

**Consultório:**

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista  
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384  
E-mail: [contato@mariuzapregnolato.com.br](mailto:contato@mariuzapregnolato.com.br)

## FELICIDADE, UM ESTADO QUE VEM DE DENTRO

© Todos os direitos reservados

Por: Mariuza Pregnolato

É muito comum ouvirmos as pessoas mais velhas, maravilhadas ou perplexas diante das inovações dos nossos dias, dizerem coisas do tipo: "Ah, você é que é feliz! No meu tempo não tinha nada disso!". Não deixa de ser verdade que, atualmente, há soluções prontas para praticamente todos os problemas e produtos para quase todas as necessidades. Por que, então, as pessoas não estão mais felizes?

Em primeiro lugar, porque a felicidade não é um estado que se atinge e lá se fica. Só somos capazes de identificar que alguns momentos são felizes justamente pela comparação entre o estado de felicidade e as demais sensações, menos agradáveis, que experimentamos ao longo de nossas vidas. Em segundo lugar, porque estar feliz não depende de fatores externos, é um estado que se adquire a partir de dentro de nós mesmos.

Sei que muitas pessoas podem discordar desse raciocínio e alegar que, por exemplo, ganhar sozinho na mega-sena deixaria muita gente feliz e esse é um fator externo. Isso é verdade para todas as pessoas que querem muito ganhar dinheiro. Mas essa alegria também não duraria indefinidamente porque, uma vez realizado o sonho, ele passa a fazer parte da vida da pessoa como algo adquirido e, embora possa ser sempre objeto de satisfação, não garante o estado de felicidade contínua.

Atualmente, somos tão fortemente bombardeados com excesso de estimulação e informação, que é comum observar ansiedade e frustração nas pessoas, por não conseguirem dar conta de conhecer e acompanhar todas as novidades. É bom lembrar que *ninguém é capaz de dar conta de tudo isso*. E mais, se a ansiedade se instala, aí é que passamos a produzir menos e a usufruir menos ainda da nossa vida. Portanto, o melhor é escolher as melhores alternativas, aquelas que mais nos interessam, e deixar o que é menos importante para depois ou para trás, lembrando-se que somos humanos e, portanto, limitados.

Para que estejamos bem, é necessário que estejamos sintonizados com nós mesmos. Na prática, isso significa relativizar a importância de tudo que nos atinge de fora para dentro, seja a opinião alheia, o apelo consumista da mídia, as injustiças de que somos vítimas, às vezes, o padrão de beleza imposto pela sociedade atual, enfim, é preciso aprender a ficar, dentro do possível, imune aos golpes que a vida nos desfere vez por outra. Para isso, precisamos aprender a cultivar e a expressar nosso próprio modo de ser e apreciar a vida sendo do jeito que somos, sem procurar agradar a todos, até porque isso é impossível.

Às vezes as pessoas se perdem em terríveis armadilhas sociais porque gastam a sua energia buscando corresponder às expectativas dos outros ou a atingir metas impossíveis, cujo limite é o próprio corpo. Já que não é possível agradar a todos, esse comportamento não vale a pena. É melhor que você seja do jeito que você é e mostre-se espontaneamente para os outros. Muitos irão criticá-lo e se afastar, mas aqueles que gostarem – e sempre haverá algumas pessoas que gostarão de você do jeito que você é – esses valerão a pena porque, com eles, você poderá se relacionar com leveza, espontaneidade e confiança. Independentemente da sua idade, raça, credo, profissão ou time de futebol, seja sempre você mesmo. Sempre haverá uma platéia pronta para aplaudir sua capacidade ou incapacidade de ousar, de ser ou não ser original, diferente ou parecido com a maioria. Escolha estar com aqueles que aceitam você da forma como você mesmo se aceita e se respeita.

Quanto à satisfação material, busque aquilo que te dá prazer, lute para ter o que você deseja, mas aprenda a satisfazer-se com os frutos do seu próprio esforço e desfrute da busca, não só do resultado. Viver é para o momento presente. Não deixe que a ansiedade lhe diga que a alegria está lá na frente, no futuro, somente se você atingir o objetivo x, y ou z. Você pode trazê-la para cada momento presente, apenas escolhendo ser positivo. Cultive boas amizades, acrescente novas atividades à sua vida, busque diferentes desafios e vibre com cada acontecimento, cada novo encontro.

Não gaste o seu tempo e a sua mente *pré-ocupando-se* com os problemas. Ao invés disso, *ocupe-se* trabalhando neles para resolvê-los e use sua mente com pensamentos positivos e um sorriso no rosto. Faça sua parte, trabalhando com entusiasmo e confiança no resultado, respeitando os limites que o seu corpo, sábio conselheiro, lhe impõe. Ocupe-se com as soluções e com tudo o que lhe faz bem, sem deixar que negativismos ganhem espaço na sua mente. Sonhe alto e sorria muito, todos os dias, várias vezes ao dia. Você verá que viver em paz consigo mesmo, tanto quanto ser feliz, é uma escolha, um estado que decidimos ter para nós. Não vem de fora, vem de dentro e precisa ser construído a cada momento de nossas vidas, independentemente do que o mundo exterior nos diga.

---

Matéria publicada no site minhavida, abril 2007: <http://minhavida.uol.com.br>