

Em busca da felicidade

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Abril/2019

Cria em mim, ó Deus, um coração puro e renova dentro de mim um espírito inabalável. Salmo 51.10

O desejo humano para obter mais felicidade tem produzido clientes para consultórios, hospitais, cemitérios e, presídios. A ideia de que a felicidade está relacionada com bens materiais tem sido a mola propulsora para, depois de algum momento de euforia, levar algumas pessoas a crises depressivas e, até mesmo ao suicídio. O medo da solidão, outro fator, que promove a busca por felicidade a qualquer custo, tornou-se o foco das empresas que trabalham com as redes sociais. A felicidade visualizada na tela de um celular, tem encontrado campo fértil para mentes vazias de significados e com falta de sentido na vida. Querer reproduzir o mesmo que está visualizando ou, a busca por mais um 'like' tem alterado significativamente a mente de muitas pessoas. Algumas expressam com atitudes extremas sua fúria, palavras de ódio e preconceitos, mostrando um viés humano que muitos de nós, só viam nos filmes.

Recentemente escrevi um artigo intitulado: [*'Meu apego a poder e dinheiro é um vício'*](#), onde faço uma analogia da fala do ex-governador do Rio de Janeiro, Sérgio Cabral, condenado a mais de duzentos anos de prisão, em depoimento judicial. Poder, dinheiro e outros recursos materiais tem se tornado ciladas para aqueles que ascendem patamares altos no extrato social de forma rápida, utilizando meios ilícitos. Estes, dão outro significado para a felicidade. Outros, menos abastados ou que não mexem nas fortunas alheias, se torturam em jornadas extenuantes de trabalho por crerem estar 'conquistando' a felicidade, ledo engano. Sem dúvidas, esta é uma lacuna na educação para a vida, com falhas na estrutura formal institucionalizada e familiar.

Com uma grade curricular limitada, a educação Brasileira tem formado indivíduos, mais ou menos, técnicos, onde não há espaço para a *educação dos sentidos*, conforme escreve Rubem Alves em seu livro com este mesmo título. Analogicamente, o autor discorre, de forma extremamente didática, que o corpo humano carrega duas caixas. Na mão direita, mão da destreza e do trabalho, uma caixa de ferramentas, que são e servirão de melhorias para o próprio corpo. Na mão esquerda, a mão do coração, leva uma caixa de brinquedos e, é nesta caixa que estão os sentidos – *visão, audição, olfato, paladar, tato*, entre outros correlatos e ampliados, para serem usados durante a vida.

Segundo Alves a escola tradicional está caracterizada por 'programas'...

[...] em que os saberes, organizados numa determinada ordem, são estabelecidos por autoridades burocráticas superiores. Os professores são aqueles que sabem o programa e o ensinam. Os alunos são aqueles que não sabem e aprendem. Os professores são ativos, os alunos são passivos. A grande preocupação burocrática e funcional dos professores é 'dar o programa'. Os alunos são agrupados em turmas independentes que não se comunicam umas com as outras, e a atividades de pensar é fragmentada em unidades de tempo chamadas 'aula', que também não se relacionam umas com as outras. Para que as atividades de aprendizagem se deem de maneira uniforme e possam ser mais facilmente avaliadas, empregam-se 'livros-textos'. A aprendizagem é avaliada numericamente por meio de testes e provas nos quais os professores fazem as perguntas e os alunos dão as respostas. Todas as instituições são resistentes às mudanças. As escolas tradicionais, instituições, são extremamente resistentes a mudanças, superando mesmo a instituição do casamento. Muitas das escolas tradicionais são estatais. As instituições estatais, por garantirem um emprego vitalício, retiram do trabalho os desafios que as impulsionariam na direção de mudanças e favorecem o imobilismo. (ALVES, 2005, p. 119-120).

Mas qual relação podemos observar da educação tradicional com a busca por felicidade?

Eu creio que tem uma relação muito próxima, desafiadora e oportuna para ser discutida por nossa sociedade. Nesta educação tradicional, as crianças crescem como pássaros em gaiolas. Quando terminam seus estudos a porta desta gaiola é aberta e, em unísono, gritamos (família e sociedade): VOE, VOE! Vai ser feliz! Sem entender o plano de

Em busca da felicidade

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Abril/2019

voos, se lançam para serem estraçalhados pelas sutilezas emocionais da vida. Com o passar do tempo, vão adquirindo o conhecimento dos sentidos e experimentam alguns poucos voos, agora um pouco mais rasos. Suas asas atrofiadas, demoram para se formar e, talvez, nunca alcancem voos mais altos. Somos atrozés! Replicamos para a próxima geração a receita de bolo que não deu certo. Fazemos as mesmas coisas sempre e queremos resultados diferentes. Isto é insanidade, conforme disse *Einstein*.

Atualmente a busca por felicidade tem tomado novos rumos, seja pelo aumento da expectativa de vida, seja pela medicina ou, até mesmo por estarmos ensinando outras pessoas a encontrarem o caminho mais assertivo para a felicidade. Há pesquisas que estão sendo conduzidas por grandes universidades como a *Harvard* que, em 2006 lançou um curso acadêmico para ensinar as pessoas a serem felizes. Seria agora a 'gaiola de ouro'? Espero que não!

Para que a mudança possa acontecer para que possamos aprender mais sobre a felicidade, vive-la e poder ensinar outras gerações, uma educação holística deve ser contemplada. Há exatamente um ano, escrevi sobre este assunto no artigo: [Reflexões sobre a Declaração dos Princípios de uma Educação Holística](#), confira!

Teóricos da psicologia positiva, baseados em estudos sobre as características que permitem ter uma vida mais feliz, ensinam que uma boa prática para se alcançar este objetivo, há pelo menos, três dimensões que devem ser tratadas com atenção: 1 - O atendimento às necessidades básicas, 2 - a descoberta do potencial individual e 3 - a prática em contribuir para a felicidade dos outros, buscando para isso, concentrar-se em emoções positivas.

Assim, elencaram cinco pontos principais que são:

1 – Emoções positivas: *estão relacionadas com a quantidade de palavras positivas que falamos e a quantidade de emoções positivas que experimentamos durante o dia. Quanto maior, melhor para nosso bem-estar. Dependendo assim, da nossa interpretação dos fatos que acontecem conosco e em nosso entorno.*

2 – Compromisso: *está relacionado ao sentir que nossas ações, trabalho ou tarefas nos deixa satisfeitos.*

3 – Relações positivas: *cultivo dos relacionamentos interpessoais de forma saudável e construtiva, elevam nosso bem-estar.*

4 – Ajudar os outros: *desenvolver práticas para ajudar outras pessoas, em qualquer nível, gera mais felicidade.*

5 – Ter objetivos: *Criar objetivos e estudar formas para alcançá-los, são aspectos indiscutíveis da felicidade.*

Para quem gosta de dicas, seguem aqui 13 dicas das palestras de *Tal Ben-Shahar* da Universidade de *Harvard*, que podem ajudar você ser uma pessoa mais feliz. Estas dicas estão no site: *La mente è meravigliosa*. As dicas são as seguintes:

1. Faça atividade física

Durante a atividade física, o cérebro produz um tipo de hormônio, a endorfina, que dá uma sensação de calma e bem-estar. Atividade física intensa não é necessária, basta caminhar rápido por 20-30 minutos todos os dias.

2. Tome café da manhã

Muitas pessoas não tomam café da manhã porque não têm tempo ou têm medo de engordar, mas tomar café da manhã ajuda a ter mais energia, pensar e fazer atividades diárias com mais sucesso.

Em busca da felicidade

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Abril/2019

3. Seja grato

Agradeça a alguém por algo que cria empatia entre as pessoas. Ser grato significa reconhecer coisas que normalmente são tomadas como garantidas .

Pense em 10 coisas que te fazem feliz na vida, faça uma lista e seja grato.

4. Seja assertivo

Peça o que você quer e diga o que pensa, com educação e respeito. Tirar o que você pensa ou sente ajudará você a ser mais feliz. Suportar e calar a boca, por outro lado, não faz nada, mas torna a vida mais amarga e triste.

5. Gastar dinheiro em experiências, não em coisas materiais

Tem sido demonstrado através de numerosos estudos que 75% das pessoas são mais felizes quando investem dinheiro em viagens ou cursos, e não em coisas materiais.

6. Coma bem

Levamos uma vida agitada, por isso é fácil negligenciar a comida. Você não deve pular refeições e estar ciente do que você come. Você precisa saber como você come, o que você come e as conseqüências que os alimentos que você come têm em seu corpo. Estes são aspectos fundamentais que você precisa saber para se sentir melhor.

7. Enfrente seus desafios

Planeje sua semana para alcançar seus objetivos e veja o que você tem que fazer, evitando ansiedades e preocupações.

8. Ouça música

A música desperta nossos desejos de cantar e dançar. Isso nos faz sentir bem.

9. Aceite as falhas

Falhas fazem parte da vida, é necessário desenhar o ensinamento certo e seguir em frente.

10. Cerque-se de boas lembranças

Cerque-se de aforismos, lembranças e belas fotos de seus entes queridos, pendure-os na geladeira, em sua mesa, em qualquer lugar. Cerque-se de coisas que lhe trazem momentos felizes.

11. Trate sua pessoa

41% das pessoas afirmam ser mais felizes quando ouvem e veem bem. Olhe no espelho e aproveite o que mais gosta em você.

12. Seja gentil e sorria

Sempre cumprimente e seja gentil com os outros. Um simples sorriso muda o humor e a maioria das pessoas valoriza você e o trata melhor.

13. Preste atenção à sua postura

Andar em linha reta, com os ombros para trás e o olhar para cima ajuda a melhorar o humor.

E, segundo a Bíblia, como podemos ser mais felizes?

Não carregue culpa por seus erros...

Bem-aventurado aquele cuja transgressão é perdoada, e cujo pecado é coberto.

Bem-aventurado o homem a quem o Senhor não imputa maldade, e em cujo espírito não há engano. Salmos 32:1,2

Em busca da felicidade

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Abril/2019

Encha-se do amor de Deus...

Deleita-te também no Senhor, e te concederá os desejos do teu coração. Salmos 37:4

Faça o bem...

*Quem é o homem que deseja a vida, que quer largos dias para ver o bem?
Guarda a tua língua do mal, e os teus lábios de falarem o engano.
Aparta-te do mal, e faze o bem; procura a paz, e segue-a. Salmos 34:12-14*

Seja generoso...

Tenho-vos mostrado em tudo que, trabalhando assim, é necessário auxiliar os enfermos, e recordar as palavras do Senhor Jesus, que disse: Mais bem-aventurada coisa é dar do que receber. Atos 20:35

Pratique...

Se sabeis estas coisas, bem-aventurados sois se as fizerdes. João 13:17

Outros artigos que podem ajudar na sua busca pela felicidade:

[Se não tiver amor](#)

[Já não tenho tempo](#)

[Tem que ser hoje](#)

[Tende bom ânimo](#)

Espero que sejas feliz!

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos de Genebra* – São Paulo : Cultura Cristã e Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.

13 dicas das palestras de Tal Ben-Shahar - Disponível em: <https://lamenteemeravigliosa.it/scoprite-segreto-piu-felici/>

ALVES, Rubem. *Educação dos sentidos e mais...* – Campinas, SP : Verus Editora, 2005.