

Ser-se Feliz

A procura da felicidade é uma espécie de “El Dorado”, todos a querem, todos a procuram, mas nem sempre sabemos como o fazer.

A felicidade esteve sempre ligada à sorte. Etimologicamente, a palavra FELICIDADE em Português, em Italiano (FELICITÀ) e em Espanhol (FELICIDAD), provém do latim felix que significa sorte, destino. Nas linguas francêsã, Inglesa e alemã, esta relação também existe.

Esta ligação da felicidade à sorte, poderia levar as pessoas a desistirem de a procurar (e, de facto, muitas acabam por o fazer). Como um desígnio, ela não dependeria de nós, mas de uma qualquer força divina que escolheria quem pode ou não ser feliz.

No entanto, não é isso acontece. A felicidade depende, também, de nós e não apenas do destino.

A felicidade não é uma atributo de tudo ou nada, ou se têm ou não se têm, nem é uma condição eterna. Também não é um objectivo ou meta, é mais um percurso.

Para muitos pode ser uma circunstância, um momento, um lugar, uma pessoa, um beijo, um abraço, um carinho, mas também uma forma de estar, de ver e viver as coisas.

Ser-se feliz não significa não passar por momentos de infelicidade. A infelicidade é também um estado frequente e comum em todos nós. Sentirmo-nos em baixo, de vez em quando, é algo que faz parte da vida de cada um. A tristeza é um sentimento normal e os momentos de sofrimento e de dôr fazem parte da vida.

A felicidade é pois um conceito muito subjetivo, depende de cada pessoa. Não existe uma noção global e única, cada individuo define o seu próprio conceito de felicidade em função dos seus objetivos pessoais, gostos, prazeres, história de vida e de muitos outros fatores.

Tal como defendia Freud "a felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz".