

VOCÊ, VOCÊ, VOCÊ FELICIDADE



EU SÓ QUERO É SER FELIZ

SIM, AMIGA, ESTAMOS NA MESMA. TODO MUNDO QUER,
MAS PARECE QUE A TAREFA ESTÁ CADA VEZ MAIS DIFÍCIL —
AINDA MAIS QUANDO VIVEMOS EM UM PAÍS EM CRISE.
MAS CALMA, A GENTE VAI TE MOSTRAR QUE A MUDANÇA PODE
E DEVE COMEÇAR POR VOCÊ

JULIA GUERRERO BORGES

Vamos começar com um desafio. Imagine uma escada, com degraus numerados — zero na base e dez no topo. O topo da escada representa a melhor vida possível e a base representa a pior. Em qual degrau você acredita estar? Foi com essa pergunta, feita para cerca de mil pessoas em mais de 150 países, que a ONU ranqueou os países mais felizes do mundo no Relatório Mundial da Felicidade de 2017. Segundo a pesquisa, o mais feliz é a Noruega, que teve a maior média nas respostas: 7,54. E o campeão nem representa a felicidade toda. O Brasil, então, anda mais tristonho a cada ano: pelo segundo ano consecutivo, descaímos na escada. Em 2016, estávamos em 17º lugar; este ano ficamos em 22º. Seja esse número geral do país baixo ou alto em comparação com a sua resposta, o conceito de felicidade deve ser repensado.

“Ligamos a felicidade com a qualidade de vida e com bens que a gente possui”, diz a especialista em autoconhecimento Heloísa Capelas, autora de *O Mapa da Felicidade* (Gente). Sabe aquela felicidade repentina que vem ao comprar um vestido novo? Isso tem a ver com a relação que temos entre o nosso bem-estar e o consumo. Nessa linha de pensamento, faz sentido o Brasil estar numa queda constante no ranking, já que vivemos um período de crise financeira e o estudo levou em conta PIB, assistência social, expectativa de vida, liberdade de escolha, generosidade, percepção da corrupção e distopia.

Mas isso não quer dizer que só existe alegria em paí-

ses do primeiro mundo. Os Estados Unidos, por exemplo, país conhecido pela grande concentração de dinheiro, está caindo nos níveis de felicidade — no ranking deste ano, ficou na 14ª posição. Por outro lado, a Costa Rica, país da América Central e de terceiro mundo, conquistou o 12º lugar. Não, só grana não traz felicidade. Claro que em lugares como a Síria e a República Centro-Africana, que estão entre as últimas posições, a triste realidade é maior que uma escolha. Mas, se você se colocou abaixo da nota 7, vamos tentar entender o porquê.

DE DENTRO PRA FORA

Sabe aquela coisa de que a grama do vizinho é sempre mais verde? Com a felicidade é a mesma coisa, só que, no caso, a grama é o mundo externo. Pensamos tanto que tudo que vem de fora pode nos fazer felizes que nos esquecemos de que a felicidade mesmo é um processo que rola internamente. “Esse estado de espírito tem a ver com amor-próprio e autoestima, que são conquistados individualmente”, diz Heloísa. Acordar, se olhar no espelho e falar “Como eu estou linda!”? Também! E ter certeza de que qualquer problema, financeiro, pessoal ou profissional, pode ser resolvido.

Existe um ditado persa que explica bem: “Isso também vai passar”. Ou seja: problemas surgem e vão embora. “Se eu tenho um nível de amor-próprio incontestável, não tem governo que consiga tirar, marido traindo ou filho doente”, diz a escritora. Não é um sentimento momentâneo, ou

NO CAMINHO CERTO

Claro, é mais fácil falar — ou escrever — sobre isso do que realmente fazer. Mas alguns passos podem ajudar. Responda à questão dos degraus e depois veja algumas perguntas que ranqueamos para você refletir sobre como vê a felicidade na sua vida. Quem sabe não vão te fazer melhorar sua primeira resposta?

1. Por que me coloquei em determinado degrau na primeira pergunta?
2. A resposta anterior tem a ver com a pessoa que eu sou ou com os bens que possuo?
3. Se tem a ver com quem sou, estou fazendo alguma coisa para mudar isso e tentar subir de degrau?
4. Se tiver a ver com o fora, ou seja, com o que eu tenho, por que eles me trazem tanta satisfação?
5. Sem eles eu seria mais ou menos feliz?
6. Se amanhã um problema me pegar de jeito [pense em algo que deixaria sua vida de cabeça para baixo], eu me sinto capaz de superá-lo?

seja, não quer dizer que você precisa estar sempre rindo, até porque para chegar ao degrau mais alto nem tudo será fácil.

Ok, a felicidade é uma escolha. Para pessoas saudáveis, sim; mas, para depressivos, não. “A pessoa com depressão vive muito mais no campo daquilo que falta na sua vida e da infelicidade do que na busca real pelo que pode trazer satisfação”, explica a psicóloga e psicanalista Ângela Villela, do Rio de Janeiro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 5,8% dos brasileiros sofrem com a doença. Nesse caso, o caminho é um tratamento com análise e uso de medicamentos, sempre acompanhados de um profissional da área.

Mas, de modo geral, dá, sim, para enxergar a felicidade em tempos de crise, seja ela no país ou na sua casa. Pode não parecer fácil, amiga, mas, acredite, o momento para fazer isso é agora. Quando uma comunidade inteira está passando por mudanças, como a que o Brasil vive agora, é hora de repensar conceitos preestabelecidos. “Temos que entender o que de fato nos faz felizes fora de um campo de excessos”, diz Ângela. A felicidade tem mais a ver com se sentir bem consigo mesma do que com o que você tem em casa — ou com o boy com quem anda saindo. “Aceitar as limitações que a vida nos impõe e viver intensamente o presente são alguns dos passos”, afirma a psicóloga. Então coloca a roupa que a faz se sentir mais linda, liga sua playlist preferida e entra na vibe do bem-estar. Você merece! ★