



## **Aonde anda essa tal de felicidade: LIBERDADE X SEGURANÇA**

**Débora Schneider**

Psicóloga (CRP 07/12539), especialista em Psicologia na Educação e em Psicologia Clínica e Institucional, esquizoanalista e coordenadora do Espaço Vida em Movimento

**O que fazer para ser FELIZ? O que não fazer para ser FELIZ? Onde anda essa tal felicidade? Como construir isso? Como ser feliz vivendo em uma sociedade que é marcada pela falta, pela insatisfação, pelas incertezas político, financeira e social? Como não ser capturado por essa lógica que “tempo é dinheiro”?**

**Felicidade ou infelicidade não é um acidente (exceto da doença: depressão). Felicidade é uma escolha: o que eu quero? De quais pessoas vou me afastar e de quais vou me aproximar? Quais coisas quero deixar e quais quero intensificar? O que quero para os próximos anos? Não existe receita! Como saber se estamos felizes?**

**Tudo o que precisamos decidir, gera angústia. Toda escolha implica perda! Implica sair da zona de conforto, pois é preciso abrir mão de algo. Há alguns anos tínhamos 4 canais de TV para escolher o que iríamos assistir. Hoje temos mais de 50, Netflix e achamos pouco. Ficamos inquietos e insatisfeitos sem saber qual programa queremos assistir e achamos poucas opções.**

**Existe um custo sair da zona de conforto. Em crise, saio da inércia. É a ferida narcísica que me faz movimentar. Mudar é muito difícil! Não mudar é fatal! Mas mudar o que e para que?**

**A ambivalência da vida e a felicidade.**

**Bauman traz dois valores essenciais e indispensáveis para uma vida FELIZ: SEGURANÇA e LIBERDADE! Ele afirma: você não consegue ter felicidade sem um dos dois! Mas como achar o equilíbrio entre os dois? Segurança sem liberdade é escravidão. Liberdade sem segurança é um caos.**

**Esse equilíbrio é um desafio constante do viver, pois cada vez que você ganha mais segurança, você entrega um pouco de liberdade. Cada vez que você ganha mais liberdade, você entrega um pouco de segurança. Conclusão: sempre que temos uma entregamos um pouco da outra! E que você nunca parará de procurar o lugar onde esses dois estarão equilibrados!**

**Há muitas formas de ser feliz! No livro “A arte da vida”, ele cita dois fatores independentes que constituem a vida humana: o DESTINO, que é o apelido que ele dá para as coisas que não temos nenhuma influência! É o que acontece conosco e que não foi causado por nós! Outro, o CARÁTER: algo que podemos mudar, aperfeiçoar; boa parte está sob o seu controle!**

**Vamos pensar um pouco na divisão entre destino e caráter: se nós tivéssemos nascido 20 anos antes do que nascemos, nossas opções seriam diferentes; se tivéssemos nascido em uma favela, nossas opções seriam diferentes; se tivéssemos nascido num bairro muito rico, e por aí vai. Sempre há uma gama de opções provocadas pelo “destino”. Porém, as escolhas são feitas pelo caráter, e como as pessoas são muito diferentes, não dá para ter uma receita para a felicidade!**

**A FELICIDADE É INDIVIDUAL!**

**Bauman nos provoca: qual a relação entre consumo e felicidade? Se a felicidade é individual, como ser feliz numa sociedade capitalista, onde os padrões são impostos? Onde ditam nossos desejos? Para ele os ideais de consumo e vida feliz no mundo capitalista trazem a “insolúvel contradição interna de uma sociedade que estabelece para todos os membros um padrão de felicidade que a maioria destes ‘todos’ é incapaz de alcançar”.**

**Refletirmos sobre os valores que adotamos e escolhermos de fato o que é importante para nós é fundamental para a Felicidade!**

---