

PSICOLOGIA: FELICIDADE

*Luiz Tadeu Martins de Oliveira

Pessoas passam anos em busca da felicidade, casam-se, mudam de profissão, cidade, separam-se tudo em prol da felicidade.

Eu seria mais feliz se ganhasse mais dinheiro? Se encontrasse o príncipe ou princesa encantada? Se perdesse alguns quilos? O sucesso profissional traz felicidade?

Dizem os autores especialistas que nada disso traz felicidade ou é, pois, por exemplo, o professor Hermógenes de Yoga afirma que não pode ser feliz quem tem medo de perder aquilo que lhe trazia prazer antes....Então, aprendi que felicidade é a capacidade de desapegar-me, de fluir, não é nem o ter nem o não ter, mas sim o movimento de pegar e largar....Hum,, está me cheirando a papo de respiração, meditação...

Outros nos induzem a pensar que felicidade é viver a essencialidade. Visualize sua lista de prioridades, de ações, projetos. Ok!! Agora, imagine que você recebeu a notícia que tem somente 30 dias de vida... Tal lista continuaria a mesma, a ordem de prioridades seria a mesma? O que mudaria? Tiraria?

Talvez felicidade seja viver agora o que é prioritário, essencial, aquilo que ninguém pode lhe tirar...Para outros, como Victor Frankl é viver como se estivesse num campo de concentração, com projetos futuros....

Há um país, como o Butão que tem até o Ministério da Felicidade, pois entendem que nenhuma política pública pode ser aprovada se estiver em distonia com o bem-estar psicológico da população...Lá eles adotaram o FIB – Felicidade Interna Bruta e não mais o PIB – Produto Interno Bruto..

Outros, como na filosofia Zen, a felicidade não se busca, ter-se um caminho já é a felicidade, como me disse certa feita, um Xamã, “Tadeu, não há onde chegar, simplesmente caminhe”...

Alguns entendem que felicidade é o prêmio por ser uma ótima companhia para si mesmo, “eu me cuido, eu me leio, eu me lavo, eu invisto na mente, corpo, relações etc”...

Adiante, entendem que felicidade é muito fugaz, pois seria um estado de consciência fugaz de lucidez a respeito de sua própria existência, de numinoso...

Felicidade é como aquele vaga-lume que se capturou na floresta, dentro do vidro, está ali por alguns instantes, mas precisa soltar...

Acho que, para mim, felicidade não se acha, não se apodera, são instantes raros de lucidez que saboreio sozinho.

Na filosofia Brahma Kumaris, felicidade é quando o indivíduo, ao amanhecer de um novo dia que nunca existiu antes, colhe os tesouros interiores, ficando um minuto consigo e, após, colhe as bênçãos que recebe da vida sem nunca ter pedido (ver, andar, pensar etc), e daí, a pessoa sente um aroma denominado de F E L I C I D A D E...

E para você? Faça lista de gratidão, talvez comece a saborear felicidade.

FONTES BASE REFLEXÃO

Curso FIB – Felicidade Interna Bruta – Instituto Visão Futuro – Porangaba SP.

Curso Avança de Hipnose – Instituto Milton Erickson de São Paulo/Campo Grande MS.

Instituto Holístico Beija Flor – Sorocaba SP – Roda de Cura.

Ayahuasca – Planta do Amor.

Filme documentário EU MAIOR

A Sabedoria do Eneagrama – Cláudio Naranjo/Don Richard Riso/Russ Hudson

*Psicólogo Integral

Prof. Univ Estadual do MS

Luiztadeumartins@hotmail.com