

os **100**
SEGREDOS
das pessoas
FELIZES

CAP. DE VIDA CONTRA

Introdução

Tudo o que eu posso fazer é apontar o caminho e torcer para que você o siga

“Ninguém é capaz de fazer os outros felizes em um passe de mágica. O que podemos é ajudar as pessoas a verem aquilo que precisam ver, apontar o caminho e torcer para que elas o sigam.”

Isto foi dito por Harry Gilman, meu professor de psicologia. Ele poderia ter levado uma vida tranqüila publicando os resultados de pesquisas científicas e fazendo conferências para seus colegas. Mas Harry achava que seu trabalho não podia consistir em publicar artigos científicos para leitores especializados. Uma vez, ele afirmou num seminário: “De que serve descobrir alguma coisa que nos parece importante se não a revelarmos para as pessoas que possam realmente usar a informação? Por que passar a vida inteira brincando de ‘eu tenho um segredo que só conto para alguns poucos privilegiados?’” Eu tive o privilégio de ser seu aluno e de aprender com ele o que procuro transmitir neste livro.

Harry se preocupava de fato com as pessoas e era isso que fazia dele um professor extraordinário. Em seus cursos de psicologia, ele pedia que os alunos entregassem semanalmente um caderno de anotações onde escrevessem qualquer coisa que quisessem: seus pensamentos, preocupações, esperanças, medos. Max Leer, um dos meus colegas, quase sempre escrevia sobre seu relacionamento com o pai, um homem que parecia nunca estar satisfeito com sua vida ou com o filho.

Harry lia nossas anotações atentamente e as comentava. Ele escreveu no caderno de Max: “Para algumas pessoas não há vitórias, somente várias maneiras de perder.”

Nunca me esqueci dessa frase. Era uma maneira poderosa de reforçar aquilo que Harry havia discutido na sala de aula: boa parte da nossa vida é apenas uma questão de perspectiva, do ângulo pelo qual olhamos o que acontece. As coisas não são boas ou más, sucessos ou fracassos em si mesmas. É o modo como escolhemos encará-las que realmente faz a diferença.

“O que você faz da sua vida? Essa é a questão”, dizia Harry para seus alunos. “Açúcar, farinha e ovos – são bons ou ruins? Você pode fazer um bolo com eles ou então uma bagunça. Mas o que é bom e o que é ruim para cada pessoa: o bolo ou a bagunça? Você pode fazer com esses ingredientes uma coisa boa para você? Sem dúvida. Você pode transformá-los em uma coisa ruim? É claro que sim.”

Em outra ocasião, Harry expôs a mim e a meus colegas aquilo que ele chamava de capacidade quase ilimitada dos seres humanos de ignorar as conseqüências de longo prazo de suas decisões, preferindo concentrar-se nos resultados de curto prazo. Ele falou sobre a diferença entre um observador lógico e imparcial, que tomaria sempre decisões de longo prazo, e a pessoa que não consegue enxergar nada além da satisfação imediata. “Uma criança sempre vai pegar o pirulito; somente o adulto capaz de observar e refletir pensa nas cáries e na má nutrição”, dizia Harry. “Precisamos nos esforçar para ser o adulto observador, em vez de apenas viver o momento. Devemos observar, como se estivéssemos fora de nós mesmos, aquilo que está acontecendo, aquilo que deveria acontecer, aquilo que estamos fazendo e que vai acabar nos prejudicando.”

Adorávamos as aulas de Harry, pois sentíamos que elas nos ajudavam a viver. À medida que a formatura se aproximava, nossas conversas muitas vezes desviavam-se para o tema de nossos futuros e escolhas profissionais. “O que você pode fazer com a psicologia?” era a pergunta que Harry repetia. E ele mesmo respondia: “Tudo o que podemos fazer é divulgar as melhores respostas que tivermos. Desta forma as pessoas terão uma chance de usá-las.”

No dia da formatura, fui à procura de Harry para agradecer-lhe. “Eu não sei como agradecer, Harry. Você fez de mim uma pessoa melhor.”

“Obrigado, David”, respondeu ele, “mas eu não fiz de você uma pessoa melhor. Tudo o que eu posso fazer é apontar o caminho e torcer para que você o siga.”



Ofereço a você este livro com a seguinte intenção: revelar as descobertas das pesquisas psicológicas sobre as pessoas felizes e torcer para que você as siga.

Qual é a diferença entre as atitudes das pessoas felizes e as das infelizes? As publicações científicas estão cheias de respostas para essa pergunta. Mas se você tentar ler alguma delas descobrirá que são escritas numa linguagem hermética, incompreensível para os leigos comuns que procuram a felicidade.

E é aí que os *100 segredos das pessoas felizes* entram. Após ler mais de mil trabalhos escritos na última década sobre as características e crenças das pessoas felizes, escolhi os conselhos que considere melhores e mais práticos. Em vez de utilizar o jargão acadêmico, apresento as conclusões dessa pesquisa sob a forma de conselhos simples e úteis. Acrescentei a eles exemplos do modo como as pessoas encontram a felicidade e conseguem continuar sendo felizes.



Não se esqueça: por mais simples que os conselhos pareçam ser, eles refletem os resultados de sérias pesquisas científicas sobre a vida de pessoas comuns. Eles o ajudarão a compreender as diferenças entre as pessoas felizes e as pessoas infelizes e a saber o que pode fazer para aproveitar melhor a vida. Estou apontando o caminho agora e espero que você o siga.

CAP. DE AMOSTRA

Use uma estratégia para alcançar a felicidade

Costumamos achar que as pessoas felizes e infelizes já nascem feitas. Mas não é assim. Tanto as pessoas felizes quanto as infelizes fazem coisas que criam e reforçam seus estados de espírito. As pessoas felizes permitem-se ser felizes. As pessoas infelizes continuam a fazer coisas que as aborrecem, prejudicam, contribuem para sua infelicidade.



Qual é a primeira condição para que um negócio dê certo? Um plano de negócios bem-feito. Este é o argumento defendido pelos técnicos do Centro de Administração Estratégica, uma firma de consultoria empresarial. Eles acreditam que cada negócio precisa definir seu objetivo e em seguida criar uma estratégia para alcançá-lo.

O mesmo acontece com as pessoas. Defina o que você quer e então use uma estratégia para consegui-lo.

Por incrível que pareça, as crianças são melhores nisso do que os adultos. As crianças pequenas sabem muito bem qual é o momento e o modo de fazer pirraça para conseguir um sorvete. E sabem qual é o nível de gritaria que provocará uma reprimenda dos pais. As crianças compreendem que há regras e padrões previsíveis na vida e usam uma estratégia para conseguir o que querem.

Viver uma vida feliz na idade adulta é como tentar conseguir aquele sorvete em criança. Você precisa saber o que quer e usar a

melhor estratégia para consegui-lo. São pequenas coisas e pequenas atitudes que, somando-se, vão construindo a felicidade. Quando eu estudava na universidade, fazia muito calor durante uma aula e o professor não tomava qualquer iniciativa para ligar o ar-condicionado. Os alunos começaram a resmungar, murmurando coisas do tipo “que calor infernal”, “que sujeito sovina”. De repente, uma das alunas, com um sorriso amável, disse em voz alta: “Por favor, o senhor poderia ligar o ar-condicionado?” Ato contínuo, o professor se levantou e acionou o aparelho. Houve protestos: “Ela é a queridinha dele.” O mestre olhou para a turma e afirmou serenamente: “Não, ela foi a única que pediu.” Situações como essa se multiplicam pela vida afora. Pense nas coisas que você realmente deseja e na melhor forma de consegui-las. Descubra as que lhe causam tristeza e procure conscientemente a melhor maneira de evitá-las.



As pessoas felizes não têm um sucesso após o outro, e as pessoas infelizes, um fracasso após o outro. As pesquisas mostram que as experiências de vida das pessoas felizes e infelizes tendem a ser muito semelhantes. A diferença é que a pessoa infeliz (não estamos falando de grandes desgraças) passa boa parte do tempo pensando no que lhe acontece de negativo, ou mesmo nos aspectos negativos de acontecimentos positivos, enquanto que as pessoas felizes tendem a valorizar tudo o que lhes acontece de positivo ou a extrair o aspecto positivo de todas as suas experiências.

LYUBOMIRSKY, 1994

Usufrua as coisas comuns

Durante o dia fazemos inúmeras coisas que podem ser realizadas de forma automática e rotuladas de “tarefas”, mas que podem também ser vividas como diversões prazerosas. Levar o cachorro para passear é algo que precisa ser feito, sem dúvida, mas enquanto caminha com o cachorro você está fazendo exercício, tem tempo para pensar e uma oportunidade de ver a paisagem e a vizinhança. Usufrua aquilo que você faz todos os dias.



Sabemos que a maior parte dos dias será comum. Teremos na vida alguns dias e momentos especiais que permanecerão conosco para sempre, mas a quase totalidade dos dias deste ano que você está vivendo provavelmente não terá nada de especialmente marcante.

Ainda assim, nesses dias comuns sempre há muitas coisas que podem nos dar prazer e alegria. Vamos pensar um pouco nelas: ao acordar, tome consciência do aconchego da cama onde você descansou e usufrua a maciez dos lençóis. Veja a água descer do chuveiro como um milagre diário e sinta-a escorrer por seu corpo, limpando-o, refrescando-o. Aspire o perfume do café fresco que invade a casa, mastigue vagarosamente o pão quentinho, sentindo seu sabor. Não deixe essas preciosidades passarem despercebidas. Olhe o azul do céu ou alegre-se com a chuva, pensando nas plantas que ela nutre. Desenvolva em você essa capacidade de atenção para os pequenos e grandes privilégios que se oferecem a cada momento. É só uma questão de mudar a ótica, de deixar de considerar

naturais as belezas e os confortos que nos cercam. Se tiver filhos pequenos, chame a atenção deles para isso, eduque seus sentidos e sua sensibilidade para usufruir os dons que o mundo nos oferece cotidianamente.



Em um estudo realizado com mais de 13 mil pessoas, 96% dos entrevistados classificaram sua satisfação com a vida como no máximo “razoavelmente positiva”. A vida satisfeita não é feita de grandes momentos, mas de um cotidiano agradável e positivo.

DIENER E DIENER, 1995

3

Seja uma pessoa positiva

Em casa, no trabalho ou na companhia de amigos, seja uma pessoa que transmite otimismo, e você verá que esse otimismo voltará para você e influenciará favoravelmente sua vida.



Se você estivesse diante de um desafio – seja subir uma montanha ou terminar um projeto no trabalho –, que tipo de pessoas você gostaria de ter a seu lado? Pessoas pessimistas que lembrassem da probabilidade de fracasso ou pessoas otimistas que acreditassem no seu sucesso?

Pense nas pessoas em cuja companhia você gosta de estar. Pense nas pessoas cuja presença faz bem a você. O que elas têm em comum? Alguma delas é pessimista – está sempre esperando que aconteça o pior? Não. Nossa tendência é nos aproximarmos das pessoas que encaram a vida com expectativas agradáveis.

O máximo que encontrei nesse sentido foi uma mulher que, apesar de ter passado por experiências duras e sofridas, estava sempre animada e disposta. Perguntei-lhe a que devia esse otimismo e ela me respondeu sorrindo: “Deus me deu de presente um temperamento feliz. Num céu cinzento, se vejo uma pequena nesga mais clara, seguro as nuvens com as duas mãos e abro-as para que o azul do céu apareça.”

Viver com satisfação é um dos grandes desafios da vida. É melhor que o enfrentemos com otimismo.

É muito difícil para os cientistas determinar o grau de felicidade de uma pessoa com base nas experiências vividas por ela. É muito mais fácil avaliar a felicidade de alguém pelas crenças e atitudes dessa pessoa.

CHEN, 1996

4

Abra-se para novas idéias

Nunca pare de aprender e de se adaptar. O mundo está sempre mudando. Se você se limitar àquilo que sabia e com que você

se sentia à vontade em outra época da vida, irá se isolando à medida que envelhecer e sentindo cada vez maior frustração com as circunstâncias à sua volta.



Era um casal na faixa dos 80 anos. Eu tinha uma relação de amizade com a família e por isso convivi muito com eles. Na grande mesa de refeição que reunia filhos e netos aos domingos, o contraste entre os dois era flagrante. Ela, atenta ao que se dizia, curiosa em ouvir histórias e opiniões, em entender o que se passava no mundo, às vezes escandalizada com a linguagem dos jovens, mas colocando seus limites sem censurar. Ele, desinteressado, emburrado mesmo, porque ninguém prestava atenção a suas histórias, contadas e recontadas centenas de vezes. Eu soube que ela mantinha um diário e que, tendo dificuldade para escrever à mão, fizera um curso de computador e digitava diariamente suas experiências e o que se passava na família. Estava descobrindo a internet e se maravilhava viajando na tela. Os netos vinham visitá-la durante a semana e, com gosto, contavam suas histórias. Ele era ouvido com tédio e condescendência, pois estava fechado para escutar, para aprender, para descobrir, apegado a um passado que lhe dera segurança. Começava a morrer em vida.

Mas não é preciso estar na faixa dos 80 para que isso aconteça. Há pessoas razoavelmente jovens aferradas a seus hábitos, idéias, valores, “donas da verdade”, surdas às idéias e argumentações que possam contestar seus dogmas, centradas em si mesmas e despidas de qualquer curiosidade em relação à novidade com que o mundo constantemente nos presenteia. Estão preparando um envelhecimento precoce e condenando-se a uma melancólica solidão.



Em pesquisas realizadas com americanos idosos, a satisfação estava mais relacionada à capacidade de adaptar-se do que às suas finanças ou à qualidade de seus relacionamentos. Se estivessem dispostos e abertos para mudar alguns de seus hábitos e expectativas, sua felicidade se manteria mesmo que as circunstâncias mudassem. Aqueles que eram resistentes às mudanças e que se fechavam para o novo tinham chances inferiores a um terço de se sentirem felizes.

CLARK, CARLSON, ZEMKE, GELYA, PATTERSON E ENNEVOR, 1996

Concentre-se naquilo que é realmente importante para você

Não há nenhum sentido em disputar um jogo que você não está interessado em vencer. Faça com que sua vida e suas expectativas sejam reflexos profundamente pessoais daquilo que é realmente importante para você.



Desde que se entendeu por gente, Louise foi apresentada a um modelo: sua prima Gilda, uma criança exuberante, extrovertida, extremamente sedutora. Louise era de temperamento tranqüilo, gostava de ler horas a fio, relacionava-se com poucas pessoas, mas com profundidade. Foram necessários muitos anos para que ela se desse conta da armadilha que o modelo da prima lhe armara e

partisse para investir em seu próprio desejo. Só assim se realizou. Mas antes disso empenhou-se inutilmente em copiar o jeito sedutor, em tentar fazer Direito – Gilda tornara-se uma brilhante advogada – e multiplicar os namorados. Uma frustração após a outra, um incrível desperdício de energia. Acabou como pesquisadora, feliz em seu laboratório, feliz com seu pequeno mas consistente grupo de amigos, feliz em seu casamento que durou por toda a vida.

O que você realmente deseja? Qual é a meta pela qual vale a pena lutar e que está de acordo com seu modo de ser? Não invista num objetivo por mera competição, pela expectativa que os outros têm em relação a você, ou por um modelo que lhe impuseram. Deixe o vizinho, o amigo, o parente com sua casa, seu carro, seu estilo de vida, e procure persistentemente descobrir o que você quer. Tenha consciência de que as imposições externas são contínuas e cruéis e cuide de si com o maior carinho. Faça o mesmo com seus filhos: descubra como é cada um e ajude-os a crescer desenvolvendo suas características únicas em vez de apresentar-lhes um modelo estereotipado. Não valorize as pessoas pelo que têm, mas pelo que são, e você aprenderá a respeitar-se no que possui de fundamental, o que lhe dará muita paz.



Os objetivos são essenciais para que as pessoas se orientem no mundo e para que alcancem a satisfação na vida. Buscar objetivos de acordo com as próprias características aumenta em 43% as chances de que os objetivos atingidos contribuam de modo positivo para a satisfação na vida.

EMMONS E KAISER 1996