O que faz uma vida feliz - Redação do Momento Espírita

A Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, tem o que é considerado o estudo mais longo acerca da felicidade.

O Harvard Study of Adult Development existe desde 1938 e observou, desde então, a vida de setecentos e vinte e quatro jovens.
Acompanhou seu crescimento, suas famílias e as novas gerações.

O estudo abrange diversas áreas, mas a principal delas diz respeito à análise do nível de felicidade dessas pessoas.

As observações minuciosas buscaram responder à questão: O que faz uma vida feliz?

E as principais conclusões foram as seguintes: conexões sociais são muito boas para nós, enquanto a solidão mata.

As pessoas que são mais conectadas socialmente, à família, amigos e comunidade, são mais felizes, são fisicamente mais saudáveis e vivem mais.

Não se trata apenas do número de pessoas à volta, do número de amigos que têm, ou se estão num relacionamento sério ou não, mas, principalmente, da qualidade dos relacionamentos mais próximos.

O estudo também concluiu que os bons relacionamentos não protegem apenas nossos corpos, mas também nosso cérebro.

As pessoas que mantêm bons relacionamentos, sobretudo quando estão em avançada idade, têm sua memória melhor preservada, isto é, ela se mantém viva por mais tempo.

O diretor atual da pesquisa, Robert Waldinger, afirma que essas relações não precisam ser perfeitas, onde só reine a paz, sem problemas ou discussões.

Não, o que mais importa, segundo ele, é o fato de um saber que pode contar com o outro.
E que esses pequenos problemas do dia a dia não se fixam na memória.
As relações em si sempre falarão mais alto.

* * *

O homem deve progredir, mas não pode fazer isso sozinho porque não dispõe de todas as faculdades.
Por isso precisa se relacionar com outros.
No isolamento, se embrutece e se enfraquece.

Nenhum ser humano possui todos os conhecimentos.
Pelas relações sociais é que se completam uns aos outros para assegurar seu bem-estar e progredir.

Tendo necessidade uns dos outros, somos feitos para viver em sociedade e não isolados.

Desses laços, os familiares são aqueles que representam os de maior importância, pois muitos deles são escolhidos ou aceitos num planejamento prévio de cada nova encarnação.

Isso quer dizer que podemos escolher em que lar iremos nascer, se tivermos merecimento e discernimento para tal.

O que acontece, para a maioria de nós, é uma escolha por necessidade, isto é, precisamos estar vinculados a esse ou aquele lar por compromissos anteriores.

Pensando assim, a felicidade nas relações sociais na família poderá ter dupla causa: a primeira está no próprio laço em si, que nos faz mais felizes por poder contar com amores ao nosso lado.

A segunda, pela chance de podermos resgatar débitos do passado, de ajudar quem prejudicamos e, em muitos casos, como missões, auxiliar Espíritos que vêm à Terra em condições precárias, necessitando de orientação e amorosidade.

O que faz uma vida feliz? Viver boas relações em que se possa doar, mais do que receber.
Amar, acima de tudo.

Redação do Momento Espírita, com base

na questão 768, de O Livro dos Espíritos,

de Allan Kardec, ed.
FEB.

Em 13.
2.
2019.