



## Construir a felicidade requer tolerância e paciência

*Palestra faz parte de projeto mensal da Comunhão*

Entra na segunda fase o projeto “Deixar de sofrer: cultivando relacionamentos harmoniosos”, da Comunhão Espírita de Brasília. O tema, conduzido pela psicóloga e atendente fraterna Neuza Zapponi, acontece no segundo sábado de cada mês, às 19h30.

Neste sábado, 9 de junho, a oradora falou das amarras que nos ligam ao passado e das crenças, cultivadas desde criança, repassadas pelas pessoas com as quais crescemos. Como exemplo, citou o elefante de circo, um animal de grande porte, mas que, para ser domado, tem as patas amarradas desde pequeno com cordas fortes. Quando crescem, os domadores usam apenas fios de náilon e eles não se soltam mais, pois cresceram habituados às amarras.

“Assim acontece com algumas pessoas”, comparou a palestrante, afirmando que nós não somos preparados para a felicidade. “Ficamos presos às cordas mentais, às crenças negativas disseminadas no decorrer da nossa vida. Quem foi criado com rigidez tende a acreditar que a vida é dura, é difícil. Já aqueles criados de forma mais leve, preparados para serem felizes, podem querer, no futuro, ver tudo acontecer ao seu modo. E assim, vão de um extremo a outro”, afirmou a palestrante.

Para chegar ao tópico dos relacionamentos, Neuza falou sobre uma pesquisa de desenvolvimento humano realizada na Universidade de Harvard (EUA), onde um grupo de pessoas foi acompanhado durante 80 anos. O estudo queria resultados sobre o que eles achavam que traria felicidade. Quando jovens, responderam que ser feliz era ter dinheiro. Outros responderam que era ter dinheiro e fama, glória. Muitos anos depois, já aos 75 anos, a resposta foi completamente diferente: a felicidade estaria nos relacionamentos em geral - conjugal, com amigos e familiares.

Ao final da palestra, a psicóloga deu três dicas para se obter a felicidade. A primeira é libertar-se do passado. “Até mesmo o passado positivo, para não ficar preso àquele tempo”, ressaltou. A segunda, é encarar algo que não deu certo em nossa vida como uma alerta para mudarmos as ações, escolhermos outro caminho, recorrermos a outras alternativas. A terceira é assumir a responsabilidade dos próprios atos. “Nunca terceirizá-los”, recomendou Neuza.

Ela sugeriu, ainda, duas palavras para se criar uma nova construção: tolerância e paciência. Deixarmos de ser exigentes conosco e com o próximo, sem nos torturarmos. A palestrante relembra que a vida é uma trajetória. “Estamos a caminho e vamos fazer a nossa obra-prima da construção interior para uma vida mais feliz, com tolerância e paciência”, disse finalizando.

Por Diva Ferreira.

Assista à palestra completa:

<https://www.youtube.com/watch?v=czDpANprsgY>