

23 ideias para ser feliz

A felicidade é um estado, não é uma condição. Precisa de ser cultivada. Dois psicólogos mostram-nos como o fazer.



23 ideias para ser feliz

...

Por **Máxima**, 16.11.2011

Olhando a vida como uma montanha russa, há que percorrer subidas e descidas, passar por fases ascendentes e descendentes, que acontecem naturalmente de forma alternada. E embora seja tão difícil percorrer algumas dessas descidas, também elas estão cheias de sentidos. São um desafio à nossa coragem e resiliência, mas também à nossa capacidade de inovação, entre outras coisas.

“O mal pode ser útil como sinal para efectuar uma mudança. E no caso de se tratar de uma perda servirá para haver uma reorganização emocional”, observa a psicóloga e terapeuta familiar Catarina Rivero, co-autora do livro *Positivamente* (A Esfera dos Livros). Esclarece que negar as emoções negativas pode ser

“contraproducente em termos de bem-estar”, pelo que nos convida a “respeitar os momentos em que é tempo de parar e sentir algo menos bom”, ainda que seja importante “procurar experimentar o máximo de emoções positivas” no dia-a-dia, vivendo de acordo com os valores e em função do propósito de vida.

Nuno Conceição, psicoterapeuta doutorado pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, defende que “a regulação da satisfação das nossas necessidades psicológicas” – onde se inclui a proximidade, a autonomia e a produtividade, o prazer e a coerência do self e auto-estima, entre outras – “é condição necessária para nos sentirmos bem”. Prefere usar o conceito de bem-estar ao de felicidade, explicando que “a palavra felicidade deixou de ser útil a partir do momento em que passou a ser utilizada para coisas muito diferentes umas das outras”. E sublinha a diferença dos conceitos “ ‘estar feliz na vida’ e ‘estar feliz com a vida’”, em que o primeiro se refere “a avaliação do que se está a viver no momento presente, e a segunda se afigura como o grau de satisfação relativamente à avaliação das vivências e conquistas passadas. Seja como for, é possível fazer mais nos dois sentidos, “de melhores experiências e melhores memórias”:

1. Segundo Catarina Rivero, é essencial partilhar e alimentar relações significativas que trazem conforto emocional. Neste sentido, sugere: “dedique espaço e tempo à sua família e amigos”.

2. Realmente podem acontecer-nos situações desagradáveis, mas há que saber distingui-las, aconselha. “Se for um problema, por definição tem solução” e há que procurar possibilidades nesse sentido. “Se for um facto

imutável”, terá que lidar com ele e aceitá-lo.

3. “Procure, sempre que possível, experimentar emoções positivas”, convida, explicando que a investigação mostra claramente que as pessoas que se avaliam como mais felizes/satisfeitas com as suas vidas experimentam 3 emoções positivas por cada emoção negativa, “sendo que a média das pessoas na sociedade ocidental experimenta duas emoções positivas para cada emoção negativa”.

4. “Dê, cuide e ajude as outras pessoas, na comunidade ou na família, ou em actividades de voluntariado”, sugere, esclarecendo que as pessoas que praticam gestos de bondade dizem sentirem-se mais felizes.

5. “Viva de acordo com os valores em que acredita”, mesmo atravessando “momentos de adversidade”. Quando conseguimos viver desta forma, “temos maior bem-estar e auto-confiança”, assegura.

6. Siga um “propósito de vida” através da família, causas cívicas, política ou religião, já que “estar, de algum modo, ligado a algo maior, alimentando um sentido de pertença e missão, ajuda-nos a superar contratempos”

7. De acordo com a psicóloga, ter uma “actividade física regular contribui para menores níveis de stress e depressão e aumento de concentração e auto-estima”. A investigação comprova-o. Por isso, aconselha: “faça exercício físico”.

8. Também no que respeita à meditação, a investigação na área da psicologia e das neurociências dá nota positiva. “Os benefícios da prática diária da meditação são

evidentes como complemento no tratamento da depressão e das perturbações da ansiedade, gestão de stress, aumento da concentração e promoção do bem-estar.” Portanto, é igualmente uma boa opção.

9. É importante “manter as actividades de lazer que dão prazer e ajudam a abstrair”, diz Catarina Rivero, sugerindo algumas em concreto: “ir ao cinema, cozinhar ou tratar das plantas. “Há uma clara correlação com estas actividade e a satisfação com a vida”.

10. A especialista aconselha que cada pessoa, ao final de cada dia, escreva três momento positivos que viveu, “de forma a ganhar consciência desses instantes que tantas vezes ficam por valorizar”.

11. E por fim, que cada um de nós aprenda a gerir o tempo. Isto faz-se “organizando planos semanais, de forma que possa integrar as pessoas e actividades que gosta, não esquecendo de reservar tempo para si”.

12. O psicólogo Nuno Conceição lembra que vivemos numa sociedade em que somos estimulados continuamente a processar muita e variada informação, a “ritmos frequentemente acelerados”. E por isso mesmo, o seu primeiro “convite é: abrande, respire e foque, dentro e fora de si, em si e no outro”.

13. O especialista incentiva também: “Sinta curiosidade e interesse em observar as formas como se trata a si mesma e as formas como se relaciona com os outros. E “pergunte-se ‘o que preciso neste momento?’”

14. A aceitação é um passo muito importante, prossegue, sugerindo que cada pessoa “confie nos seus próprios sentimentos e ideias como sendo respostas naturais e legítimas a acontecimentos internos e externos”. O passo seguinte, consiste em “aceitar e tolerar as expressões dos vários tipos de emoções e de vários modos de estar”.

15. Recordando que o comportamento humano é complexo e nem sempre compreensível, pelo menos de imediato – “ele tem sempre por trás uma história presente ou passada, interna ou externa que o motiva – aconselha: “Valide-se a si própria e ao outro. Procure não trivializar, ignorar, destroçar, menosprezar nem punir a expressão da experiência/vivência interna de si nem a do outro. Cada um de nós melhor do que ninguém sabe o que sente, pensa ou precisa.”

16. “Dê significados às suas experiências problemáticas”, aconselha ainda De que forma? Tentando “percebê-las e explicá-las à luz das circunstâncias do passado ou presente e fazendo novas ligações entre ideias. Procure ainda compreender o que pretende alcançar quando age de formas que acabam por lhe criar dificuldades.”

17. “Assuma responsabilidade por cuidar de si, experimentando mobilizar recursos internos ou externos nesse sentido”, sugere Nuno Conceição. Tente ainda “perceber como pode promover ou dificultar a satisfação das suas necessidades”, verificando se contribui para essas mesmas dificuldades e, em caso afirmativo, de que forma. Dito de outra forma, “reconheça que pode ser agente activa das suas escolhas”.

18. Comprometa-se “por respeitar e validar as suas

necessidades”, independentemente delas “corresponderem ou não às expectativas dos outros”, aconselha o especialista. No campo das responsabilidades, “assuma as suas e devolva as que não lhe pertencem”.

19. Actue no dia-a-dia “de forma a exprimir-se com clareza e em congruência com as suas necessidades. Tente lidar eficazmente com as situações, respeitando a sua identidade e os seus valores”.

20. “Aprecie a passagem do tempo em vez de a temer, procurando contemplar cada momento da vida. E ame a vida em todas as suas manifestações”, convida o psicólogo lembrando que os desafios, dificuldades, crises e conflitos são oportunidades para a proximidade, criatividade, a transformação e o crescimento.

21. Depois, “arrisque a novidade, mantendo por perto alguma segurança e familiaridade. E lembre-se que, de acordo com o princípio da ironia em psicologia, aquilo que mais teme é aquilo que pode estar a induzir à sua volta, com pouca consciência disso”.

22. “Comunique com curiosidade, cuidado e entusiasmo face ao outro, mesmo nas inconsistências ou momentos de conflito. Oiça tanto ou mais do que fala. Pergunte.” Por outro lado, é igualmente importante que “se permita ligar-se ao outro e ao mundo de formas criativas e desafiantes”.

23. “Negocie e procure reparar rupturas: peça e ofereça alternativas, não encurralando o outro com posições unilaterais e prepotentes. Fale sobre o que se está a passar na comunicação com o outro” Neste caso, esclarece, “a transparência e a generosidade em tentar partilhar o que pensa, sente ou faz é fundamental”.

