

## O que o impede de ser feliz?

por Nelson Sganzerla -

Felicidade... Quem é que não corre atrás da tal felicidade? Desde que o mundo é mundo busca-se esse estado de espírito, o direito de ser feliz.

No entanto, existem tantas coisas que buscamos que nos trazem a felicidade que nem nos damos conta disso. Coisas do dia-a-dia. Uma nota legal na prova, o reconhecimento do chefe no trabalho, o acerto de uma conta atrasada que estava nos preocupando; notícias de alguém que não víamos, um elogio da professora para os nossos filhos, uma gentileza feita por quem nem conhecemos ou um elogio, o início de um curso que há muito queríamos fazer... São conquistas que deveriam nos deixar felizes, mas que por serem pequenas passam despercebidas à nossa mente.

Corremos sempre em busca de mais, queremos a atenção de quem amamos, notícias das pessoas que nos são caras. Se estamos sós, buscamos ansiosamente o encontro de alguém que nos complete; se acompanhados, brigamos para ficar sós. O que mais se vê são pessoas solitárias em busca de companhia, nos bares, nos lares, nos cafés. Experimentou ir a um supermercado 24 horas na madrugada? Cada vez mais o individualismo toma conta de nossas vidas. Isso é próprio das megalópoles, pessoas interessantes, inteligentes, independentes financeiramente, mas solitárias... Em busca da tal felicidade!

Em busca da felicidade também sonhamos com um emprego novo, onde possamos ter um ótimo salário e que seja perto de casa; queremos um carro mais novo, de preferência melhor que o do vizinho; móveis novos na sala, afinal nossa cunhada acabou de trocar os dela; uma casa na praia, uma viagem, uma roupa nova, aquela TV nova de plasma... Isso o(a) choca? Não deveria. São coisas absolutamente normais. Afinal, fazem parte deste plano...

Portanto, não temos que ter vergonha de querer, a não ser que tenha escolhido isso. Você não está aqui para ser miserável, mas temos que ter absoluta consciência do que realmente queremos. Querer por querer só para igualar-se ao outro não faz sentido. Tem que haver um certo equilíbrio nisso tudo. De nada adianta buscarmos só o material sem termos a consciência de que precisamos mais do que isso para sermos felizes. Você já percebeu? Quanto mais busca uma conquista, seja material ou não, mais ela demora pra acontecer? Você se descabela, perde noites de sono, irrita-se com as pessoas e a coisa não anda... Fica travada, sem solução... Daí começa a dizer que tudo dá errado em sua vida, que é uma pessoa sem sorte.

Eu lhe digo: talvez a maneira de você buscar deve estar errada. É simples. Dou-lhe um exemplo: quantas e quantas vezes você buscou aquela pessoa, por quem morre de amores? Fez de tudo para tê-la, deu piruetas, pulou de pára-quadras, asa delta, pintou o cabelo, fez simpatia, foi à cartomante, jogou tarô, búzios e ele(a) nem lhe deu bola... Pois experimente deixá-lo(a) de lado, tratá-lo(a) com uma certa indiferença e você logo irá notar uma diferença no comportamento dessa pessoa. Na certa essa pessoa irá olhá-lo(a) com outros olhos.

Quantas vezes nos pegamos dizendo: "Não acredito... Fiquei um tempão sozinho(a) e agora que arrumei alguém, está chovendo pretendentes em minha horta..." Ou, então, ficamos um tempão sem emprego, enviamos currículos e nada de retorno. Mas basta você arrumar esse emprego para chover oportunidades. Pois é, isso acontece quando você se desprende e deixa de querer com ansiedade. Nada vem quando somos ansiosos, quando buscamos cegamente; tudo é uma questão de desprendimento.

Esse nosso reino é o reino de todas as possibilidades. Basta saber querê-las e saber buscá-las e dar tempo ao tempo. Existem algumas maneiras práticas para isso. Pratique meditação, visualize aquilo que você mais deseja (essa técnica chama-se tela mental); feito isso, relaxe e deixe as coisas acontecerem naturalmente sem se precipitar; tudo virá a seu tempo, deixe de racionalizar a sua vida a toda hora e a todo o momento. Exclua os pensamentos negativos da sua vida, os hábitos negativos, abomine o pessimismo; o sol não nasce sem que as nuvens negras saiam da frente. Pensamentos positivos atraem pensamentos positivos.

"Não vos inquieteis pelo dia de amanhã, pois a cada dia já basta o seu cuidado." Lembre dessa frase sempre. Não seja uma pessoa egoísta. Reparta, contribua, faça circular sua bondade com atitudes em favor de quem necessita mais do que você. Isso gera movimento, faz circular energias boas e o(a) fará feliz.

Ao levantar-se, tenha sempre a disposição de estar bem com você e com todos à sua volta. Se estiver chovendo, não fique praguendo e dizendo: "Que péssimo dia..." Se estiver calor, não fique reclamando do calor; caso esteja frio, sorte a sua de possuir um teto. Não quero aqui dizer que você deva engolir sapos pela vida ou ser um politicamente correto chato... Não é nada disso. Quero que se sintam bem consigo mesmo(a) e não seja uma pessoa amargurada com a vida.

Pessoas amarguradas, pessimistas e problemáticas afastam as outras pessoas; ninguém gosta de conviver com pessoas assim, isso é fato e sabemos disso. Não passe o dia inteiro nervoso(a) irritado(a) com tudo, isso só piora o seu dia e não te faz nenhum bem.

Problemas todos nós temos; é inevitável, mas não os espalhe para todo mundo; conte com alguém de sua confiança, alguém que realmente te escute de verdade; nem todos sabem escutar; tenha senso de humor, pessoas com senso de humor são mais felizes... Se possível ria de você mesmo, afinal não dá para ser sério 24 horas do dia. A felicidade é feita de pequenos e de grandes acontecimentos e depende única e exclusivamente de nós, portanto o que o impede de ser feliz é você mesmo(a).

Muita paz.