvimento humano?
2. Se pudéssemos imaginar uma vida plena, como seria?
3. Se vivêssemos num mundo ideal onde o acesso igualitário aos recursos financeiros fosse uma realidade, quais seriam nossas preocupações?
4. O que é qualidade de vida para você?
5. Em meio à existente diversidade humana e cultural, há valores ou bens dotados de caráter universal? Quais seriam?
6. O que é felicidade? Como alcançá-la?
7. Você está feliz?Porque?
8. Qual seria a natureza da política econômica de um estado FIB em termos de saúde, educação, sistema de governo?
9. Como estimular a vitalidade comunitária num mundo fragmentado?
10. Qual é o papel da espiritualidade no FIB?
11. Qual é o papel da televisão no FIB?
12. Quais seriam os primeiros passos para se estabelecer o uso equilibrado do tempo num mundo cada vez mais acelerado?

13. Como podemos internalizar, além do questionamento intelectual e das declarações, os valores dos quais falamos? Como que nós, enquanto acadêmicos, pensadores, cientistas, líderes e responsáveis cidadãos, podemos mudar nosso modo de vida e comportamento?

Felicidade Interna Bruta a todos.

Prof. Univ Estadual | Psicólogo Clínico | Hipnoterapia Educativa (Psicologia Integral). luiztadeumartins@hotmail.com