

# FELICIDADE SUSTENTÁVEL

Comprometer-se com atividades que promovam o bem de si e do próximo e ter propósito na vida é aproximar-se da 'felicidade autêntica', tema de congresso internacional que acontece em setembro em Águas de Lindoia

Gisele Bortoleto  
gisele.bortoleto@diarioweb.com.br

O tema da felicidade já era uma preocupação desde os tempos de Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.), para quem a felicidade, entendida como o maior bem do homem, se manifestava tanto em viver bem quanto fazer o bem. Passados milhares de anos, a proposta do filósofo grego para uma vida feliz continua valendo – no que se convencionou chamar de “felicidade autêntica”.

Para Vera Saldanha, presidente da Associação Luso-Brasileira de Psicologia Transpessoal (Alubrat) e autora do livro “Psicologia Transpessoal: Um Conhecimento Emergente de Consciência” (Ed. Unijuí), a felicidade se constrói a partir do momento em que a pessoa consegue se comprometer com uma atividade que promova seu próprio bem-estar e o do próximo. “Se você começa a desenvolver um projeto com o qual se sente comprometido, que traga benefícios para você, para sua família e para

sua comunidade, tanto em termos de sustentabilidade, quanto de promoção da paz, você tem um tipo de felicidade autêntica”, diz.

“Felicidade Autêntica” (Ed. Objetiva) é justamente o título do novo livro do psicólogo norte-americano Martin E.P. Seligman. Na obra, escrita com base na ideia da psicologia positiva, ele apresenta, passo a passo, suas descobertas sobre felicidade e longevidade e de que maneira podemos dar nossa parcela de contribuição para um mundo melhor e alcançar níveis sustentáveis de alegria, gratificação e significado autênticos em nossas vidas, a “vida boa” de que falava Aristóteles – para o filósofo grego, “vida boa” significava ao mesmo tempo vida “do bem” e “vida harmoniosa”. Ou seja, ser feliz e ser útil à comunidade eram dois objetivos sobrepostos.

Para o psicólogo Luiz Carlos Garcia, especialista em psicologia transpessoal e eneagrama, a felicidade não está no futuro e sim na vida cotidiana. A forma como cada um vive o pre-

sente é importante, assim como ter uma meta significativa de futuro.

No mundo de hoje, as culturas social e corporativa são da guerra e esse é um grande erro do ser humano. “É a cooperação que pode trazer estados de felicidade e não a competição”, diz.

A grande questão é: de que forma é possível construir felicidade autêntica? “As pessoas poderiam olhar melhor para sua alimentação, para o exercício físico, colocar um tempo diário para meditar, relaxar e aprender a reconhecer sentimentos em si mesmas”, responde Garcia. Outra coisa fundamental, segundo ele, é a gratidão. Criar o hábito de agradecer aumenta muito o índice de felicidade.

Para a psicóloga Arlete Silva, coordenadora da pós-graduação em psicologia transpessoal da Alubrat, felicidade é um estado natural e espontâneo no indivíduo saudável. “É uma experiência interna de inteireza e plenitude, é uma postura interna que torna a rotina prazerosa e compensatória, nos

deixa predispostos à realização independente do que estamos fazendo”, afirma.

Na opinião de Arlete, quando nos sentimos felizes ficamos entusiasmados, motivados, e nos sentimos fortes, confiantes e cheios de esperança. A felicidade autêntica seria esta vivência da felicidade independente das circunstâncias da vida. “É o que poderíamos chamar de um estado perene de felicidade. Ele permanece mesmo diante da dor e do sofrimento. A vida deixa de ser um peso e passa a ser uma bem-aventurança”, diz a psicóloga.

O psiquiatra Ururahy Barroso diz que a felicidade é o destino de todo ser humano e que a base para alcançá-la é a liberdade. Mas, para que a pessoa atinja a liberdade, é preciso mudar e a mudança exige esforço. Ele define a felicidade como uma sensação e toda sensação é precedida por um sentimento. O sentimento gerador, neste caso, é o amor.

Quem não se considera feliz não deve se desesperar. A felicidade, segundo Arlete Silva, pode chegar a qualquer mo-

mento, uma vez que o ser humano é ilimitado em suas possibilidades e potencialidades. “A partir de um trabalho dedicado ao autoconhecimento e autodesenvolvimento, podemos transcender as limitações e acessar aspectos essenciais no nosso ser e nas experiências, emergindo assim a felicidade autêntica que sempre esteve em seu interior”, diz.

Logo, não se trata apenas de “construir”, mas de “deixar vir”. “Quando superamos aspectos de fragmentação e vivenciamos nossa inteireza de maneira natural e espontânea, a felicidade autêntica simplesmente surge em nossas vidas naturalmente”, afirma.

É bom estar atento e deixar a felicidade autêntica acontecer. De acordo com Arlete, quando nos identificamos e nos apegamos ao que é passageiro e efêmero, mergulhamos no mar de ilusões, esquecemos o que somos e passamos a ser o que temos. E essa é uma felicidade passageira, presente no engano compulsivo e frenético de experiências superficiais, materialistas e banais.