

HUGH PRATHER

Como  
ser feliz  
apesar  
de tudo



*Rompendo com velhos  
hábitos que nos impedem  
de aproveitar a vida*



SEXTANTE

# SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	INFELICIDADE, 7
CAPÍTULO 2	A FELICIDADE, 10
CAPÍTULO 3	OS PENSAMENTOS, 15
CAPÍTULO 4	O MOMENTO DE PARAR, 22
CAPÍTULO 5	O MOMENTO DE COMEÇAR, 29
CAPÍTULO 6	O PROPÓSITO, 33
CAPÍTULO 7	O DIA, 37
CAPÍTULO 8	CAMINHOS ALTERNATIVOS, 46
CAPÍTULO 9	DEIXANDO O PASSADO PARA TRÁS, 54
CAPÍTULO 10	O TRABALHO, 63
CAPÍTULO 11	AS DECISÕES, 69
CAPÍTULO 12	O DINHEIRO, 74
CAPÍTULO 13	OS BENS, 81
CAPÍTULO 14	O CORPO, 87
CAPÍTULO 15	A SAÚDE, 94
CAPÍTULO 16	OS RELACIONAMENTOS, 102
CAPÍTULO 17	OS ENTES QUERIDOS, 115
	PARA FINALIZAR, 121



## CAPÍTULO 1

# INFELICIDADE

### APEGO À INFELICIDADE

A felicidade é uma coisa fácil. Difícil é renunciar à infelicidade. Desejamos abrir mão de tudo, menos do nosso sofrimento.

Somos todos um pouco loucos, não há dúvida, mas ser a favor da infelicidade e não da felicidade pode parecer, à primeira vista, uma atitude sensata. Neste exato momento, o mundo não é um lugar tranquilo para se viver – na verdade, nunca foi. Então, por que pensar que somos capazes de viver felizes aqui? Ou mesmo que devemos desejar isso?

Pense em tudo aquilo que desejamos. A ironia é que, se você quer alguma coisa, em geral ela não lhe faz bem e, se você a persegue, vai acabar se machucando. Mas quem pode se privar de desejar e buscar algo? Não importa se o objeto do desejo é grande ou pequeno, se é riqueza, fama, influência ou, simplesmente, a comida mais saborosa ou o prazer mais erótico – o resultado é um certo grau de infelicidade.

A chave da felicidade está no trabalho duro. É ser um trabalhador incansável com poucos desejos e sem pressa de alcançar seus objetivos. Mas isso não vai nos livrar de uma das ironias da vida: os frutos do trabalho, independentemente do quanto tenhamos investido para conquistá-los, serão tomados de nós quando morrermos. É possível alguém, realisticamente, escapar do final dessa história? E, sabendo disso, como uma pessoa pode pretender viver feliz e em paz?

Talvez o potencial para a felicidade esteja nos vários anos que nos conduzem à morte – todos os bons momentos que influenciam o modo como nossa vida vai terminar.

### MEDO DA FELICIDADE

Será que em vez de trabalharmos para sermos mais felizes, *deveríamos* estar usando o tempo para fazer alguma outra coisa?

A verdade é que não conseguimos ser felizes sem experimentar um forte sentimento de culpa. Associamos a despreocupação a uma certa

irresponsabilidade e temos medo de que, ao aproveitar a vida, não estejamos cuidando dos nossos interesses e fazendo tudo o que poderíamos por um mundo melhor.

Embora para muitos isso talvez seja inconsciente, costumamos cultivar uma crença que tem o poder de nos sabotar: a de que não merecemos ser felizes. Se algum aspecto da nossa vida transcorre de forma mais suave do que o *natural*, de certa maneira isso é uma prova da nossa culpa. Sempre que as coisas vão bem demais, tememos uma represália vaga e indefinida. É como se o mundo tivesse uma consciência que rastreasse esses fatos, e, como não estamos obtendo nossa cota de provações, a balança logo será equilibrada.

Os noticiários contribuem para essa atitude. É muito difícil nos sentarmos em frente à TV e não chegarmos a acreditar que a tragédia vai se abater sobre nós. E se até aquele momento ela ainda não nos alcançou, é porque alguma lei natural está sendo violada.

Assim, chegamos à conclusão de que precisamos nos manter alertas o tempo todo. Se estamos felizes, acreditamos que baixamos a guarda. Isso significa que a mente tem que se concentrar nos perigos à nossa volta. *Mas você já observou quanto do que pensamos que vai acontecer nunca acontece?*

Considere todas aquelas horas que a maioria de nós perde imaginando reações para coisas que jamais acontecerão, formulando respostas para observações que nunca ouviremos. E se por um momento conseguimos escapar desses devaneios sobre o futuro e começamos a pensar, voltamos ao passado e inventamos novas versões para fatos e conversas que aconteceram há muito tempo. Isso é triste, pois poderíamos estar usando a mente de forma muito mais positiva. Se for possível dar algum passo no presente que nos traga mais segurança, então temos que dá-lo a qualquer preço. Mas é claro que não é disso que estamos tratando aqui.

O mundo é realmente um lugar perigoso e obviamente há situações nas quais acontece o que mais tememos. *Mas ficar apavorado alguma vez nos protegeu de qualquer coisa?*

*O medo não faz com que a coisa temida aconteça nem a evita. Ele é estático. É a ausência de música. Não é uma força.*

Há uma calma bem no centro de nós, um poço muito profundo de felicidade que não consegue se esgotar, mas que jamais será vivenciado enquanto nossas percepções estiverem deturpadas pela dúvida e pelo temor.

Mil vezes por dia, nossa felicidade é subitamente interrompida pelo medo que sentimos dela. Reprimimos até mesmo uma breve alegria caso ela se prolongue um pouco mais. Se nos pegamos rindo descontraidamente, cantando no chuveiro ou simplesmente assobiando alto, a velha ansiedade começa a manifestar-se. Nosso jeito *frívolo* está sendo posto em questão. Por alguma razão ranheta, devemos reassumir um estado de espírito *sério*, embora não saibamos bem por que isso é útil ou apropriado.

A felicidade é séria. É muito séria, não só porque afeta nossa saúde, nosso trabalho, nossos filhos e todos os outros aspectos da vida, mas também porque ela influencia – talvez até mesmo transforme – o mundo. Claro que não estou em posição de conhecer o efeito que o estado de espírito de cada um tem sobre o todo, mas parece não haver dúvidas de que possuímos uma influência mental que se estende além de nossas palavras e gestos.

Essa influência, em geral, recebe um crédito negativo. As pessoas falam de *más vibrações* em certo local ou da aura ruim em volta de determinada pessoa. Mas acredito que exista também um lado positivo. Podemos jogar nossa carga mental na balança do medo e do ódio ou acrescentar ao mundo esperança e bondade. Se precisamos de justificativas para ser felizes, devemos perguntar: Qual é a alternativa? O que a infelicidade pode fazer para aliviar a miséria do mundo?

Certamente, isso não vai diminuir nossa angústia nem melhorar nosso estado de espírito. Não importam nossas palavras ou ações: ao nos mostrarmos amargos, cínicos ou ofendidos, transmitimos o sentimento de que acreditamos no significado dessas emoções.

É curiosa a frequência com que a paz é defendida com a guerra e a quantidade de vezes que, em nome de uma boa causa, nós nos sentimos à vontade para ser grosseiros com outras pessoas. Chegamos mesmo a pensar que há uma certa lógica em castigar nossos filhos para ensiná-los a não agredir e em repreendê-los para que sejam mais respeitosos. Tudo o que conseguimos com isso é mudar temporaria-

mente o comportamento exterior deles – afinal, não é o *estado de espírito* que realmente demonstra a nossa maneira de encarar a vida?

## CAPÍTULO 2

# A FELICIDADE

### DIRETO AO PONTO

Não se ofenda por eu ser tão direto, mas gostaria de lhe fazer algumas perguntas importantes.

Quando é que você vai parar de brigar com sua aparência? Será que nunca vai conseguir um tempo para se divertir com seu filho? Ou então, para aproveitar a companhia dos seus amigos? Quando pretende realmente apreciar uma boa refeição, em vez de engolir um sanduíche com pressa para voltar ao escritório? Será que algum dia você vai desfrutar os pequenos prazeres da vida, como assistir a um pôr do sol ou sentir a brisa tocando seu rosto? Para onde você está indo, afinal? Tudo o que conseguirá descobrir sobre o futuro é que ele permanece o futuro – então por que não para de remoê-lo? Esse seu jeito de viver é um hábito difícil de mudar, mas você quer mesmo continuar perdendo quase tudo de valor para acabar se perguntando, no leito de morte, por que nunca teve tempo para amar?

Nem eu nem você temos mais tempo para brincadeiras. Vamos acabar com a culpa e o medo. Existe algo a ser feito. Você sabe, lá dentro do seu coração, que há alguma coisa além de toda essa insignificância e desse caos. É realmente possível viver neste mundo e ainda assim ser feliz. É possível muito mais, mas vamos começar por esse ponto.

Estamos falando do seu *encontro* com a vida. Você não a encontrou até agora porque ainda não conseguiu identificar em que ponto ela está. Onde descobrir a felicidade? Suas milhares de suposições a respeito dela ainda não foram questionadas. No momento, você está vivenciando essas hipóteses. Quase todos os seus pensamentos e ações decorrem delas. E sempre foi assim.