

A Felicidade

Todos nós a procuramos mas será que a conseguimos alcançar? Quando nos perguntam ou nos perguntamos se somos realmente felizes o que respondemos?

Aristóteles referiu que a felicidade não é mais do que a nossa capacidade de contemplação: ?Quanto mais se desenvolve a nossa faculdade de contemplar, mais se desenvolvem as nossas possibilidades de felicidade, e não por acidente, mas justamente em virtude da natureza da contemplação. Esta é preciosa por ela mesma, de modo que a felicidade, poderíamos dizer, é uma espécie de contemplação?.

Felicidade como refere Jean-Jacques Rousseau é um estado permanente que não parece ter sido feito, aqui na terra, para o homem. Na terra, tudo vive num fluxo contínuo que não permite que coisa alguma assuma uma forma constante. Tudo muda à nossa volta. Nós próprios também mudamos e ninguém pode estar certo de amar amanhã aquilo que hoje ama. É por isso que todos os nossos projectos de felicidade nesta vida são quimeras.

Contudo sem essas ilusões que criamos, não seríamos certamente felizes. Seríamos um ser desprovido de essência, um mero ser existencial.

A palavra felicidade provém do latim, augurium, que significa augúrio ou sorte, pois a mesma não dependeria do homem, mas sim de algo exterior a ele.

O que é para nós sermos felizes; o que precisamos para sermos felizes; hoje em dia a felicidade é algo que dificilmente se atinge, as nossas necessidades condicionam essa mesma felicidade, somos cada vez mais seres necessitados, sobrepomos as nossas necessidades à nossa felicidade, vivemos numa falsa felicidade, numa triste felicidade, com medo daquilo que nos faz realmente felizes, temos receio de sermos felizes e de vivermos como realmente somos. Há uma referência para atingir-mos a felicidade, quatro factores de realização: riqueza, satisfação material, espiritualidade e iluminação. Juntos eles abarcam a totalidade da busca do indivíduo pela felicidade.

Todos esses factores são, no fundo, fontes de felicidade, contudo, para que um indivíduo possa fazer um pleno uso delas com o intuito de levar uma vida feliz e realizada, a sua disposição mental é essencial, isto é, uma atitude mental correcta ajudará a manter o equilíbrio entre os vários factores.

A felicidade está associada a sentimentos como a alegria, o regozijo, o prazer, o júbilo, o amor, e muitos outros, em antagónica temos os sentimentos de tristeza, sofrimento, mágoa, dor, entre outros. A felicidade difere de alegria, felicidade é um estado com maior duração, do que um simples sentimento de prazer, que origina um sentimento de alegria. O budismo concebe a felicidade suprema como o nirvana; a filosofia aristotélica entende a felicidade humana como o desenvolvimento das capacidades individuais praticando as virtudes ou excelências; já o epicurismo concebe a felicidade como uma vida de contínuo prazer, ou seja, a felicidade consiste em gozar inteligentemente os prazeres da vida; o estoicismo considera a felicidade algo que poucos conseguem alcançar, propõe viver de acordo com a lei racional da natureza e aconselha a indiferença em relação a tudo que é externo ao ser, aceitando de bom grado aquilo que nos acontece; para o cristianismo o guia para a felicidade é o encontro com Deus e com os demais.

Dalai Lama refere que para ele o objectivo da vida é perseguir a felicidade, ?se acreditamos em religião, ou não; se acreditamos nesta religião ou naquela; todos estamos procurando algo melhor na vida. Por isso, para mim, o próprio movimento da nossa vida é no sentido da felicidade...?

Pesquisas revelaram que as pessoas infelizes são as que costumam ser mais centradas nelas próprias e que, em termos sociais, com frequência são retraídas, ensimesmadas e até mesmo hostis. Já as pessoas felizes são em geral consideradas mais sociáveis, flexíveis, criativas e capazes de suportar as frustrações diárias com maior facilidade do que as infelizes.

O ?mundo? em que vivemos condiciona a nossa felicidade, mas só nós próprios poderemos ser deveras felizes, ao longo da nossa vida realizamos determinadas escolhas que nos tornam mais ou menos felizes, por vezes, a nossa escolha é a destruição da felicidade, outras é o principio da construção da felicidade.

No nosso dia a dia não pensamos na felicidade, mas sim em termos prazeres imediatos, sem sabermos as suas repercussões futuras e se nos trarão a verdadeira felicidade, vivemos num mundo com breves ápices de felicidade, tal como numa montanha russa, em que para alcançar-mos um pouco de felicidade, o cume da montanha, demoramos bastante tempo a chegar lá e a mesma se desvanece em poucos momentos.

Ao alcançar determinado objectivo proposto ao longo da nossa vida, encontra-mos essa mesma felicidade, que descrevemos como um breve instante indescritível, mas o culminar desse objectivo só nós proporciona a verdadeira felicidade se procurarmos um novo objectivo, uma nova ilusão, um novo caminho para chegar ao cume.

A felicidade não está no fim da nossa caminhada, mas sim em cada sinuosidade do caminho que percorremos para a descobrir. Devemos viver sentindo-nos felizes porque se vivemos na tristeza esta acabará por destruir a nossa autêntica felicidade.

A felicidade não é algo que se encontra longe, mas pelo contrário, a mesma encontra-se bem perto, dentro de nós, só temos é de procurar bem.