

SUGESTÕES PARA SER FELIZ

Vera Ramalho

Psiquilibrios

www.psiquilibrios.pt



Entrevista para a Revista
Focus (nº 580, 2010).

Felicidade é algo difícil de definir porque é muito subjectivo. Em geral, refere-se um estado de bem-estar, difícil de quantificar que serve de motor para as nossas vidas. A felicidade é uma construção constante, uma espécie de caminho que vamos conquistando e não algo que temos por certo. Há pessoas naturalmente mais felizes do que outras, isso deve-se a vários aspectos, como a sua forma de estar na vida (pensamentos, sentimentos e acções em prol daquilo que considera bom para si) e o temperamento. Contudo, é fundamental realçar que não há um determinismo de temperamento para ser ou não feliz. A forma como cada pessoa lida com as situações de vida, sobretudo as adversas; a forma como se comporta para alcançar os seus objectivos (considerando os seus valores morais) e como usa as suas capacidades para conseguir sucesso nas áreas desejadas, influencia o seu sentimento de felicidade ou infelicidade.

As experiências já vividas e as experiências que ainda esperamos viver, tendo em conta as nossas escolhas, servem ainda de ingredientes para essa construção. Há áreas de vida mais e menos valorizadas por cada pessoa e o investimento em cada uma também contribuirá para o seu sentimento de felicidade.



Cada um de nós constrói grande parte da sua felicidade e existem alguns aspectos importantes nesta construção; como a satisfação com o que fazemos (não se restringe ao trabalho), o significado que atribuímos aos acontecimentos e as nossas capacidades. O cruzamento entre estes três aspectos pode nos aproximar da felicidade e dar sentido à nossa vida. Quando conseguimos algo que desejávamos através do nosso esforço, ficamos satisfeitos e reforçamos o compromisso que a nossa felicidade depende da nossa actuação. A satisfação também se relaciona com a gratidão pelas coisas que temos. Ao estar grata com o que tenho sinto-me feliz. As capacidades referem-se ao uso de características que nos aproximam mais daquilo que nos pode fazer feliz. Por exemplo, sou uma pessoa dinâmica e posso usar essa capacidade para

lutar pelos meus objectivos. Os significados estão presentes no peso que atribuímos aos acontecimentos e às experiências vividas. A realização de um curso superior pode ser muito importante para uma pessoa e, conseqüentemente, deixa-la extremamente feliz; em contraponto, para outra pessoa isso pode não significar realização, pois não considera essa conquista algo importante para se sentir feliz. Assim, a felicidade também se relaciona com o que dá mais satisfação e com aquilo que tem mais significado para cada pessoa.

A construção da felicidade também deve atender ao compromisso, pois as pessoas não podem querer que a sua felicidade dependa de algo que não é feito por si, mas que depende dos outros.

Finalmente, para que a felicidade possa acontecer, é necessário comprometermo-nos com o que almejamos, tendo em atenção as expectativas e a realidade à nossa volta. Em suma, posso imaginar o que gostaria de fazer, o que me daria mais satisfação e que significado isso teria para mim. Esta equação só terá um sentido final se juntarmos as capacidades e expectativas. Que capacidades tenho para por isso em pratica? É possível conseguir o que pretendo ou estou a por a fasquia muito alta? Se colocarmos as expectativas muito altas ou se quisermos muito mais do que aquilo que podemos estaremos condenados à insatisfação.



