

Título - A felicidade em alto mar

Data de Veiculacao 28/02/2018

Veiculo: Gazeta de Piracicaba - Piracicaba/Sao Paulo (SP)

Editora: Opinião - **Pagina:** 2

A felicidade em alto mar

Maristela Negri Marrano

Qual o segredo da felicidade? Jean-Jacques Rousseau nos alerta: "Todo homem quer ser feliz, mas para conseguir precisa antes compreender o que é a felicidade".

Se paramos para refletir, há tantas maneiras de alcançar a felicidade: constituir uma família ou a carreira, ter filhos, ajudar ao próximo, lembrar bons momentos, manter um estilo de vida saudável, conquistar a independência, fazer amizades, encontrar a serenidade, ter autoconehecimento, viver aventuras...

Falando em aventuras, quero relatar uma experiência que tive num cruzeiro com mulheres de 45 a 89 anos, muitas das quais aguardavam para embarcar pela primeira vez, imbuídas de um sentimento de superação, de felicidade, de gratidão. Eu diria que todas estavam num estado de confiança na vida que nos permitiu seguir adiante, ousar, rir, viver intensamente, saborear o presente, lidar com as adversidades em etapas, cultivar o bom humor e experimentar o novo da melhor forma possível.

Mulheres que inspiram uma determinação de quem não apenas fazem as coisas acontecerem, mas também sabem permitir que elas ocorram em seu tempo certo. Mulheres unidas e reunidas, envolvidas em um diálogo animado e trazendo à tona a seguinte reflexão: O que podemos fazer para sermos felizes e afastar situações que deterioram nossa saúde? No mesmo instante, uma das mulheres respondeu: "Olhem ao nosso re-

tor, apreciem o belo, a imensidão do mar, o céu azul, a brisa que toca nossa face com suavidade, o por do sol, o sorriso estampado no rosto de cada uma de nós, a magia e cumplicidade da amizade feminina. Estamos em alto mar, vamos aproveitar e agradecer a vida!"

Apesar da capacidade que temos de viver o presente e apreciar o belo, importante destacar as reflexões de Matthieu Ricard em seu livro: *Felicidade: a prática do bem estar*. Prossegue o mesmo: "A felicidade não pode se limitar a algumas sensações agradáveis, a um intenso prazer, a uma erupção de alegria ou a um efêmero sentimento de serenidade, a um dia animado ou a um momento mágico que passa por nós no labirinto da existência."

O autor nos alerta que essas facetas não são suficientes para caracterizar a verdadeira felicidade, pois esta é a profunda sensação de florescer que surge em uma mente sadia. A felicidade para Matthieu Ricard é "um excelente estado de ser" é, também, "uma maneira de interpretar o mundo, pois, se às vezes pode ser difícil transformá-lo, sempre é possível mudar a maneira de vê-lo".

Várias pesquisas indicam que de fato podemos reduzir a depressão e aumentar a felicidade, mudando de forma proposital os nossos padrões de pensamentos, algo que requer disciplina, persistência e atenção. A revista *Veja* de 14/02/2018 traz uma importante reflexão sobre o tema e

demonstra que a felicidade duradoura é possível sim. Cientistas vêm pesquisando à luz da neurociência e psicologia a influência da genética e do meio ambiente na felicidade das pessoas.

A genética determina 50% da propensão do ser humano para ser feliz. Os 50% restantes vêm de fatores externos. A pesquisadora Sonja Lyubomirsky divide os 50% dos fatores externos da seguinte forma: 8% a 15% dependem de fatores sobre os quais não temos controle total, como o casamento, filhos, trabalho e dinheiro. Os demais fatores externos estão relacionados a forma como encaramos o que a vida nos apresenta e o ambiente e tipos de experiências que buscamos.

Um fator em comum entre os indivíduos felizes, de acordo com a pesquisa da Universidade de Harvard, é a qualidade das relações sociais, sejam elas familiares, amorosas ou de amizade. Portanto, podemos constatar que as mulheres presentes no cruzeiro, como descrito no início do deste artigo, estão no caminho certo ao refletirem: "O sorriso estampado no rosto de cada uma de nós, a magia e a cumplicidade da amizade feminina".

E você, caro leitor, qual o caminho que está trilhando para ser feliz?

Maristela Negri Marrano é sócia diretora do Centro de Longevidade e Atualização de Piracicaba (CLAP). Contato: maristela@centroclap.com.br.