

— a —

ARMADILHA DA FELICIDADE



PARE DE SOFRER E
COMECE A VIVER

Dr. RUSS HARRIS

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2023

DEDICATÓRIA



Aos meus irmãos: Adrian, Darrell, Yulanie e Quentin. Há um velho ditado: “Famílias são como galhos de uma árvore. Crescemos em direções diferentes, mas nossas raízes permanecem uma só.” Obrigado por todo o amor, alegria, gentileza e risadas que vocês trazem à minha vida.

AMOSTRA

SOBRE AUTOR



O **Dr. Russ Harris** é um instrutor mundialmente renomado de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Russ é formado em medicina e, como clínico geral, interessou-se cada vez mais pelos aspectos psicológicos da saúde e do bem-estar e cada vez menos pela prescrição de receitas médicas. Por fim, esse interesse o levou a uma mudança total de carreira. Agora, trabalha em duas funções diferentes, mas complementares — como terapeuta e *coach*.

Em 2015, Russ escreveu um protocolo de gerenciamento de estresse como recurso para a Organização Mundial da Saúde usar em campos de refugiados em todo o mundo, atendendo a maior variedade possível de problemas relacionados a traumas, incluindo TEPT, depressão e transtornos de ansiedade. Até agora, o trabalho foi implementado com efeitos positivos em campos de refugiados na Síria, Uganda e Turquia, e os resultados impressionantes foram publicados na revista *The Lancet*, uma das principais revistas médicas do mundo.

Desde 2005, Russ realizou mais de oitocentos *workshops* de dois dias e forneceu treinamento em ACT para mais de 50 mil profissionais de saúde. Ele é autor de quatro livros sobre o assunto (*ACT Made Simple*, *Trauma-Focused ACT*, *Getting Unstuck in ACT*, *ACT Questions & Answers* [sem publicação no Brasil]) e quatro livros de autoajuda baseados em ACT (*A Armadilha da Felicidade*, *The Reality Slap*, *The Confidence Gap* e *ACT with Love*). Seu livro mais conhecido, *A armadilha da felicidade*, vendeu mais de 1 milhão de exemplares em todo o mundo em sua primeira edição e foi traduzido para mais de trinta idiomas.

SUMÁRIO



o que há de novo na segunda edição?	xi
PARTE 1: POR QUE É TÃO DIFÍCIL SER FELIZ?	1
1: A vida é difícil	2
2: O ponto de escolha	11
3: A espiral do controle	27
4: Abandonando a luta	49
PARTE 2: COMO LIDAR COM PENSAMENTOS E SENTIMENTOS DIFÍCEIS?	55
5: Como lançar âncora	56
6: Histórias sem fim	71
7: Fora do anzol	87
8: Imagens assustadoras, memórias dolorosas	103
9: O espetáculo da vida	111
10: Saindo da zona de conforto	121
11: O valor da gentileza	133
12: Fisgado por um sentimento	143
13: O interruptor de luta	153
14: Abrir espaço	157

15: DOME com gentileza	171
16: Estar presente	177
17: Reabilitando seu corpo	189
18: Preocupação, ruminação, obsessão	195
19: O documentário sobre Você	205
20: Curando o passado	213
21: A arte da apreciação	219

PARTE 3: COMO DAR SENTIDO À VIDA **223**

22: Uma vida que vale a pena viver	224
23: Um passo de cada vez	237
24: As quatro barreiras difíceis	249
25: Decisões difíceis	255
26: Acabando com os maus hábitos	261
27: Mantendo o rumo	271
28: Quebrando as regras	279
29: Altos e baixos	287
30: Uma ousada aventura	295
Agradecimentos	303
Índice	305

AMOSTRA

O QUE HÁ DE NOVO NA SEGUNDA EDIÇÃO?

Quando comecei a escrever a segunda edição deste livro (dezesseis anos depois da primeira), achei que este seria um trabalho rápido; apenas algumas pequenas alterações aqui e ali. Mas logo percebi que a obra precisava de uma grande reformulação do início ao fim. Quando finalmente terminei o trabalho, fiquei surpreso ao descobrir que mais de 50% do livro era material novo! Acho que isso reflete o quanto a maneira como penso, falo e pratico essas coisas mudou ao longo dos anos.

Entre tantas mudanças, adicionei muitas novas ferramentas, técnicas e diversos exercícios; novas informações sobre a natureza e o propósito das emoções (e como superar o entorpecimento emocional); muitos novos tópicos e capítulos, incluindo como acabar com maus hábitos, superar a procrastinação, cessar ataques de pânico, interromper a preocupação e a obsessão, lidar com conflitos de valores e dilemas difíceis, superar a mania de agradar as pessoas e o perfeccionismo; dicas práticas para quem sofre com um trauma; e, por último, mas definitivamente não menos importante, uma pilha de material novo sobre autocompaixão.

Além de tudo isso, cortei muito falatório, repetição e jargão técnico. Então, se você gostou da primeira edição, espero e confio que tirará muito mais proveito desta.

Boa leitura!

Tudo de bom,

Russ Harris

AMOSTRA

PARTE 1

 POR QUE É TÃO DIFÍCIL
SER FELIZ?

AMOSTRE

1

A VIDA É DIFÍCIL

Ser humano dói. Em nosso curto tempo neste planeta, teremos muitos momentos de encanto, admiração e alegria — mas também muitos de angústia, pavor e desespero. Conheceremos os altos do amor, da conexão e da amizade — mas também os baixos da solidão, da rejeição e da perda. Vivenciaremos as delícias do sucesso, da vitória e da conquista — mas também as aflições do fracasso, da derrota e da decepção.

Em outras palavras: a vida é difícil. E se vivermos o suficiente, todos experimentaremos a dor, o estresse e o sofrimento em diferentes formas. O problema é que a maioria de nós não sabe como lidar de modo eficaz com essa realidade. Trabalhamos arduamente para encontrar a felicidade — mas muitas vezes falhamos; e mesmo quando temos sucesso, ele geralmente dura pouco, deixando-nos insatisfeitos e ansiando por mais.

Então, por que é tão difícil ser feliz? Que bom que perguntou. Este livro é baseado em um enorme conjunto de pesquisas científicas que mostram que todos nós facilmente caímos em uma poderosa armadilha psicológica. Passamos a vida nos agarrando firmemente a muitas crenças inúteis sobre a felicidade — ideias amplamente aceitas porque “todo mundo sabe que são verdadeiras”.

Essas crenças parecem fazer sentido — por isso são encontradas em tantos artigos e livros de autoajuda. Mas, infelizmente, essas ideias enganosas tendem a criar um círculo vicioso, no qual quanto mais buscamos a felicidade, mais sofremos. E essa armadilha psicológica está tão bem escondida que nem percebemos que estamos presos a ela.

Essa é a má notícia.

A boa notícia é que há esperança. Podemos aprender a reconhecer rapidamente que estamos presos à “armadilha da felicidade”, e, mais importante, aprender a escapar dela. Este livro lhe dará as habilidades e os conhecimentos necessários para fazê-lo. Ele é baseado em um poderoso modelo psicológico conhecido como Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que tem uma base científica com mais de 3 mil estudos publicados comprovando sua eficácia.

A ACT (pronunciada como a palavra em inglês “act”) foi desenvolvida nos Estados Unidos em meados da década de 1980 pelo psicólogo Steven C. Hayes e seus colegas, Kelly Wilson e Kirk Strosahl. Desde então, difundiu-se pelo mundo. Hoje existem centenas de milhares de psicólogos, terapeutas, consultores, *coaches* e médicos praticando ACT em dezenas de países diferentes — dos Estados Unidos, Reino Unido e Uganda à Índia, Indonésia e Irã.

Um dos motivos para a crescente popularidade da ACT é que ela é incrivelmente eficaz em ajudar pessoas com uma ampla gama de problemas. Os 3 mil estudos científicos que mencionei abrangem tudo, desde depressão, dependência e transtornos de ansiedade, até psicose, dor crônica e trauma. No entanto, a ACT não é apenas um tratamento para distúrbios psicológicos; também é usada para ajudar pessoas a lidar com doenças crônicas e deficiências e a desfrutar de vidas significativas e gratificantes mesmo diante de problemas de saúde sérios. Além disso, é muito utilizada pelas forças armadas, por serviços de emergência, departamentos governamentais, equipes esportivas profissionais e atletas olímpicos, empresas, hospitais e escolas — para melhorar a saúde e o bem-estar, reduzir o estresse, aprimorar o desempenho e aumentar a resiliência.

Por último, mas não menos importante, todos sabemos da importância de ter uma alimentação saudável, fazer exercícios físicos com regularidade e cultivar boas relações com os outros; estes são os pilares fundamentais para a saúde, a felicidade e o bem-estar. Mas quão difícil é *realmente* fazer essas coisas de forma contínua? Fácil na teoria, difícil na prática, para a maioria de nós. Felizmente, a ACT nos dá todas as ferramentas e estratégias de que precisamos

para acabar com maus hábitos, superar a procrastinação, encontrar a motivação para começar e manter novos comportamentos saudáveis, além de desenvolver relacionamentos melhores com as pessoas em nossa vida. Em breve veremos como a ACT alcança isso, mas, primeiro, vamos refletir...

A felicidade é normal?

A vida não é justa. Algumas pessoas têm infâncias horríveis em que foram abusadas, negligenciadas ou abandonadas por seus cuidadores, enquanto outras crescem em famílias amorosas e solidárias. Algumas pessoas vivem em extrema pobreza, em áreas onde há muito crime e violência ou em zonas de guerra, prisões e campos de refugiados. Outras vivem em boas condições de habitação, com excelentes comodidades. Algumas têm doenças graves, lesões ou deficiências, enquanto outras têm saúde perfeita. Algumas pessoas têm acesso a alimentação de qualidade, educação, justiça, tratamento médico, bem-estar, viagens, entretenimento e oportunidades de carreira, enquanto outras são privadas da maioria dessas coisas ou de todas elas. E algumas pessoas, pela cor da pele, religião, gênero, convicção política ou orientação sexual, estão continuamente sujeitas ao preconceito, à discriminação ou à opressão. Em todos os países há um grande abismo entre os membros menos e mais privilegiados da sociedade. No entanto, os seres em ambos os lados desse abismo são humanos e, portanto, têm muitas coisas em comum, incluindo o fato de que, não importa quão privilegiados ou desfavorecidos possamos ser, todos estamos naturalmente predispostos ao sofrimento psicológico.

Talvez você tenha notado como as seções de autoajuda das livrarias continuam crescendo. Depressão, ansiedade, raiva, divórcio, problemas de relacionamento, vícios, traumas, baixa autoestima, solidão, luto, estresse, falta de confiança; se é possível nomear, então há um livro sobre isso. E a cada ano, aumentam os números de psicólogos, *coaches*, consultores e terapeutas — assim como as receitas de remédios. Enquanto isso, na televisão e no rádio, em revistas e jornais, em *podcasts* e nas mídias sociais, os “especialistas” nos bombardeiam com conselhos ininterruptos sobre como melhorar nossa vida. E mesmo com todo esse suporte e informação, a angústia humana está crescendo, não diminuindo!

As estatísticas são impressionantes. A Organização Mundial da Saúde identifica a depressão como uma das maiores, mais caras e mais debilitantes doenças do mundo. Todo ano, um décimo da população adulta tem depres-

são clínica, e um a cada cinco sofrerá desse mal em algum momento da vida. Mais de um terço da população adulta sofrerá, algum dia, de um transtorno de ansiedade. Além disso, um a cada quatro adultos, em algum momento, será dependente de drogas ou álcool. (Só nos Estados Unidos existem atualmente mais de 14 milhões de pessoas que sofrem de alcoolismo!)

Mas aqui está a estatística mais chocante de todas: aproximadamente de uma a cada duas pessoas, em algum momento, considerará seriamente o suicídio — e lutará com isso por duas semanas ou mais. Mais assustador ainda: uma a cada dez pessoas, algum dia, tentará se matar. (Felizmente, pouquíssimas conseguem.)

Pense nesses números por um momento. Pense em seus amigos, familiares e colegas de trabalho. Em algum momento, quase metade ficará tão sobrecarregada pelo desespero que considerará seriamente o suicídio — e um a cada dez tentará!

Agora, pense em situações comuns de sofrimento que não são consideradas “distúrbios psicológicos”, mas mesmo assim nos deixam angustiados: estresse no trabalho, ansiedade com o desempenho, solidão, conflitos de relacionamento, doença, divórcio, luto, lesões, velhice, pobreza, racismo, sexismo, *bullying*, crise existencial, falta de confiança, insegurança, medo do fracasso, perfeccionismo, baixa autoestima, crise da meia-idade, síndrome do impostor, ciúmes, medo de ficar de fora, falta de direção na vida... e a lista continua.

Claramente, a felicidade duradoura não é normal! O que naturalmente levanta a questão...

Por que é tão difícil ser feliz?

Para responder a essa pergunta, vamos voltar 300 mil anos no tempo. A vida era muito perigosa para nossos ancestrais da Idade da Pedra: lobos enormes, tigres-dente-de-sabre, mamutes-lanosos, clãs rivais, clima severo, alimentos escassos e ursos nas cavernas, para citar apenas alguns dos perigos. Então, se uma pessoa da Idade da Pedra queria sobreviver, sua mente tinha que estar constantemente à procura de coisas que poderiam machucá-la ou prejudicá-la! E se a mente das pessoas não fosse boa nessa tarefa... elas morriam jovens. Portanto, quanto melhores nossos ancestrais se tornavam em prever e evitar o perigo, mais viviam e mais filhos tinham.

A cada geração, a mente humana se tornava mais hábil em perceber, prever e evitar o perigo. Então, agora, 300 mil anos depois, nossa mente moderna está constantemente atenta, avaliando e julgando tudo o que encontramos: isso é bom ou ruim? Seguro ou perigoso? Prejudicial ou útil? Hoje em dia, porém, nossa mente não nos alerta sobre tigres, ursos e lobos, mas sobre perder o emprego, ser rejeitado, receber uma multa por excesso de velocidade, passar vergonha em público, ter câncer ou 1 milhão de outras preocupações comuns. Como resultado, todos nós passamos muito tempo nos preocupando com coisas que, na maioria das vezes, nunca acontecem.

Outro fato essencial para a sobrevivência é pertencer a um grupo. Nossos ancestrais sabiam disso muito bem. Se a sua tribo o expulsar, não demorará muito para que os lobos o encontrem. Então, como a mente lhe protege da rejeição do grupo? Comparando você aos outros membros. Estou me encaixando? Estou fazendo a coisa certa? Estou contribuindo o suficiente? Sou tão bom quanto os outros? Estou fazendo algo que pode fazer com que me rejeitem?

Soa familiar? Nossa mente está constantemente nos alertando sobre a rejeição e nos comparando ao resto da sociedade. Não é de se admirar que gastemos tanta energia nos preocupando com se as pessoas gostarão de nós! Não é à toa que estamos sempre procurando maneiras de melhorarmos ou nos colocando para baixo por não estarmos “à altura”. Basta dar uma olhada em uma revista, na televisão ou nas redes sociais para encontrar instantaneamente um monte de pessoas que parecem ser mais inteligentes, mais ricas, mais magras, mais sexy, mais famosas, mais poderosas ou mais bem-sucedidas do que nós. Então nos comparamos a essas criações midiáticas glamourosas e nos sentimos inferiores ou decepcionados com a vida. Para piorar, nossa mente pode evocar uma imagem fantasiosa da pessoa que idealmente gostaríamos de ser — e depois nos comparar a ela! Que chance temos? Sempre sentiremos que não somos bons o suficiente.

Agora, em praticamente qualquer sociedade do mundo, em qualquer período da história, a regra para o sucesso é: quanto mais, melhor. Quanto melhores suas armas, mais alimento você pode caçar. Quanto maiores suas reservas de comida, maiores suas chances de sobrevivência em tempos de escassez. Quanto melhor for o seu abrigo, mais seguro você estará do perigo. Quanto mais filhos você tiver, maior a chance de alguns sobreviverem até a idade adulta. Não é surpresa, então, que nossa mente busque continuamente o “mais e melhor”: mais dinheiro, um emprego melhor, mais *status*, um corpo melhor,

mais amor, um parceiro melhor. E se tivermos sucesso, se conseguirmos mais dinheiro, um carro melhor ou um corpo mais atraente, ficaremos satisfeitos... por um tempo. Mais cedo ou mais tarde, porém (e geralmente mais cedo), acabamos querendo mais.

Em resumo, todos estamos programados para sofrer psicologicamente: comparar, avaliar e criticar a nós mesmos; focar o que está faltando; ficar rapidamente insatisfeitos com o que temos; e imaginar todos os tipos de cenários assustadores, cuja maioria nunca acontecerá. Não é de se admirar que os humanos achem que ser feliz é difícil!

Mas, para piorar as coisas, muitas crenças populares sobre a felicidade são imprecisas, enganosas ou falsas, e, na verdade, deixarão você infeliz se acreditar nelas. Vejamos dois dos exemplos mais comuns.

Mito nº 1: A felicidade é nosso estado natural

Muitas pessoas acreditam que a felicidade é “nosso estado natural”, mas as estatísticas acima mostram muito claramente que não é o caso. O que é natural para os seres humanos é experimentar um fluxo constante de emoções — agradáveis e dolorosas —, que varia ao longo do dia, dependendo de onde estamos, do que estamos fazendo e do que está acontecendo. Nossas emoções, sentimentos e sensações são como o clima: mudam continuamente de momento a momento. Não esperamos que faça sol e calor o dia todo, o ano inteiro. Nem devemos esperar ser felizes e alegres durante todo o dia. Se vivermos uma vida humana plena, sentiremos toda a gama de emoções humanas: as agradáveis, como amor, alegria e curiosidade; e as dolorosas, como tristeza, raiva e medo. Todos esses sentimentos são uma parte normal e natural de ser humano.

Mito nº 2: Se você não está feliz, o problema é você

Seguindo a lógica do primeiro mito, a sociedade ocidental supõe que o sofrimento psicológico é anormal. Ele é visto como uma fraqueza ou doença, um produto de uma mente que é, de alguma forma, imperfeita ou defeituosa. Isso significa que, quando inevitavelmente experimentamos pensamentos e sentimentos dolorosos, muitas vezes ficamos envergonhados ou nos criticamos por sermos fracos, tolos ou imaturos.

A Terapia de Aceitação e Compromisso é baseada em uma suposição radicalmente diferente: *se não está feliz, você é normal*. Convenhamos: a vida é dura e cheia de desafios; seria estranho se nos sentíssemos felizes o tempo todo. As

coisas que tornam a vida significativa vêm com toda uma gama de sentimentos agradáveis e dolorosos. Por exemplo, considere um relacionamento próximo. Quando tudo vai bem, experimentamos sentimentos maravilhosos, como amor e alegria. Mas, cedo ou tarde, mesmo nos melhores relacionamentos, teremos conflitos, decepções e frustração. (Não existe um relacionamento perfeito.)

Isso vale para todos os projetos significativos em que embarcamos — desde construir uma carreira ou uma família, até cuidar de nossa saúde e condicionamento físico. Embora projetos significativos muitas vezes tragam sentimentos de excitação e entusiasmo, eles inevitavelmente também trazem estresse e ansiedade. Então, se você acredita no mito número dois, está em apuros, porque é praticamente impossível criar uma vida melhor se não estiver preparado para se deparar com sentimentos desconfortáveis. (A boa notícia é que, em breve, você aprenderá a lidar com esses sentimentos de maneira diferente, a confrontá-los de uma forma radicalmente distinta, para que tenham muito menos impacto e influência sobre você.)

O que exatamente é “felicidade”?

Felicidade. Nós a queremos. Ansiamos por ela. Nós nos esforçamos para tê-la. Mas o que ela é, exatamente?

Se você fizer essa pergunta à maioria das pessoas, é provável que descrevam a felicidade como um “sentimento bom”: uma sensação prazerosa de alegria, contentamento ou exultação. Os antigos gregos tinham uma palavra especial para uma vida baseada na busca de sentimentos felizes: “*hedemonia*”, de onde vem a palavra “*hedonismo*” (busca pelo prazer). Todos nós gostamos de sentimentos prazerosos, então não é de se surpreender que os persigamos. No entanto, como todas as emoções humanas, os sentimentos de felicidade são fugazes. Eles vêm e vão. Não importa o quanto tentemos segurá-los, nunca ficam por muito tempo. E, como veremos, uma vida baseada na busca pelo “sentir-se bem” é, a longo prazo, profundamente insatisfatória. De fato, pesquisas mostram que quanto mais perseguimos sentimentos prazerosos e tentamos evitar os desconfortáveis, maior a probabilidade de sofrermos de depressão e ansiedade.

Mas há outro significado de felicidade que é radicalmente diferente: a experiência de viver uma vida rica e significativa. Quando esclarecemos o que defendemos na vida e começamos a agir de acordo — comportando-nos como o tipo de pessoa que realmente queremos ser, fazendo as coisas que importam no