

WAZE DA felicidade

E se, dentro de nós, existisse uma espécie de GPS capaz de indicar que caminhos devemos tomar rumo a uma vida mais plena? Encontre aqui algumas dicas para ouvir essa voz interior e desbravar as rotas que ela propõe

edição Patrícia Affonso* ilustração Marcella Briotto

Comece a navegação pensando no que a faz feliz. Está difícil, porque, no fundo, não faz ideia do que agrada você? Isso é muito comum. De acordo com a especialista em desenvolvimento humano Heloísa Capelas, autora do livro *O Mapa da Felicidade* (Ed. Gente), tudo é uma questão de verdades aprendidas — na infância. “Nascemos com apenas 30% do cérebro pronto. Os outros 70% são formados até os 12 anos. Quando os filhos são pequenos, os pais adivinham o que eles precisam. O bebê reclamou? É fome. Chorou? É manha. Depois os educam, enquadram, adaptam — e, na pior das hipóteses, adestram. Assim, seguimos para a vida com essa lição de casa, sabendo quais expectativas atender, mas sem identificar aquilo que realmente nos satisfaz. Quando sugerimos às pessoas que elas sejam felizes, elas travam”, explica Heloísa. Se isso acontece com você, mude o cenário já para ir em busca da tão sonhada felicidade. Basta seguir esta rota elaborada pela expert!

x da questão

Refletir sobre questões que habitam o seu interior, mas permanecem esquecidas, ajuda a delinear o melhor caminho para uma vida realizada e feliz.



Questione padrões e prioridades

O que a impede de ser feliz são as verdades que não são suas e que nunca contestou. É necessário, portanto, voltar para questionamentos primários. Comece com perguntas simples: "Prefiro doce ou salgado? Quando preciso de combustível ou motivação, como um brigadeiro ou uma torta de palmito?". Temos um departamento de recompensa no cérebro, que nos dá pistas. "Uma vez respondi a um questionário sobre o que mais me deixava satisfeita. Disse que era andar à beira do mar ao entardecer. E quando havia sido a última vez que eu tinha feito aquilo? Um ano e meio atrás. Percebi, então, que não era verdade que o que mais curto é caminhar à beira-mar. Gosto mesmo é de trabalhar. Senão teria dado prioridade aos passeios na praia", exemplifica Heloísa.

Transforme-se com autoconhecimento

A gente não consegue mudar nada se não souber onde está. Como num mapa, primeiro você se acha nele, para depois traçar o rumo. Tomar consciência é saber que aprendeu daquela maneira, portanto não é você quem está errada: "Sou egoísta, mas com quem aprendi a ser assim? Se fui construída, posso desconstruir. Se aprendi, posso desaprender". Esse é o passo um para fazer mudanças positivas.

Procure se expressar

Não aprendemos a comunicar nossos sentimentos. Depois dos 7 anos o aprendizado é intelectual. A escola, em parceria com os

pais, só percebe que a criança tem algum problema se ela não performar. Dizem: "Está tudo bem, porque ela só tira 10". E as emoções vão sendo engolidas. Quando a pessoa não é capaz de engolir alguma, é tachada de desequilibrada. O que fazer? Gritar, guardar mágoa, ficar de mal ou então dar pulos de alegria, exagero na dose, para o bem ou o mal? É preciso aprender a expressar as emoções do mesmo jeito que expressamos os pensamentos. Existem dois tipos comuns de personalidade de quem bloqueou a emoção: o robô e o ator. Os robôs são inexpressivos, blindados. Têm até uma postura visível, andam com a cabeça à frente do corpo, como se estivessem desconectados do coração. Conseguem dizer: "Estou com raiva de você", em tom impassível. Já os atores fazem drama, choram, vivem no palco. Dizem: "Sou transparente, falo a verdade, por isso não gostam de mim". Mas qual verdade, a dele ou a do outro? "Os robôs e os atores são ambos insensíveis. O equilíbrio consiste em conseguir expressar a dor ou a raiva na medida certa, sem agredir", ensina Heloísa.

Perdoe, inclusive a si mesma

"Sim, porque um coração magoado não consegue perdoar mais ninguém. Frente ao sofrimento, o movimento primário é a dor. O seguinte, a raiva. A dor paralisa, a raiva leva à ação. Para me defender, fico nela. O perdão não é possível sem antes liberar a raiva. Fica um perdão intelectual, e o coração segue ferido. Ficam duas pessoas com raiva se protegendo da dor. Nesse

lugar, não há conciliação", diz a autora. Perdoar é de fato calçar os sapatos do outro. Conseguir olhar do ponto de vista dele, onde ele estava, vivendo qual dor, para ter agido daquela maneira. Isso é compaixão. E é importante pedir perdão pessoalmente. Tem que ir lá, olhar no olho e falar: "Me perdoa". Lembrando que o perdão não tem nada a ver com reconciliação, e sim com liberdade. Ao perdoar ou ser perdoado seu coração se liberta. E liberta o outro também. Quando você consegue pedir perdão, é porque se perdoou. Se o outro vai perdoar ou não... é problema dele. Você pode usar o mesmo processo, tentando entender a si mesma por ter agido daquela maneira. E pedir perdão para si, diante do espelho.

Na dúvida, respire

Quando não souber qual rumo tomar, não faça nada, espere, respire. Não tome nenhuma decisão. Espere. Preste atenção. Se estiver conectada, vai ver sinais ao redor. Não faça nada. Misture-se à paisagem e a resposta virá.

Chegue ao seu destino: a felicidade

Depois que você perdoa a todos e a si mesma, o sentimento de liberdade impera. Perdão é poder soltar. Depois vem uma igualdade e você se encontra. Encontra amor-próprio, amor pelos outros, amor pela vida, com todas as dificuldades e alegrias que ela apresenta. Essa é a felicidade possível. "Se existíamos antes, se vamos continuar depois desta vida, não sei. O que sei é que nasci e vou morrer. Nesse intervalo, posso amar e, assim, ser feliz", conclui Heloísa.