

Arta de a fi fericit

Fericirea este o artă care se deprinde foarte ușor, susține psihologul colaborator al Doctorului zilei, Eveline Osnaga. Cu toții putem fii fericiți, dacă învățăm unde să o căutăm și, mai ales, cum să o găsim

Dana Lascu
dana.lascu@evzgroup.ro

Sunt zeci de definiții pentru fericire și, poate, niciuna perfectă. **Platon credea, spre exemplu, că fericirea este compusă din cinci părți: o parte este a lua hotărâri bune; a doua este aceea de a avea simțuri bune și sănătate trupească; a treia înseamnă că ai reușite în ceea ce întreprinzi; a patra e buna reputație printre oameni și a cincea, abia, abundența de bani și a bunurilor folositoare pentru viață. Jules Renard scria, pe de altă parte, că „dacă s-ar clădi casa fericirii, cea mai mare încăpere ar fi sala de așteptare”.** În interviul din acest număr al Doctorului zilei, **psihologul Eveline Osnaga (foto)** înclină, însă, spre spusele lui Douglas William Jerrold: „Nu-ți căuta fericirea în curtea altuia, pentru că ea se ascunde întotdeauna în casa ta”.

- Doctorul zilei: Cum definește un psiholog fericirea? Este tangibilă fericirea, este ea un vis realizabil pentru omul de rând?

- Psiholog Eveline Osnaga: Conceptul de fericire are multe definiții. Din punctul meu de vedere fericirea este în lucruri mici, mărunte, care nu costă mult. Este un eveniment important, pe care îl așteptăm de mult timp, este o surpriză frumoasă din partea colegilor sau a prietenilor, de multe ori fericirea este acolo unde ne simțim acasă. **Fericirea este zâmbetul unui copil, este răsăfățul cu prăjitură preferată, momentele frumoase petrecute în intimitatea patului alături de persoană iubită sau momentul în care ni se face dreptate într-o anumită situație.** Sunt persoane care sunt fericite când își beau cafeaua în liniște, am întâlnit persoane care sunt fericite când pot dormi câte-



va ore în plus sau atunci când au prilejul să stea în natură pentru câteva ore și chiar atunci când ascultă muzică cu volumul dat la maxim atunci când conduc mașină. Fericirea că sentiment sau că stare, sunt sigură că o experimentăm cu toții însă nu toți știm să ne exprimăm sau să ne manifestăm, iar manifestarea joacă un rol important pentru că ea este cea care face diferența între-un proces încheiat corect, într-un mod sănătos, și un act ratat. **Fericirea nu trebuie să fie un vis, este o nevoie. Oamenii au nevoie de sentimentul de fericire că să poată funcționa corect. Fericirea nu ține de sex, de vârstă, de nivelul de pregătire sau de bunăstarea materială ceea ce înseamnă că putem fi fericiți dacă ne dorim pentru că fericirea de multe ori este o alegere.**

Fericirea se învață!

- Este fericirea o artă? Putem să învățăm să fim fericiți?

- Da este o artă și da... fericirea se învață! Sunt fericită că pot să spun asta public pentru în cabinetul meu o spun cel puțin odată la două zile! Practic niciodată nu este târziu să învățăm să fim fericiți însă diferența dintre noi românii și marea majoritate a țărilor europene-



ne este că ei cultivă conceptul de fericire în viețile copiilor lor. **Diferența stă în atitudinea părinților față de cei mici, în cât de destins este mediul familial, în comunicarea cu cei mici, în a nu-l transforma pe copil în copilul perfect și poate a nu maturiza copilul prematur. În câte familii părinții își întreabă copiii dacă sunt fericiți? Probabil că nu în multe, dar ce este și mai trist este că alegem, de cele mai multe ori inconștient, să promovăm tot ce e negativ. Ne**

plângem că nu avem bani, că șeful are pretenții prea multe, că soțul sau soția nu mai sunt cum erau odată și odată cu acest gen de abordare șansele să vedem și partea plină a paharului scad considerabil. **Partea bună este că fericirea este că o deprindere, dacă ai experimentat-o în orice moment o poți folosi, este că mersul pe bicicletă, totul este să optăm pentru ea.** Fericirea devine artă atunci când aparent nu avem multe resurse și cu toate acestea reușim să ne bucurăm de

tot ce este frumos în viața noastră.

- Ce trebuie sau ce putem să facem ca să fim fericiți?

- Bună întrebare! Eu **cred că înaintea de orice trebuie să ne cunoaștem noi pe noi, să știm ce ne place, ce nu ne place, ce ne dorim și ce ne relaxează.** Aparent banal, dar în realitate aceste aspecte sunt neglijate de foarte mulți și atunci nu putem vorbi de cunoașterea fericirii dacă nu ne cunoaștem noi pe noi. **Un alt secret al fericirii stă în a trăi aici și acum, cu alte cuvinte să nu trăim nici în trecut, dar nici în viitor, ci doar în prezent sau, altfel spus, să nu mutăm problemele de la locul de muncă acasă și nici pe cele de acasă la serviciu.** Fericirea are legătură și cu stimă de sine, dar și cu a ști să spui NU atunci când simți că nu vrei, nu poți sau nu îți place. Mahatma Gandhi spunea că „Fericirea vine atunci când ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci sunt în armonie” însă pentru a experimenta toate acestea este nevoie să ne cunoaștem noi pe noi și mai apoi să ne permitem să fim autentici.

Câteva metode de relaxare

- Ai putea să-mi descrii câteva tehnici simple care ne pot face să căpătăm un soi de relaxare?

- Avem nevoie de relaxare și într-adevăr nu știm de cele mai multe ori cum să ne relaxăm și mai ales că o parte din aceste tehnici ne stau la îndemână. **Atunci când simțim nevoia să ne relaxăm putem apela la aromaterapie adică să folosim lumânări parfumate, bețișoare parfumate sau de multe ori este suficient să folosim propriul parfum care ne place. Un alt aspect important îl are meloterapia putem alege să ascultăm muzică instrumentală de relaxare dar și muzică preferată. Râsul ajută și el la relaxare atunci când este autentic și nu are nimic de a face cu diplomația. Cărțile de colorat pentru adulți ajută și ele în procesul de relaxare lafel că și practicarea unui hobby.** Sunt multe tehnici, însă o mare parte din ele pot fi experimentate doar în cabinetul de psihoterapie.

○ Fericirea nu derivă din lucruri materiale sau financiare

- Doctorul zilei: Viețile noastre, așa, de zi cu zi, agitate, cu joburi stresante și puțin timp liber, ne lasă loc de fericire?

- Psiholog Eveline Osnaga: Cu siguranță putem fi fericiți atunci când la locul de muncă, spre exemplu, ne iese un proiect sau atunci când ieșim la film și chiar și atunci când petrecem câteva ore practicând sportul preferat. Este o iluzie să credem că fericirea derivă din lucruri materiale sau financiare. **Am întâlnit oameni mutilați sau grav bolnavi care au reușit să treacă peste respectivele etape traumatizante și în mare parte este strict legat de atitudinea cu care au acționat în diverse situații. Nu am întâlnit încă oameni bogați și fericiți așa că nu sunt un etalon. Fericirea chiar este o alegere!**

○ Copiii, cei mai fericiți de sărbători

- Doctorul zilei: Sunt oamenii mai fericiți în perioada sărbătorilor de iarnă?

- Psiholog Eveline Osnaga: **Copiii cu siguranță sunt cei mai fericiți pentru că ei știu să se bucure de acesta perioadă a anului și de venirea lui Moș Crăciun.** Pentru adulți lucrurile stau diferit pentru că în luna decembrie cresc simțitor procentele celor care au un episod depresiv sau un atac de panică și anxietatea își face și ea simțită prezența. Motivele sunt din cele mai diverse, de la faptul că nu au parteneri și sărbătorile îi găsesc singuri, până la distanță de casă și mai ales de familie și de prieteni. Putem preveni toate acestea dacă alegem să aplicăm măcar o parte din tot ce știm acum despre conceptul de fericire!