

TAL BEN-SHAHAR

Seja mais

feliz
Academia

Tradução

Paulo Anthero S. Barbosa

2ª edição

)|(Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Copyright © Tal Ben-Shahar, 2007

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2008, 2018

Todos os direitos reservados.

Título original: *Happier: learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*

Revisão: Vivian Miwa Matsushita e Fabiana Medina

Projeto gráfico: Gustavo Abumrad

Diagramação: Anna Yue Yamanari

Capa: Rafael Brum

Imagem de capa: viktorbuzmen / Fotolia

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Ben-Shahar, Tal

Seja mais feliz : aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. / Tal Ben-Shahar ; tradução Paulo Anthero S. Barbosa. -- São Paulo : Planeta do Brasil, 2018.

224 p.

ISBN: 978-85-422-1478-9

Título original: *Happier : learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*

1. Alegria 2. Felicidade 3. Satisfação I. Título. II. Título: Aprenda os segredos da alegria de cada dia e da satisfação permanente

18-1733

CDD-158.1

2018

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manuel, 100 – 21º andar

Ed. Horsa II – Cerqueira César

01411-000 – São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

atendimento@editoraplaneta.com.br

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

À minha família

)|(Academia

)|(Academia

Sumário



	AGRADECIMENTOS	9
	PREFÁCIO	11
PARTE I	O QUE É FELICIDADE?	21
CAPÍTULO 1	A questão da felicidade	23
CAPÍTULO 2	Reconciliar presente e futuro	33
CAPÍTULO 3	A felicidade explicada	54
CAPÍTULO 4	A moeda definitiva	76
CAPÍTULO 5	Estabelecer metas	91
PARTE II	A FELICIDADE APLICADA	111
CAPÍTULO 6	A felicidade na educação	113
CAPÍTULO 7	A felicidade no trabalho	129
CAPÍTULO 8	A felicidade nos relacionamentos	146
PARTE III	MEDITAÇÕES SOBRE A FELICIDADE	161
CAPÍTULO 9	Primeira meditação: autointeresse e benevolência	163
CAPÍTULO 10	Segunda meditação: indutores de felicidade	168

CAPÍTULO 11	Terceira meditação: além da alta temporária	175
CAPÍTULO 12	Quarta meditação: deixando brilhar nossa luz	181
CAPÍTULO 13	Quinta meditação: imagine	187
CAPÍTULO 14	Sexta meditação: não tenha pressa	191
CAPÍTULO 15	Sétima meditação: a revolução da felicidade	199
	CONCLUSÃO: AQUI E AGORA	207
	BIBLIOGRAFIA	211
	NOTAS	217



Agradecimentos



Escrevi este livro com o apoio de amigos, estudantes e professores. Quando, pela primeira vez, com um rascunho inicial, pedi a ajuda de Kim Cooper, esperava receber um pouco menos de recomendações antes de enviá-lo para os editores. Não seria assim. As centenas de horas que gastamos, subsequentemente, trabalhando juntos – discutindo, argumentando, compartilhando ideias, rindo – fizeram da redação deste livro um trabalho feliz.

Meus agradecimentos especiais a Shawn Achor, Warren Bennis, Johan Berman, Aletha Camille Bertelsen, Nathaniel Branden, Sandra Cha, I-Jim Shew, Leemor Dafny, Margot e Udi Eiran, Liat e Shai Feinberg, David Fish, Shayne Fitz-Coy, Jessica Glazer, Adam Grant, Richard Hackman, Nat Harrison, Anne Hwang, Ohad Kamin, Joe Kaplan, Ellen Langer, Maren Law, Pat Lee, Brian Little, Joshua Margolis, Dan Markel, Bonnie Masland, Sasha Mattu, Jamie Miller, Mihnea Moldoveanu, Damian Moskovitz, Ronen Nakash, Jeff Perrotti, Josephine Pichanick, Samuel Rascoff, Shannon Ringvelski, Amir e Ronit

Rubin, Philip Stone, Moshe Talmon e Pavel Vasilyev. O *staff* de professores e os alunos dos meus cursos de psicologia positiva me supriram com uma avalanche de ideias – e uma avalanche da moeda definitiva.

Em *workshops* e em conversas em conferências, colegas e amigos da empresa de navios-tanque Tanker Pacific tiveram um papel importante ao me ajudar no desenvolvimento das ideias deste livro. Meus especiais agradecimentos a Idan Ofer, Hugh Hung, Sam Norton, Anil Singh, Tadic Tongi e Patricia Lim.

Sou muito grato a meu agente, Rafe Sagalyn, por sua paciência, apoio e incentivo. John Aherne, meu editor na McGraw-Hill, acreditou neste trabalho desde o começo e tornou as atividades de edição bastante agradáveis.

Fui abençoado com uma família grande e solidária – eles criaram para mim um círculo de felicidade. Minha gratidão aos Ben-Shahars, Ben-Poraths, Ben-Urs, Grobers, Kolodnys, Marksés, Millers, Moses e Roses pelas incontáveis horas que gastamos – e continuaremos a gastar – discutindo e vivendo a vida venturosa. A meus avós, por terem vivido o pior e darem os melhores exemplos.

Muitas das ideias deste livro nasceram de discussões com meu irmão e minha irmã, Zeev e Ateret, dois psicólogos brilhantes e perceptivos. Tami, minha mulher e colaboradora, ouvia pacientemente minhas ideias quando elas ainda eram um esboço e depois lia e comentava tudo que eu escrevia. Nossos filhos, David e Shirelle, sentavam-se pacientemente em meu colo enquanto eu e minha mulher discutíamos o livro (e de vez em quando se voltavam e sorriam para mim, lembrando-me do que é a verdadeira ventura). Minha família me ofereceu as bases sobre as quais pude escrever e, mais importante, descobrir a felicidade.

Prefácio



Todos vivemos querendo ser felizes; nossas vidas
são todas diferentes, porém são as mesmas.

– ANNE FRANK

Em 2002, ministrei um seminário de psicologia positiva em Harvard. Apareceram oito estudantes; dois desistiram. A cada semana, nas aulas, discutíamos o que eu acreditava ser *a questão das questões*: como podemos ajudar a nós mesmos e a outros – indivíduos, comunidade e sociedade – a sermos mais felizes. Líamos artigos de periódicos acadêmicos, testávamos ideias, compartilhávamos histórias pessoais, experimentávamos frustrações e alegrias e, no fim do ano, saímos com um entendimento mais claro do que a psicologia nos pode ensinar sobre levar uma vida mais feliz e plena.

No ano seguinte, o seminário foi aberto ao público, por assim dizer. Meu preceptor, Philip Stone, que me introduziu nessa área e foi o primeiro a ensinar psicologia positiva em Harvard, me encorajou a dar uma série de conferências sobre o tema. Trezentos e oitenta estudantes se inscreveram. Na

avaliação de fim de ano, mais de 20% observaram que “o curso aumenta a qualidade de vida”. Na segunda vez que dei o curso, 855 estudantes se inscreveram, fazendo dele a maior turma da universidade.

William James, que fundou a psicologia norte-americana há cerca de um século, me manteve na linha, lembrando-me de que deveria ser prático e buscar “o valor de caixa da verdade em termos experimentais”. O valor de caixa que primeiro busquei para os estudantes não era uma moeda de verdade ou a moeda do sucesso e das honrarias, mas o que eu vim a chamar de moeda definitiva, o objetivo buscado por todos os outros objetivos: a felicidade.

Não era apenas um curso sobre “a vida venturosa”. Pedia-se aos estudantes que, além de lerem artigos e se informarem sobre as pesquisas na área, usassem na prática o que aprendiam. Escreviam artigos em que pelejavam com seus medos e refletiam sobre seus pontos fortes, estabeleciam ambiciosas metas para a semana e para a próxima década; eram estimulados a assumir riscos e a localizar suas zonas de tensão (a saudável mediana entre suas zonas de conforto e de pânico).

Pessoalmente, eu nem sempre era capaz de encontrar essa saudável mediana. Como um tímido introvertido, me senti razoavelmente confortável na primeira vez em que dei aula para uma classe de seis pessoas. No ano seguinte, entretanto, palestrar para quase quatrocentos estudantes foi, certamente, uma tensão. No terceiro ano, quando a classe mais que dobrou, eu estava em pânico – especialmente quando os pais dos estudantes, um monte de avós e depois a mídia começaram a aparecer.

Desde o dia em que o jornal da Universidade, *Harvard Crimson*, e depois o *Boston Globe* divulgaram a popularidade do

curso, o dilúvio de perguntas não cessou. As pessoas sentiam que estávamos no meio de uma espécie de revolução e não sabiam bem o porquê. Como se pode explicar a procura pela psicologia positiva em Harvard e em outras universidades? Por que esse interesse crescente pelo estudo da felicidade, em escolas de todos os níveis, assim como entre a população adulta? Será porque, hoje em dia, as pessoas são mais deprimidas? Será algo ligado à educação do século XX ou ao nosso estilo de vida ocidental?

De fato, o estudo da felicidade não é incomum, nem para o nosso universo nem para a nossa época pós-moderna. As pessoas têm buscado a chave para a felicidade, sempre e em toda parte. Platão institucionalizou em sua Academia o estudo da vida venturosa, enquanto seu mais distinto ex-aluno, Aristóteles, abriu o Liceu, um concorrente, para pegar seu quinhão do próspero negócio. Mais de um século antes, em outro continente, Confúcio viajava de vila em vila para divulgar sua receita de felicidade. Nenhuma grande religião ou sistema filosófico abrangente é indiferente à questão da felicidade, seja nessa vida ou na próxima. Mais recentemente, gurus da autoajuda ocuparam grandes espaços nas livrarias e nos centros de conferências ao redor do mundo – da Índia a Indiana, de Jerusalém a Jidá.

Mas, enquanto o interesse pela vida venturosa e o seu estudo transcendem o tempo e o espaço, existem alguns aspectos exclusivos da nossa época que ajudam a explicar a procura pela psicologia positiva. Nos Estados Unidos, as taxas de depressão são dez vezes mais altas hoje do que eram na década de 1960, e a idade média para a manifestação da depressão passou de vinte e nove anos e meio para catorze anos e meio em quase cinquenta anos. Um estudo realizado em universidades norte-americanas indica que quase 45% dos estudantes eram “tão deprimidos que

tinham dificuldade para estudar”. Outros países estão seguindo os passos dos Estados Unidos. Em 1957, na Inglaterra, 52% da população se declarou muito feliz; em 2005, esse índice caiu para 36% – apesar do fato de o país ter triplicado sua riqueza no último meio século. Com o rápido crescimento da economia chinesa, aumentou rapidamente o número de adultos e crianças que sofrem de ansiedade e depressão. De acordo com o Ministério da Saúde da China, “a condição de saúde mental das crianças do nosso país é realmente preocupante”.

Ao mesmo tempo em que sobem os níveis de prosperidade material, sobem também os níveis de depressão. Embora nossa geração – na maioria dos países ocidentais, assim como em um número crescente de países no Oriente – seja mais rica que as anteriores, isso não nos faz mais felizes. Acadêmico proeminente no campo da psicologia positiva, Mihaly Csikszentmihalyi faz uma pergunta simples com uma resposta complexa: “Se somos tão ricos, por que não somos felizes?”.

À medida que as pessoas acreditavam que suas necessidades materiais básicas tinham de ser atingidas para que se alcançasse uma vida satisfatória, era fácil explicar a infelicidade. Agora, porém, tendo sido atingidas as necessidades básicas de muitos, já não há uma resposta pronta para o descontentamento. Cada vez mais pessoas estão tentando resolver o paradoxo – de que o dinheiro, ao que parece, nos trouxe infelicidade – e buscam ajuda na psicologia positiva.

Por que psicologia positiva?

A psicologia positiva – geralmente definida como “o estudo científico do funcionamento humano ótimo”¹ – foi oficialmente lançada como disciplina em 1998, por Martin Seligman,

presidente da Associação Americana de Psicologia. Até então, o estudo da felicidade – do aumento da qualidade de vida – foi largamente dominado pela psicologia pop. Entre inúmeros seminários e livros de autoajuda, havia muita graça e carisma, embora muitos (mas longe de serem todos) oferecessem pouca substância. Prometem cinco passos fáceis para a felicidade, os três segredos do sucesso e os quatro caminhos para encontrar o amante perfeito. São geralmente promessas vazias; por isso, ao longo dos anos, as pessoas se tornaram cínicas a respeito da autoajuda.

Do outro lado, temos os estudos acadêmicos, com artigos e pesquisas substantivas, mas que não conseguem atingir a maioria das pessoas comuns. Na minha opinião, o papel da psicologia positiva é estabelecer uma ligação entre a torre de marfim e as pessoas comuns, o rigor da academia e a leveza do movimento de autoajuda. É esse, também, o objetivo deste livro.

Muitos livros de autoajuda prometem mais do que oferecem, porque poucos deles estão sujeitos ao teste do método científico. De outra parte, ideias que apareceram em periódicos universitários e passaram pelos processos acadêmicos, desde a concepção até a publicação, geralmente têm muito mais conteúdo. Embora, em geral, sejam menos grandiloquentes, fazendo poucas promessas para um pequeno grupo de leitores, seus autores tendem a cumprir essas promessas.

E, no entanto, uma vez que a psicologia positiva liga a torre de marfim às pessoas comuns, as advertências feitas por psicólogos positivos – seja em livros, seja em palestras ou na internet – podem algumas vezes parecer com os conselhos oferecidos pelos gurus da autoajuda. É simples e acessível, como a psicologia pop – porém de uma forma radicalmente diferente.

O juiz da Suprema Corte norte-americana Oliver Wendell Holmes observou: “Eu não daria um tostão pela simplicidade neste lado que antecede a complexidade, mas daria minha vida pela simplicidade que está do outro lado da complexidade”. Holmes estava interessado na simplicidade que vem depois da busca e da pesquisa, da reflexão profunda e de testes trabalhosos – não em platitudes sem fundamento e em afirmações de improviso. A psicologia positiva – mergulhando na profundidade de um fenômeno – emerge do outro lado da complexidade com ideias acessíveis e teorias utilizáveis na prática, além de técnicas simples e dicas que funcionam. Não é uma façanha banal. Antecipando Holmes, Leonardo da Vinci dizia que “a simplicidade é a sofisticação definitiva”.

Preocupados em extrair a essência da vida venturosa, os psicólogos positivos, juntamente com outros cientistas sociais e filósofos, empregaram muito tempo e esforço tentando alcançar a simplicidade do outro lado da complexidade. Suas ideias, algumas das quais descrevo neste livro, podem ajudar você a levar uma vida mais feliz, mais gratificante. Sei que elas podem fazer isso – pois fizeram por mim.

Como usar este livro

Este livro pretende ajudá-lo a entender a natureza da felicidade; mais que isso, pretende ajudá-lo a se tornar mais feliz. Mas não é provável que a simples leitura do livro (ou de qualquer outro volume sobre o tema) faça isso acontecer. Não acredito que haja atalhos para mudanças importantes e, se este livro deve ter um impacto importante em sua vida, você deve tratá-lo como um livro de estudo. O estudo tem de incluir reflexão e ação.

Não basta passar os olhos sobre o texto, sem esforço; é necessária profunda reflexão. Com isso em vista, ao longo do livro há quebras no texto denominadas não pausas (em oposição a pausas). Elas têm por objetivo proporcionar a você uma oportunidade, um lembrete, para parar por alguns minutos e refletir sobre o que acabou de ler, olhar dentro de si mesmo. Sem as quebras, sem as não pausas, provavelmente a maior parte do material deste livro seria uma coisa abstrata para você – e, assim, logo seria esquecido.

Além das não pausas no fim de cada capítulo há longos exercícios destinados a estimular a reflexão e a ação – para ajudá-lo a levar os temas a um nível mais profundo. Alguns dos exercícios serão mais bem acolhidos por você do que outros; por exemplo, manter um diário pode ser mais fácil do que meditar. Comece fazendo os exercícios que lhe pareçam mais naturais, e, à medida que eles começarem a ajudar, aumente gradualmente seu repertório fazendo outros. No entanto, se algum exercício não o fizer sentir-se melhor, simplesmente não o faça e passe para o próximo. Todos os exercícios se baseiam no que eu acho que sejam as melhores intervenções que os psicólogos podem oferecer – e quanto mais tempo você investir praticando-os, mais chance terá de se beneficiar do livro.

O livro está dividido em três seções. Na parte I, discuto o que é a felicidade e os componentes essenciais de uma vida feliz; na parte II, me concentro em colocar em prática essas ideias – na educação, no trabalho e nos relacionamentos. A parte final compreende sete meditações em que ofereço alguns pensamentos sobre a natureza da felicidade e sobre o seu papel em nossa vida.

No capítulo 1, começo relatando a experiência que deflagrou minha pesquisa sobre uma vida melhor. No capítulo seguinte, afirmo que a felicidade não vem nem da satisfação imediata de desejos, nem do adiamento infinito daquela satisfação. Nossos modelos comuns, quando tratamos de felicidade – o hedonista, que vive apenas para o prazer imediato, e o rato de laboratório*, que adia suas satisfações com o objetivo de atingir alguma meta futura –, não se aplicam à maioria das pessoas, porque não levam em conta nossa necessidade básica de desfrutar benefícios tanto no presente quanto no futuro.

No capítulo 3, demonstro por que, para sermos felizes, precisamos encontrar o significado e o prazer das coisas – a fim de ter tanto um senso de finalidade quanto de experimentar sensações positivas. No capítulo 4, proponho que a felicidade, e não o dinheiro ou o prestígio, deveria ser considerada a moeda definitiva – aquela com a qual avaliamos nossa vida. Observo a relação entre riqueza material e felicidade e pergunto por que tantas pessoas correm o risco de falir emocionalmente apesar do nível sem precedentes de riqueza material. O capítulo 5 relaciona as ideias apresentadas neste livro com a atual literatura, na área da psicologia, sobre o estabelecimento de metas.

No capítulo 6, começo a aplicar a teoria e questiono por que a maioria dos estudantes não gosta da escola. Examino então as formas pelas quais os educadores – pais e professores – podem ajudá-los a serem felizes e bem-sucedidos. Introduzo duas abordagens radicalmente diferentes a respeito do processo de aprendizagem: o modelo do afogamento e o modelo do fazer

* Em inglês, *rat racer* [rato corredor], termo que faz referência à cobaia de laboratório que, presa em uma gaiola, corre indefinidamente em um cilindro giratório, sem qualquer objetivo aparente.

amor. O capítulo 7 questiona a suposição, hoje dominante, de que é inevitável uma barganha entre um sentimento de satisfação intrínseco e o sucesso extrínseco no trabalho. Discuto o processo pelo qual podemos conciliar os trabalhos que achamos que fazem sentido e nos são prazerosos com aqueles em que somos competentes. No capítulo 8, trato de um dos elementos mais importantes para uma vida feliz: os relacionamentos. Falo sobre o real significado de amar e ser amado incondicionalmente, sobre por que esse tipo de amor é essencial para um relacionamento feliz e sobre sua contribuição para a experiência prazerosa e significativa em outras áreas da vida.

Na Primeira Meditação da parte final do livro, discuto a relação entre felicidade, autointeresse e benevolência. Na Segunda Meditação, introduzo a ideia dos indutores de felicidade – atividades rápidas que oferecem significado e prazer e que podem afetar nosso nível geral de bem-estar. Na Terceira Meditação questiono a ideia de que nosso nível de felicidade é predeterminado por nosso arranjo genético ou por experiências prévias e a crença de que isso não pode ser mudado. A Quarta Meditação identifica formas de superar algumas das barreiras psicológicas – aquelas limitações internas que impomos a nós mesmos e que obstruem o caminho para uma vida completa. A Quinta Meditação oferece um experimento mental que constitui um ponto de partida para que possamos refletir sobre – e encontrar algumas resposta para – a questão das questões. A Sexta Meditação considera como a nossa tentativa de fazer mais e mais coisas em cada vez menos tempo pode estar nos impedindo de levar uma vida mais feliz.

A meditação final é dedicada à revolução da felicidade. Acredito que, se um número suficiente de pessoas reconhecer

a verdadeira natureza da felicidade como a moeda definitiva, iremos testemunhar uma abundância geral, não apenas de felicidade, mas também de benevolência.

)|(Academia