

## 7. Cultive a auto-suficiência

Ser auto-suficiente não significa apenas conquistar independência financeira e pagar sozinho as contas e aluguel, mas principalmente contar com as próprias reservas internas para enfrentar os desafios rotineiros. “Quanto mais contamos com os outros, maior o risco de frustração”, afirma a psicoterapeuta junguiana Lúcia Rosenberg, de São Paulo. Precisamos também fortalecer a auto-estima, evitando nos tornarmos dependentes da aceitação das pessoas. “Quem busca aprovação em tudo o que faz perde a autoconfiança”, diz Lúcia. “É preciso contar com a certeza de estar fazendo o melhor, caso contrário corremos o risco de virar um eterno carente.”

Uma forma de dependência comum é depositar as chances de ser feliz nas mãos dos outros: namorado(a), marido, mulher ou filhos. Baixar os níveis de expectativa sobre o comportamento das outras pessoas e tentar se concentrar nas próprias possibilidades é a chave para aprender a ser auto-suficiente. Não há escolha: somos os únicos responsáveis por nossa felicidade.

## 8. Coma com sabedoria

Os rabinos judeus há séculos atribuem à comida um significado cósmico e adotam o conceito do leve/pesado em vez do gordo/magro. Para eles, não é improvável que uma pessoa obesa seja “pesada” em vários sentidos e não só na balança. “A dieta não serve para ficar mais magro, mas sim para ficar mais leve”, afirma o rabino Nilton Bonder no livro *A Dieta do Rabino – A Cabala da Comida*.

Na prática, comer com discernimento não significa abrir mão dos prazeres da boa mesa, mas usar o equilíbrio toda vez que fazemos o prato ou abrimos a geladeira. É ter consciência do que estamos querendo: matar a fome e a sede ou compensar frustrações e afogar mágoas? É bom também comer

## Somos os principais responsáveis por nossa felicidade. Isso inclui frugalidade, a aceitação dos outros, o bom humor

em pressa, saboreando cada garfada. Engolir a comida aumenta a ansiedade e a tensão. Uma dieta saudável inclui frutas, verduras, legumes, sucos e cereais integrais. Moderação é recomendável quando se trata de doces, bebidas alcoólicas e carnes vermelhas, frituras, refrigerantes, salgadinhos e alimentos industrializados. Ao optar por produtos frescos, pode-se até abrir mão de equipamentos como freezer e forno de microondas: bastam o fogão e a geladeira, como antigamente.

## 9. Exercite a aceitação

“É que Narciso acha feio o que não é espelho”... O verso de Caetano Veloso em “Sampa” ajuda a compreender a dificuldade do ser humano de aceitar diferenças. Em geral, somos pouco afeiços a acatar opiniões e pontos de vista conflitantes com os nossos. Desperdiçamos energia julgando e recriminando as pessoas à nossa volta – e a nós mesmos – com base em opiniões já formadas. Esse julgamento é feito por meio da comparação: bom ou ruim, bonito ou feio, certo ou errado...

Para o Budismo a verdadeira compreensão está além da comparação e significa reconhecer a singularidade de cada coisa e cada pessoa. Aceitar os outros tal como são é a mais sublime e apaziguadora forma de respeito.

Aceitação inclui também ter jogo de cintura para enfrentar imprevistos sem desperdiçar energia. “Tentamos enquadrar os acontecimentos em um roteiro que só existe em nossa cabeça e nos consideramos aptos a lidar apenas com o que havíamos idealizado”, explica a terapeuta junguiana Lúcia Rosenberg.

## 10. Ria bastante

Séculos antes de Cristo, na Grécia, os médicos atribuíam as diferenças de vitalidade entre os indivíduos aos “humores” do corpo – líquidos como sangue, bile e linfa. Eles acreditavam, por exemplo, que uma pessoa mal-humorada tinha alguma disfunção no fígado, o que a deixava amarga como a própria secreção do órgão, a bile.

Todo mundo sabe que uma boa risada é antídoto milagroso para os males do corpo e do espírito. Mas para aliviar o peso que colocamos em nossas próprias costas, é preciso aprender a rir de nós mesmos, de nossos erros e bobagens. O mau humor é consequência da frustração que sentimos frente a exigências que impomos a nós mesmos ou que achamos que os outros esperam de nós. “Pessoas com o dom do humor têm a certeza secreta de que tudo é relativo, tanto as vitórias quanto os fracassos”, escreveu num ensaio a indigenista colombiana Gladys Jimeno Santoyo.

O riso contribui para baixar os níveis de cortisol e adrenalina, hormônios que provocam aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Não é piada. “Quando agem no organismo por períodos prolongados, esses hormônios podem causar hipertensão e problemas cardíacos”, explica Luiz Eugênio Mello, professor de Neurofisiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Ou seja, quem ri não só vive melhor, como também vive mais. ●●

As fotos que ilustram esta matéria são de Fernando Costa Netto, Roberto Wagner, Marcelo Pallofta, Ricardo van Steen e Armando Prado, que formam um grupo de cultores da SX-70, a mais emblemática das câmeras Polaroid.

# vida simples

PARA QUEM QUER VIVER MAIS E MELHOR SETEMBRO 2006 EDIÇÃO 45

## Onde mora a felicidade

BOA NOTÍCIA: VOCÊ ESTÁ A UM PASSO DE SER FELIZ. DESCUBRA COMO MERGULHAR NESSE ESTADO DE ALEGRIA E PLENITUDE QUE DÁ SENTIDO À NOSSA VIDA (A FELICIDADE PODE ESTAR ANTES DA LINHA DO HORIZONTE)

WWW-REVISTAVIDASIMPLES.COM-BR

ESTE EXEMPLAR É ESPECIAL PARA VOCÊ  
**ASSINANTE**  
VENDA PROIBIDA

**MORDIDO DE CIÚME**  
APRENDA A LIDAR COM  
ESSE SENTIMENTO

**TOM JOBIM**  
PRAIA, BOSSA NOVA  
E PASSARINHOS

**O ABC DA FILOSOFIA**  
ENTENDA DE VEZ O QUE  
ELA PODE FAZER POR VOCÊ



COZINHAR COM OS FILHOS • CONVIVA COM A DIFERENÇA • FOGÃO A LENHA  
CORA CORALINA • ARTESANATO, HISTÓRIA DO POVO • CONHEÇA SUAS ORIGENS

capa ONDE ELA MORA?

# Felicidade sim

Eis aí uma coisa que todo mundo quer: ser feliz. Mas o que é ser feliz, afinal de contas? Como encontrar a felicidade? Será que realmente estamos preparados para ela?

por Liane Alves

Ana Lúcia mora naquelas casas de revista, num condomínio que parece de filme americano. Seus filhos adolescentes estudam numa escola budista, seu marido é dono de uma empresa que vai de vento em popa, a família tem três caminhonetes importadas na garagem, viaja todos os anos para a Europa e, para completar, Ana Lúcia ainda é uma ótima profissional na área de marketing. As pessoas que indicaram seu nome me afirmaram com convicção que Ana Lúcia é um ser feliz. Diante da farta mesa do café da manhã de sua casa, com raios de sol atravessando a cozinha e passarinhos cantando lá fora, ela garante com todas as letras que se sente realmente privilegiada. Agradece todos os dias pela casa, pelo marido, pelos filhos – e também, meu Deus, ia me esquecendo, pelo nascer do sol. Ana é uma mulher transbordante de alegria. Anoto cuidadosamente com a ponta fininha da lapiseira a lição número 1 desta reportagem: “Felicidade é ter saúde, uma boa casa, a família em harmonia e dinheiro”. Isto é, ter as necessidades básicas garantidas e um bom relacionamento familiar. Estou prestes a escrever seu nome completo quando ela me segura delicadamente o braço. Não, ela não quer que seu nome verdadeiro saia no texto. Portanto, agora vocês já sabem, Ana Lúcia não se chama Ana Lúcia. Também seria bom, ela sugere, eu não mencionar as caminhonetes, nem a TV de plasma de 42 polegadas ou a piscina com raia olímpica. Menos ainda as constantes viagens internacionais. Não é receio de seqüestro, não, antes fosse. É só medo de que alguém possa “secar” sua felicidade com olho gordo. Isso mesmo. Ana Lúcia tem medo de inveja. E justifica: “Podem botar mau-olhado e minha vida começar a dar pra trás”, diz ela, subitamente temerosa. E acrescenta: “Ah, você sabe como são essas coisas...” Sei sim. Acabo de aprender a segunda lição: “Ter medo de perder a felicidade traz infelicidade”.

Não vejo a hora (assim como você, tenho certeza) de conhecer os outros ensinamentos que me esperam nesse caminho.