

## Felicidade Irrracional

*“... felicidade é o caminho”*  
Dan Millman\*

Nós todos temos objetivos, sonhos e desejos, e a maioria deles muda ao longo do tempo. Alguns de nós desejamos melhor emprego ou renda, outros almejam mais educação, ou um companheiro (mais) compatível, ou a oportunidade de viajar. Muitos desejos, mas todos com uma qualidade essencial comum: acreditamos que alcançar a meta vai trazer ou nos levar à maior felicidade. E provavelmente irá - por pouco tempo; depois, há a próxima meta, em uma busca incessante da felicidade.

Uma das melhores coisas sobre a graduação da faculdade é que descobrimos que só isso não nos torna felizes porque aqueles que não foram à faculdade podem passar anos acreditando que, se tivessem ido para a faculdade seriam felizes agora! Para outros, é assim: se eu tivesse encontrado uma relação (melhor)... Se eu tivesse filhos... Se eu não tivesse filhos... Se eu tivesse uma profissão melhor... Se eu tivesse mais dinheiro... Se eu tivesse viajado mais... Se eu tivesse... Então eu ficaria feliz.

Essa busca, perseguição de um sentido estável de felicidade, satisfação, realização, caracteriza a busca humana. Bem, esta afirmação não é rigorosamente verdade em todos os casos. O psicólogo Abraham Maslow propôs uma hierarquia de necessidades, começando com a necessidade básica de sobrevivência, que, uma vez satisfeito, dá lugar à maior necessidade, culminando com o que ele chamou de “autorrealização” - talvez um sinônimo científico ocidental para o que é chamado “iluminação” nas tradições espirituais orientais.

Com tão pouca iluminação em nosso mundo atual, existem pessoas que **não exatamente buscam a felicidade, pois eles são muito profundamente** enraizados em simplesmente evitar a dor ou o medo ou as contradições psicológicas e patologias, assombrado por demônios, buscando salvação, absolvição, escapar do sofrimento. Alguns encontram ajuda profissional, enquanto outros meditam, enquanto muitos outros se automedicam.

Na verdade - ou pelo menos eu acredito que pode haver mérito nesta suposição - a maior parte das pessoas que manifestam interesse em crescimento psicológico, crescimento pessoal, espiritual ou mesmo de iluminação, estão no fundo à procura de um método, caminho, ou professor ou milagre que irá ajudá-los a sentir-se bem mais tempo, e sentir-se mal por menos tempo.

O que poderia ser mais humano que buscar o prazer e evitar a dor? Ainda assim os caminhos que algumas pessoas tomam são mais ou menos construtivos do que outros. De fato, se o “sentir-se bem” é uma meta, pode-se também passar a vida tomando remédios que fazem o indivíduo sentir assim. Entretanto, existem passivos notáveis a esta abordagem.

Então, onde está a felicidade? Onde a encontramos? Esta é certamente uma questão interessante, dirigida por muitos psicólogos que estudam e investigam este tema e autores que o exploram.

Eu tenho meu próprio viés particular e perspectivas, com base na minha experiência peculiar, mentores e percepção da realidade. Recordo os leitores do meu primeiro livro, "Caminho do Guerreiro Pacífico": não há caminho para a felicidade, a felicidade é o caminho. Em outras palavras, não há na realidade felicidade no passado ou futuro - estamos felizes agora, ou não somos.

A vida é uma série de momentos. Assim, eu nunca conheci uma pessoa neurótica, apenas as pessoas que têm momentos mais neuróticos. (Às vezes elas se esquecem de ser neuróticas e funcionam bastante bem). Eu nunca conheci uma pessoa inteligente ou gentil, apenas aquelas com mais inteligência ou momentos gentis. Nós também podemos viver momentos felizes. Mas o objetivo de tentar ser feliz o tempo todo é como tentar comer de uma vez por todas.

Eu também ofereço o lembrete de que podemos controlar os nossos esforços, mas não os resultados. Não podemos controlar sequer acertar uma bola no jogo de golf ou fazer uma cesta no basquete ou um gol no futebol ou encontrar o amor ou o sucesso. No entanto, fazendo um bom esforço, podemos aumentar as chances de conseguir um resultado desejado. E por funcionar bem na vida - demonstrando certo realismo e maturidade e exercer o esforço ao longo do tempo a serviço dos nossos objetivos, estamos mais propensos a ter mais sentimentos de satisfação, realização e felicidade do que se não funcionarmos bem.

Por exemplo, se alguém vem a mim para uma consulta sobre um problema que denomina de espiritual ou emocional, eu com frequência começo perguntando três questões básicas:

- Você está se exercitando regular e moderadamente?
- Você está se alimentando com uma dieta razoavelmente equilibrada?
- Você está dormindo e descansando o suficiente?

Trabalhando sobre estas três áreas muitas vezes resolve-se muitos dilemas psicológicos - e mesmo se um problema prático da vida ou questão permanece necessitando de um auxílio profissional específico. Nós somos mais capazes de enfrentar e responder a estes desafios se nos exercitamos, comemos bem e descansamos o suficiente.

Eu não sou certamente o único escritor ou professor a oferecer lembretes. A literatura está cheia de excelentes observações, incluindo uma piada da escritora Barbara Lima: "A lição é simples: o aluno é complicado". Ou Mark Twain, que escreveu: "Eu tive muitos problemas na minha vida, a maioria dos quais nunca aconteceu". Lembretes da realidade. Eu uso estas citações para destacar algumas orientações práticas sobre felicidade.

Em minha palestra no Brasil, no VII Congresso Transpessoal - Felicidade Autêntica, em setembro de 2010, introduzirei a ideia de felicidade não apenas como um sentimento, mas como uma prática - a prática da felicidade irracional. Por que "irracional"?

Porque hoje (tal como no passado) não há muitas **razões mentais** para ser feliz, e se você ler os jornais verá muitas razões para ser infeliz. Assim como uma disciplina, eu pratico a felicidade irracional.

Para entrar nos elementos no “como” desta prática, precisamos ir mais fundo nas explicações, o que seria longo demais para um artigo e melhor feito através da transmissão oral. Mas eu acredito que há valor em pelo menos levantar essa ideia, essa possibilidade, que nós podemos tratar a felicidade como uma prática - algo que irradia para o mundo com uma palavra gentil ou um sorriso. Não se trata de negar a nossa “verdadeira realidade interior” - o que quer que estejamos sentindo no momento. Pelo contrário, a prática envolve uma espécie de transcendência.

Conforme eu ensino em todo o mundo, partilho o que chamo de “Abordagem de um guerreiro pacífico para a vida” - com um coração pacífico e um espírito guerreiro. É preciso um espírito forte para trazer felicidade ao mundo, para ajudar a criar mais felicidade, paz e bondade, apesar de todas as alterações emocionais de nossos corpos e das nossas vidas.

*\***Dan Millman** - Campeão mundial de atletismo, escritor, conferencista internacional, autor de vários livros entre eles “O Caminho do Guerreiro Pacífico” e “A Importância de cada momento”. Outros livros do autor: “Um novo sistema de numerologia”, “As jornadas de Sócrates”, “Atleta Interior”.*