

*A arte e a ciência
de ser mais feliz*



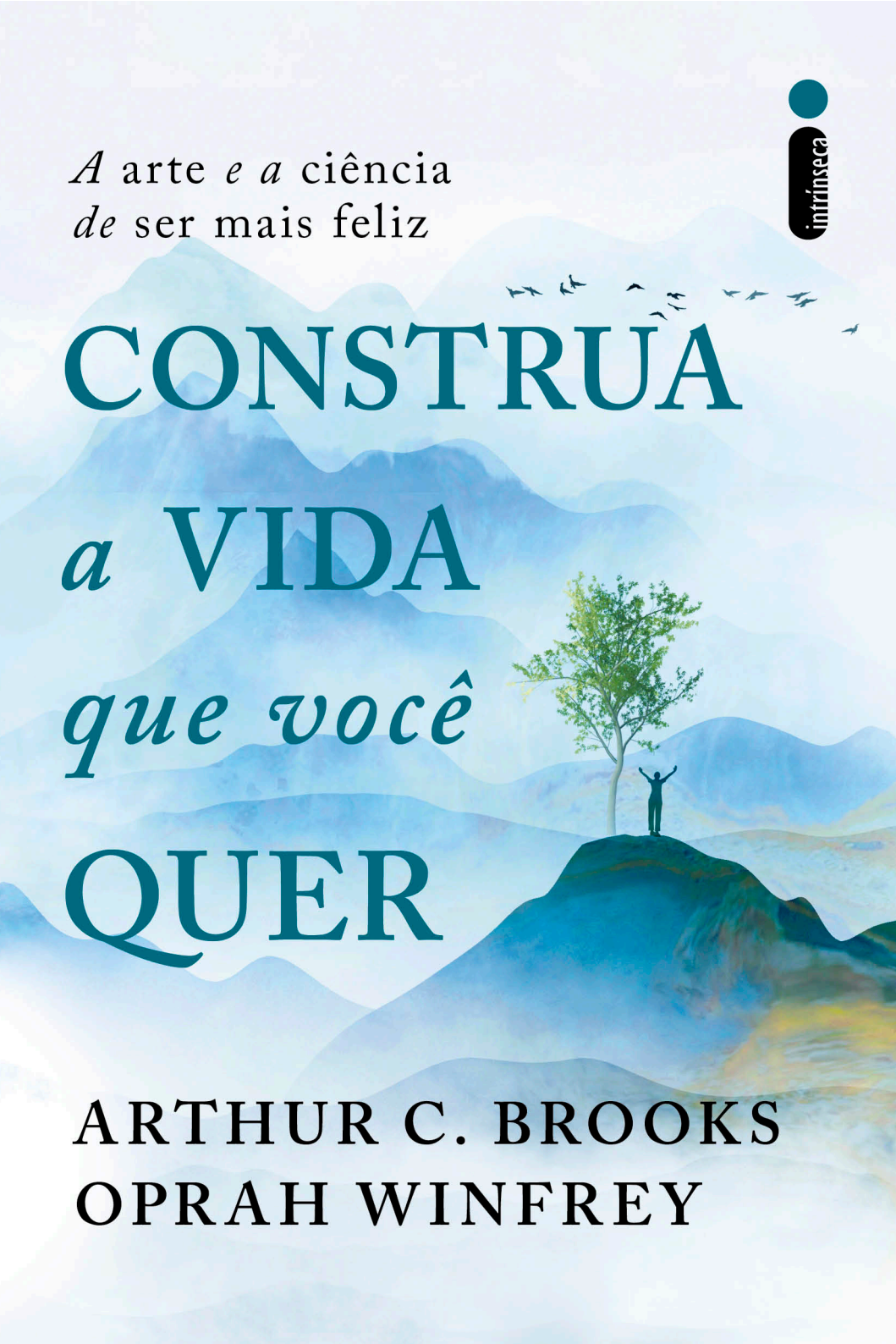
CONSTRUA

a VIDA

que você

QUER

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY



*A arte e a ciência
de ser mais feliz*



CONSTRUA
a VIDA
que você
QUER

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

Tradução de Bruno Fiuza e Roberta Clapp

Copyright © 2023 by ABC Ideas, LLC and Harpo, Inc.

TÍTULO ORIGINAL

Build The Life You Want

PREPARAÇÃO

Ilana Goldfeld

REVISÃO

João Guilherme Rodrigues

Camilla Savoia

DESIGN DE CAPA ORIGINAL

Jennifer Heuer

ARTE DE CAPA

Lvqi Peng | iStock | Getty Images Plus

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL

Meighan Cavanaugh

DIAGRAMAÇÃO

Ilustrarte Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B888c

Brooks, Arthur C., 1964-

Construa a vida que você quer : a arte e a ciência de ser mais feliz / Arthur C. Brooks, Oprah Winfrey ; tradução Bruno Fiuza, Roberta Clapp. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2024.

256 p. ; 21 cm.

Tradução de: Build the life you want : the art and science of getting happier
ISBN 978-85-510-0905-5

1. Felicidade. 2. Mudança (Psicologia). 3. Autorrealização. 4. Técnicas de autoajuda. I. Winfrey, Oprah. II. Fiuza, Bruno. III. Clapp, Roberta. IV. Título.

23-87192

CDD: 152.42

CDU: 159.942



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

[2024]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 – Barra da Tijuca

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Dedicamos este livro a você, na jornada de sua vida.

Que você se torne mais feliz, ano após ano,

e traga mais felicidade para os outros.

Uma nota da Oprah

Uma das muitas coisas que ganhei fazendo *The Oprah Winfrey Show* durante vinte e cinco anos foi um lugar na primeira fila para a infelicidade. De todos os tipos, todos *mesmo*. Entre meus convidados, pessoas devastadas por tragédias, traições ou decepções profundas. Pessoas com raiva e pessoas que guardavam rancor. Pessoas cheias de arrependimento e culpa, vergonha e medo. Pessoas fazendo tudo ao seu alcance para entorpecer sua infelicidade, mas que, ainda assim, acordavam todos os dias infelizes.

Também testemunhei felicidade abundante. Pessoas que descobriram o amor e a amizade. Pessoas usando seus talentos e habilidades para fazer coisas boas. Pessoas que colheram os frutos do altruísmo e da generosidade, como um homem que doou um rim para um estranho que conhecera havia pouco tempo. Pessoas com um lado espiritual que trouxe um significado mais profundo para suas vidas. Pessoas a quem foi dada uma segunda chance.

No que diz respeito ao público, os convidados infelizes, em geral, provocam empatia; os felizes, admiração (e, talvez, uma pontada de inveja melancólica). Havia, então, uma terceira categoria de convidados com a qual o público não sabia *como* lidar, mas que genuinamente o inspirava: pessoas que tinham todos os motivos para serem infelizes, mas não eram. Os que veem o copo meio cheio, os que fazem do limão uma limonada, que conseguem enxergar o lado positivo das coisas. Os Mattie Stepaneks, como passei a chamá-los — Mattie Stepanek era um menino que tinha uma forma rara e fatal de distrofia muscular chamada miopatia mitocondrial disautonômica, mas que conseguia encontrar paz

em todas as coisas e brincar depois de cada tempestade. Escrevia poesias lindas, possuía uma enorme sabedoria para sua idade e foi o primeiro convidado com quem fiz amizade fora do programa. Eu costumava chamá-lo de “meu anjo”.

Como um menino como Mattie, com uma doença fatal, conseguia ser tão feliz? O mesmo se aplicava àquela mãe, que vivia repleta de paz, propósito e verdadeira alegria mesmo quando se preparava para morrer, gravando centenas de fitas com mensagens de áudio para sua filha de seis anos sobre como viver. E àquela mulher do Zimbábue, que se casou aos onze anos, apanhava diariamente, mas que, em vez de se desesperar, continuou com esperança, estabeleceu objetivos secretos e, por fim, os alcançou — concluindo, inclusive, um doutorado.

Como essas pessoas conseguiam se levantar da cama pela manhã, e ainda por cima serem tão inspiradoras? Como faziam isso? Será que nasceram assim? Havia algum segredo ou padrão de desenvolvimento que o resto do mundo deveria conhecer? Porque, acredite em mim, se existisse *de fato* algo desse tipo, o mundo com certeza iria gostar de saber.

Nos meus vinte e cinco anos fazendo o programa, se havia uma coisa que quase todos na plateia tinham em comum, era o desejo de ser feliz. Como já falei, depois de cada episódio, eu conversava com as pessoas da plateia e sempre perguntava o que elas mais queriam na vida. Ser feliz, diziam. Apenas ser feliz. Apenas felicidade.

Entretanto, como também já mencionei, quando perguntava o que era felicidade, as pessoas de repente não sabiam o que responder. Hesitavam e por fim diziam “perder um número X de quilos” ou “ter dinheiro suficiente para pagar minhas contas” ou “meus filhos — só quero que meus filhos sejam felizes”. Ou seja, as pessoas tinham *objetivos*, tinham *desejos*, mas não conseguiam articular o que era felicidade. Era raro alguém ter uma resposta concreta.

Este livro tem a resposta, pois Arthur Brooks estudou, pesquisou e viveu a resposta.

Conheci Arthur por meio de sua coluna na revista *The Atlantic*, “How to Build a Life” [Como construir uma vida, em português]. Comecei a ler seus textos durante a pandemia e eles logo se tornaram algo pelo qual ansiava toda semana, porque Arthur falava sobre o tema que mais me preocupa: como viver uma vida com propósito e significado. Então li seu livro *From Strength to Strength*, um guia maravilhoso para se tornar mais feliz enquanto amadurecemos. Estávamos em sintonia.

Ficou evidente que eu precisava entrar em contato com ele. Quando isso aconteceu, percebi de imediato que, se ainda estivesse fazendo *The Oprah Winfrey Show*, ligaria para ele o tempo todo, uma vez que ele teria algo relevante e revelador com que contribuir em quase todos os tópicos que discutíamos. Arthur exala uma espécie de confiança, uma certeza sobre o significado da felicidade, que é, ao mesmo tempo, reconfortante e estimulante. Ele é capaz de abordar, tanto de forma abrangente quanto de modo muito específico, as mesmas coisas sobre as quais venho falando há anos: como crescer e se tornar a melhor versão de si mesmo, como se tornar um ser humano melhor. Então eu soube desde o início que de alguma forma acabaria trabalhando com ele. Esse “de alguma forma” é este livro.

Uma nota do Arthur

“Você deve ser uma pessoa muito naturalmente feliz.”

Escuto isso o tempo todo. Afinal, faz sentido: dou cursos sobre felicidade na Universidade de Harvard. Escrevo uma coluna regular sobre o tema para *The Atlantic*. Falo sobre a ciência da felicidade no mundo inteiro. Então, ao menos é o que as pessoas presumem, devo ter um dom natural para ser feliz, da mesma forma que um jogador profissional de basquete é, em regra, um atleta naturalmente talentoso. Sorte a minha, certo?

Mas a felicidade não é como o basquete. Você não tem mais chances de se tornar um especialista em felicidade por ter sido abençoado com um bem-estar natural. Pelo contrário, as pessoas naturalmente felizes quase nunca estudam a felicidade, já que, para elas, não parece algo que se deva estudar, nem mesmo algo sobre o qual se deve pensar muito. Seria como estudar o ar.

A verdade é que ensino, escrevo e falo sobre felicidade exatamente por ser algo naturalmente difícil para mim e que gostaria de ter mais. Meu nível básico de bem-estar — o nível que seria o meu habitual se eu não estudasse o assunto e trabalhasse com isso todos os dias — é bem abaixo da média. Não é como se eu tivesse passado por um imenso trauma ou por um sofrimento fora do comum. Ninguém deveria sentir pena de mim. É algo de família: meu avô era melancólico; meu pai era ansioso; eu, abandonado à minha própria sorte, sou melancólico e ansioso. Basta perguntar à minha esposa, Ester, com quem vivo há trinta e dois anos. (Ela está balançando a cabeça *confirmando* enquanto lê isso.) Portanto, meu trabalho enquanto cientista

social não é bem uma pesquisa, e sim uma busca focada no meu “eu”.

Se você está lendo este livro porque não é tão feliz quanto gostaria — seja porque está sofrendo por conta de algo em particular ou porque tem uma vida boa “na teoria”, mas sempre se vê com algum tipo de dificuldade —, você é o tipo de pessoa com quem mais me identifico. Somos almas gêmeas.

Quando comecei a estudar a felicidade, vinte e cinco anos atrás, como estudante de doutorado, não sabia se o conhecimento acadêmico ajudaria nessa questão. Temia que a felicidade não fosse algo possível de mudar de maneira significativa. Talvez fosse como astronomia, pensava. Você pode aprender sobre as estrelas, mas não pode mudá-las. E de fato, por muito tempo, meu conhecimento não me ajudou muito. Eu sabia muita coisa, mas, na prática, aquilo não me servia de nada. Eram apenas observações sobre quem eram as pessoas mais felizes — e as mais infelizes.

Há uma década, durante um período particularmente sombrio e turbulento da minha vida, Ester fez uma pergunta que mudou minha forma de pensar: “Por que você não usa toda essa pesquisa complicada para ver se há maneiras de mudar seus próprios hábitos?” Bastante óbvio, certo? Por alguma razão, não era nada óbvio para mim, mas estava disposto a tentar. Comecei a passar mais tempo observando meus níveis de bem-estar para identificar padrões. Estudei a natureza do meu sofrimento e os benefícios que talvez obtivesse a partir dela. Estabeleci uma série de experimentos com base em dados, tentando recursos como fazer uma lista de coisas pelo que ser grato, orar mais e buscar o comportamento oposto àquele ao qual estava inclinado quando estava triste e com raiva (o que acontecia com bastante frequência).

E vi resultados. Na verdade, funcionou tão bem que, nas horas vagas de meu trabalho em uma grande organização sem fins lucrativos, comecei a escrever sobre felicidade e compartilhar com as pessoas formas de aplicá-la na vida real no *New York Times*. As pessoas começaram a entrar em contato para dizer que a ciência

da felicidade — traduzida em conselhos práticos — também estava funcionando para elas. E descobri que ensinar ideias dessa maneira solidificava o conhecimento em minha mente e me deixava ainda mais feliz.

É óbvio que eu queria mais. Então mudei de carreira. Aos cinquenta e cinco anos, deixei meu cargo de diretor-executivo com um plano para escrever, falar e ensinar sobre a ciência da felicidade. Comecei criando uma declaração simples de missão pessoal para mim mesmo.

Dedico meu trabalho a impulsionar as pessoas e a uni-las, em laços de amor e felicidade, usando ciência e ideias.

Aceitei uma vaga de professor na Universidade de Harvard e criei um curso sobre a ciência da felicidade, que logo ficou lotado. Então comecei a escrever uma coluna sobre o assunto na revista *The Atlantic*, alcançando centenas de milhares de leitores. Toda semana, eu analisava um novo tópico sobre a felicidade, usando minha experiência como pesquisador quantitativo para discutir artigos de ponta sobre psicologia, neurociência, economia e filosofia. Então transformei o aprendizado em experimentos da vida real comigo mesmo. Quando funcionava, ensinava aos meus alunos o que havia aprendido e divulgava para um grande público por meio da coluna.

Com o passar dos anos, fui observando mais e mais progresso na minha vida. Observei como meu cérebro processava as emoções negativas e aprendi a administrá-las sem tentar me livrar delas. Passei a enxergar os relacionamentos como uma interação entre corações e cérebros, e não como um mistério inescrutável. Adotei os hábitos das pessoas mais felizes que encontrei nos dados e que havia conhecido na vida real (incluindo alguém muito especial, que você conhecerá na Introdução que vem a seguir). Ao mesmo tempo, comecei a ouvir de pessoas do mundo inteiro — algumas das quais eu nunca tinha ouvido falar, outras muito

famosas — como estavam aprendendo comigo, descobrindo ser capazes de elevar os próprios níveis de felicidade, caso se esforçassem para aprender e aplicar esses conhecimentos.

Desde que fiz essa mudança de vida, meu bem-estar aumentou *muito*. As pessoas percebem e comentam que sorrio mais e pareço me divertir mais no meu trabalho. Meus relacionamentos estão melhores do que antes. Tenho observado melhorias semelhantes na vida de estudantes, gestores de empresas e pessoas de todos os tipos que aprendem os fundamentos. Muitos deles experimentaram dores e perdas muito mais graves do que qualquer coisa que já enfrentei e encontraram alegria em meio à dor.

Ainda tenho muitos dias ruins, além de um longo caminho pela frente, mas hoje estou confortável com eles e sei como continuar crescendo apesar deles. Sei que tempos difíceis virão, mas isso já não me assusta mais. Estou confiante na minha evolução pessoal.

Às vezes, penso em mim mesmo aos trinta e cinco ou quarenta e cinco anos, quando raramente me sentia alegre e olhava para o futuro com um sentimento de resignação. Se meu eu de cinquenta e nove anos pudesse voltar no tempo e me dissesse “Você vai aprender a ser mais feliz e ensinar os segredos para os outros”, é bem provável que lhe dissesse que meu eu do futuro tinha enlouquecido. Mas é verdade (a parte de me tornar mais feliz, não a de enlouquecer).

E agora tenho o privilégio de trabalhar em equipe com alguém que admiro desde jovem — uma pessoa que, ela própria, impulsionou milhões de pessoas do mundo inteiro a criar laços de amor e a encontrar a felicidade: Oprah Winfrey. Quando nos conhecemos, percebemos de imediato que compartilhávamos uma missão, embora buscássemos atendê-la de maneiras diferentes: eu no ambiente acadêmico, Oprah, em um veículo de comunicação de massa.

Nossa missão neste livro é unir as duas vertentes do nosso trabalho para levar a incrível ciência da felicidade a pessoas em todas as esferas de suas vidas, que poderão usá-la para viver melhor e

impulsionar as outras. Em uma linguagem mais simples, procuramos ajudá-lo a perceber que você não está desamparado em meio às marés da vida, mas que, com mais compreensão de como sua mente e seu cérebro funcionam, você é capaz de construir a vida que deseja, começando de dentro, com suas emoções, e, em seguida, voltando-se para sua família, suas amizades, seu trabalho e sua vida espiritual.

Funcionou para nós e pode funcionar para você também.

Introdução

O segredo de Albina

*D*e Arthur: Albina Quevedo, minha sogra, a quem eu amava como se fosse minha mãe, estava deitada em sua cama no pequeno apartamento em Barcelona que ocupava havia setenta anos. A decoração austera do quarto jamais havia mudado: em uma parede, uma foto das Ilhas Canárias, de onde vinha; um crucifixo simples em outra. Isso era o que ela via quase vinte e quatro horas por dia, desde que uma queda dois anos antes a deixara com dores e incapaz de se levantar ou andar sozinha. Aos noventa e três anos, ela sabia que vivia seus últimos meses.

O corpo estava fraco, mas a mente ainda estava lúcida, e as memórias, vívidas. Falava sobre décadas passadas, quando era jovem, saudável, recém-casada e começando sua amada família. Relembrava festas e dias na praia com amigos próximos, mortos havia muito tempo. Ria ao se lembrar daquela diversão.

“Tão diferente da minha vida agora”, disse ela. Ela virou a cabeça sobre o travesseiro e olhou pela janela por um longo tempo, perdida em pensamentos. Ao virar o rosto de volta, ela comentou: “Sou muito mais feliz do que naquela época.”

Ela olhou para minha expressão surpresa e explicou. “Sei que parece estranho, porque minha vida agora parece ser desoladora, mas é verdade”, disse ela, com um sorriso. “À medida que envelheci, aprendi o segredo para ser mais feliz.”

Naquele momento, eu era todo ouvidos.

Sentei-me ao lado dela na cama, e Albina relatou as provações de sua vida. Quando menina, na década de 1930, experienciou a brutal

Guerra Civil Espanhola, às vezes escondida, outras passando fome e vendo apenas morte e sofrimento ao redor. O pai foi preso e passou anos na cadeia por servir no lado perdedor do conflito como cirurgião no campo de batalha. Apesar disso, ela sempre enxergou a infância como uma época feliz, pois seus pais a amavam e se amavam, e aquele amor era a lembrança que perdurava de forma mais nítida. E, por falar em amor, o preso que estava na cela ao lado da de seu pai a apresentou ao homem que viria a ser seu marido.

Até então, tudo bem. Mas foi aí que começaram os problemas na vida de Albina. Depois de alguns bons anos e do nascimento de três filhos, o marido revelou-se uma pessoa não tão boa assim, abandonando-a sem pensão alimentícia e mergulhando-os na pobreza. A tristeza por ter sido abandonada foi agravada pela pressão de criar os filhos sozinho, sem saber se conseguiria pagar as contas.

Por vários anos, ela se sentiu presa e miserável, concluindo que uma vida mais feliz não estaria disponível enquanto o mundo estivesse contra ela. Quase todos os dias, ela olhava pela janela da frente de seu pequeno apartamento e chorava.

Quem poderia julgá-la? A pobreza e a solidão, que a tornavam miserável, não eram culpa de Albina — lhe haviam sido impostas, e Albina não conseguia ver como mudar a situação. Enquanto as circunstâncias não mudassem, sua infelicidade persistiria e uma vida melhor parecia impossível.

Um dia, quando Albina tinha quarenta e cinco anos, algo mudou para ela. Por motivos que não eram óbvios para seus amigos e familiares, a visão que aquela mulher tinha da vida se modificou. Não é que de repente ela tenha ficado menos solitária, ou que misteriosamente tenha ganhado muito dinheiro, mas, por algum motivo, ela parou de esperar que o mundo mudasse e assumiu o controle da própria vida.

A transformação mais evidente que ela fez foi se matricular na faculdade para se tornar professora. Não foi fácil. Estudar dia e noite ao lado de alunos com metade de sua idade, enquanto criava uma família, era exaustivo, mas foi uma conquista que mudou sua vida. Ao final de três anos, Albina concluiu a faculdade como a primeira da turma.

Naquele momento, ela embarcou em uma nova carreira que amava, lecionando em um bairro economicamente marginalizado, onde atendia crianças e famílias em situação de pobreza. Ela se tornou uma pessoa de fato independente, conseguia sustentar os filhos com o próprio dinheiro e fez amigos que estimaria e que estariam ao seu lado até seus últimos dias... e que chorariam muito em seu velório.

Mais de uma década depois, o marido genioso de Albina quis voltar; eles não haviam se divorciado formalmente. Ela pensou a respeito e o aceitou de volta — não porque precisava dele, mas porque quis. O marido encontrou Albina completamente mudada depois de quatorze anos longe: ela estava mais forte e, bem, mais feliz. Eles nunca mais se separaram e, em seus últimos anos, ele também era uma pessoa diferente, cuidando dela com amor. Ele havia morrido três anos antes.

“Fomos casados e felizes por cinquenta e quatro anos”, disse ela. Depois, explicou com um sorriso: “Técnicamente, foram sessenta e oito anos de casados, tirando os quatorze em que fomos infelizes.”

Naquela altura, aos noventa e três anos, as circunstâncias mais uma vez a limitavam, mas sua alegria não havia diminuído — e talvez estivesse até mesmo aumentando. Eu não fui o único que notou; todos ficavam maravilhados com a maneira como sua felicidade crescia à medida que ela envelhecia.

Qual era o segredo dela? O que havia feito com que, aos quarenta e cinco anos, ela virasse a página rumo a uma vida melhor e se tornasse ainda mais feliz ao longo de quase cinco décadas depois?

O SEGREDO

Algumas pessoas talvez não deem importância à história de Albina, dizendo que ela era uma raridade, uma pessoa com um dom natural para pegar os limões e fazer uma limonada. Mas a perspectiva que ela tinha da vida não era inata, foi algo que ela aprendeu e cultivou. Albina não era uma mulher “naturalmente feliz”.

Pelo contrário: segundo ela mesma, foi infeliz por muito tempo antes de sua grande mudança.

As pessoas podem dizer também que ela era muito boa em “fazer vista grossa”, ignorando as coisas ruins da vida. Mas isso também não é verdade. Ela nunca negou que coisas ruins tivessem acontecido, nem fingiu que não estava sofrendo. Sabia muito bem que envelhecer seria difícil, que perder amigos e entes queridos seria triste, que ficar doente seria assustador e doloroso. Não foi bloquear essas realidades o que a tornou mais feliz.

Algo aconteceu que mudou Albina e a libertou. Três coisas, na verdade.

A primeira delas foi que, aos seus quarenta e poucos anos, em um belo dia um simples pensamento lhe ocorreu. Ela sempre acreditara que se tornar uma pessoa mais feliz exigia mudanças do mundo exterior. Afinal, seus problemas vinham de fora, do azar e do comportamento alheio. Isso era confortável de certa forma, mas a deixava em uma espécie de torpor.

Talvez, pensou ela, mesmo que não conseguisse mudar as circunstâncias, pudesse mudar sua *reação* a elas. Não havia como escolher de que maneira o mundo a trataria, mas talvez tivesse alguma influência em relação a como se sentiria. Talvez não precisasse esperar que as dificuldades ou seu sofrimento diminuíssem para começar a seguir em frente.

Ela passou a buscar decisões em sua vida onde antes só havia imposições. O desespero causado pela falta de esperança que havia em se sentir à mercê do ex-marido, da economia, das necessidades dos filhos, diminuiu. As circunstâncias não controlavam como ela se sentia em relação à vida; ela, sim.

Até aquele momento, disse Albina, ela se sentia como se estivesse presa em um emprego ruim, em uma empresa terrível. Naquele momento, ela acordara e percebera que, na verdade, sempre havia sido a CEO. Isso não significava que ela poderia apenas estalar os dedos e de repente tudo se tornaria perfeito — CEOs também sofrem em tempos difíceis —, mas que tinha muito po-

der sobre a própria vida, e isso poderia levá-la a todo tipo de coisas boas no futuro.

Foi a partir dessa nova perspectiva que Albina se pôs em ação. Ela deixou de desejar que os outros fossem diferentes e passou a trabalhar na única pessoa que podia controlar: ela mesma. Como todo mundo, Albina tinha sentimentos negativos, mas começou a fazer escolhas mais conscientes sobre como reagir a eles. As decisões que ela tomou — não suas emoções primárias — a levaram a tentar transformar sentimentos menos produtivos em sentimentos positivos, como gratidão, esperança, compaixão e alegria. Ela também se esforçou para se concentrar mais no mundo ao seu redor e menos nos próprios problemas. Nada disso era fácil, mas Albina foi melhorando com a prática, e aquilo foi lhe parecendo cada vez mais natural com o passar do tempo.

Por fim, gerenciar a própria vida a libertou para se concentrar nos pilares sobre os quais poderia construir uma existência muito melhor: a família, as amizades, o trabalho e a fé. Gerenciando-se de maneira bem-sucedida, Albina não se distraía mais com as constantes crises da vida. Como não era mais dominada por seus sentimentos, escolheu ter um relacionamento com o marido que não negava o passado, mas funcionava no presente. Construiu um vínculo amoroso com os filhos. Passou a cultivar amizades profundas. Encontrou uma carreira que lhe deu um senso de serviço e sucesso. Trilhou sua própria jornada espiritual. E ensinou aos outros como viver dessa maneira.

Com esses três passos, Albina construiu a vida que desejava.

A ESTRADA À FRENTE

Se você se identifica com as adversidades de Albina, ou sente necessidade de melhorar sua felicidade por outros motivos, saiba que não está sozinho. Há uma crise da felicidade em curso nos Estados Unidos. Só na última década, a porcentagem de nor-

te-americanos que afirmam estar “não tão felizes” aumentou de 10% para 24%.¹ A porcentagem de norte-americanos que sofrem de depressão vem aumentando drasticamente, em especial entre os jovens adultos.² Enquanto isso, a porcentagem de pessoas que dizem estar “muito felizes” caiu de 36% para 19%.³ Esses padrões também são observados no restante do mundo, e a tendência existia antes mesmo do início da pandemia de covid-19.⁴ As pessoas discordam quanto ao motivo dessa queda em uma escala tão acentuada (culpam a tecnologia, a polarização da sociedade, mudanças nos costumes, a economia ou mesmo a política), mas todos nós sabemos que isso está acontecendo.

A maioria de nós não tem a ambição de tirar o mundo inteiro do desânimo, ficaríamos contentes em ajudar apenas a nós mesmos. Mas como, quando nossos problemas vêm de fora? Se estamos com raiva, tristes ou solitários, precisamos que as pessoas nos tratem melhor; precisamos que nossa vida financeira melhore; precisamos que a nossa sorte mude. Até lá, esperamos, infelizes, e tudo o que podemos fazer é nos distrair do desconforto.

Este livro mostra como romper com esse padrão, como Albina fez. Em vez de um mero observador, você também pode tomar as rédeas da própria vida. Pode aprender a escolher como reagir às circunstâncias negativas e selecionar as emoções que o deixam mais feliz, mesmo quando as coisas não estão indo bem. Pode concentrar sua energia não em distrações triviais, mas nos pilares básicos da felicidade que trazem satisfação e significado duradouros.

Você aprenderá como administrar sua vida de novas maneiras. No entanto, ao contrário de outros livros que talvez tenha lido (nós também os lemos), este aqui não vai exortá-lo a se esforçar. Este não é um livro sobre força de vontade, é sobre conhecimento e como usá-lo. Se você não conseguisse entender algo a respeito do seu carro, não seria capaz de resolver o problema apenas contando com uma força de vontade extrema, mas consultaria o manual do usuário. Da mesma forma, quando algo não vai bem em relação à sua felicidade, você precisa de informações claras e

baseadas na ciência sobre como sua felicidade funciona antes de qualquer outra coisa e, em seguida, de instruções sobre como usar esse aprendizado em sua vida. É disso que trataremos aqui.

Este também não é mais um guia sobre como minimizar ou eliminar a dor, seja a sua ou a de qualquer outra pessoa. A vida pode ser difícil, muito mais difícil para algumas pessoas do que para outras, embora não seja culpa delas. Se você está sofrendo, este livro não lhe dirá para esperar que a dor passe ou para encontrar meios de acabar com ela. Em vez disso, mostrará como você pode lidar e aprender com sua presença, além de como crescer por meio dela também.

Por fim, nossa ideia não era bolar uma espécie de solução rápida para a vida das pessoas. Para Albina, ser mais feliz exigiu esforço e paciência, e com você será o mesmo. Esta leitura é apenas o começo. Praticar as habilidades requer prática. Algum progresso será imediato e, quem sabe, as pessoas ao seu redor perceberão mudanças positivas (e lhe pedirão conselhos). Outras lições levarão meses ou anos para serem internalizadas e se tornarem automáticas. Isso não é uma má notícia, porque o processo de gerenciar a si mesmo e progredir é uma aventura divertida. Ser mais feliz acaba se tornando um novo estilo de vida.

Construir a vida que você deseja exige tempo e esforço. Postergar esse processo significa esperar sem motivo, desperdiçar um tempo durante o qual você poderia ser mais feliz e fazer os outros mais felizes também. Albina não estava disposta a fazer isso, não estava disposta a deixar escapar a vida que desejava ter enquanto ficava à espera de que o universo mudasse.

Se você também se cansou de esperar, chegou a hora de começar.

Um

A felicidade não é o objetivo e a infelicidade não é o inimigo

O professor sorria de orelha a orelha ao falar para o auditório lotado da Carnegie Mellon University, em Pittsburgh, em uma noite de setembro de 2007. Era sua última aula na instituição, e ele estava radiante de alegria ao lembrar sua trajetória profissional e uma vida inteira de paixão, durante a qual descobriu coisas boas sobre as pessoas com quem conviveu e superou obstáculos. Ele estava tão cheio de energia e vigor que mal conseguia se conter. A certa altura, foi para o chão e executou uma série de flexões com um braço só.¹

O professor era Randy Pausch, um conhecido cientista da computação, amado por seus alunos e colegas da Carnegie Mellon. Seria de se imaginar que sua alegria durante a última aula decorria do fato de ele estar se aposentando e se mudando para o Caribe, ou talvez, mais provavelmente (ele tinha apenas quarenta e sete anos), indo ocupar uma vaga melhor em outra universidade. No entanto, nenhuma dessas hipóteses estava correta.

Aquela era a última aula do professor Pausch porque ele tinha câncer pancreático em fase terminal e só lhe restavam alguns meses de vida.

O público foi até lá ouvi-lo sem saber o que esperar. Seria uma trágica reflexão sobre a brevidade da vida? Uma lista de experiências obrigatórias? Sem dúvida, houve muitas lágrimas no auditório naquela noite, mas não de Randy. “Se não pareço tão deprimido ou taciturno quanto deveria”, brincou ele, “desculpe desapontá-los”. Seu discurso foi uma celebração à vida, cheio de amor e alegria, compartilhado com amigos, colegas de trabalho, sua esposa e seus três filhos pequenos.

A verdade era simples: não havia como negar que Randy era um homem que desfrutava de muita felicidade. Nem mesmo seu diagnóstico sombrio conseguiu esconder esse fato tão evidente naquela noite de setembro. Nos meses seguintes, de acordo com o que sua saúde permitia, ele aproveitou a vida ao máximo, inspirando outras pessoas por meio da imprensa nacional (incluindo o programa da Oprah) e postando em seu site pessoal os detalhes de sua saúde e de seus tratamentos, bem como momentos importantes em família e vários outros de alegria individual.

Em 25 de julho de 2008, Randy Pausch morreu, cercado por familiares e amigos.

Em seus últimos meses, ele fez algo que a maioria de nós consideraria impensável: passou o que naturalmente seria a parte mais difícil e sombria de sua vida se tornando uma pessoa mais feliz. Como ele fez isso?

DOIS MITOS SOBRE A FELICIDADE

Não há nada de estranho em querer ser feliz. “Não há ninguém que não deseje ser feliz”,² declarou categoricamente o teólogo e filósofo Agostinho em 426 EC, sem que qualquer evidência fosse necessária naquela época ou agora. Encontre-nos alguém que diga “Não me importo em ser feliz” e lhe mostraremos alguém que está delirando ou que não está dizendo a verdade.

O que as pessoas querem dizer quando falam que “querem ser felizes”? Em geral, duas coisas: primeiro, que desejam alcançar (e manter) certos sentimentos (alegria, satisfação ou algo semelhante). Em segundo lugar, que há algum obstáculo para atingir essas emoções. “Eu quero ser feliz” quase sempre é seguido por “mas...”.

Levemos em consideração Claudia, gerente de um escritório em Nova York. Ela tem trinta e cinco anos e mora com o namorado há cinco. Os dois se amam, mas ele não está pronto para assumir um compromisso permanente. Claudia acha que não está em posição de planejar o futuro: onde vai morar, se terá filhos, para onde sua carreira irá. Isso a frustra e faz com que ela se sinta sem rumo, deixando-a triste e com raiva. Ela quer ser feliz, mas não acha capaz de sê-lo até que o namorado tome uma decisão.

Ou vamos pensar em Ryan. Ele achava que, quando estivesse na faculdade, faria amigos para toda a vida e determinaria quais seriam seus objetivos profissionais. Em vez disso, saiu da universidade mais confuso em relação à vida do que quando entrou. Agora, aos vinte e cinco anos, tem milhares de dólares em dívidas, pula de um emprego para outro e se sente sem rumo. Ele espera ser feliz quando a oportunidade certa aparecer e deixar seu futuro mais claro.

Margaret tem cinquenta anos. Dez anos atrás, achava que a vida estava nos trilhos: seus filhos estavam no ensino médio, ela trabalhava meio período e era ativa em sua comunidade. Mas, desde que os filhos saíram de casa, tem se sentido inquieta e insatisfeita com tudo. Fica procurando casas na internet, acreditando que morar em outro lugar talvez ajudasse. Acha que uma grande mudança lhe trará felicidade, mas não sabe ao certo qual mudança seria essa.

Por fim, temos Ted. Depois que se aposentou, nunca teve amigos de verdade. Perdeu o contato com todos do trabalho. Está divorciado há anos e seus filhos, já adultos, estão focados nas próprias famílias. Na maior parte do tempo, ele se ocupa assistindo televisão, embora às vezes também leia. Ele acha que seria feliz

se houvesse mais pessoas em sua vida, mas, pelo visto, não sabe como encontrá-las.

Claudia, Ryan, Margaret e Ted são pessoas comuns com problemas comuns — nada de estranho nem escandaloso. (Na verdade, são um resumo de pessoas que conhecemos e com quem trabalhamos muitas vezes.) Cada um está lidando com dificuldades banais que qualquer um de nós poderia enfrentar na vida, mesmo sem cometer grandes erros ou correr riscos tolos. E suas crenças em relação à felicidade e à vida são comuns — mas equivocadas.

Claudia, Ryan, Margaret e Ted estão todos vivendo em um estado de “Eu quero ser feliz, mas...”. Se você analisar a frase, verá que ela se baseia em duas crenças:

1. Eu posso ser feliz...
2. ... mas as circunstâncias me mantêm preso(a) na infelicidade.

A verdade é que ambas as crenças, por mais persuasivas que pareçam, são falsas. Você não pode ser feliz — embora possa, *sim*, ser mais feliz. E as circunstâncias da sua vida e a fonte da sua infelicidade *não* precisam ser empecilhos para você.

Eis o que queremos dizer quando afirmamos que você não pode ser feliz. Buscar a felicidade é como buscar por El Dorado, a lendária cidade de ouro na América do Sul que ninguém jamais encontrou. Quando procuramos a felicidade, talvez tenhamos vislumbres de como ela pode ser, mas não é algo duradouro. As pessoas falam sobre a felicidade, e algumas afirmam ser felizes, mas aquelas que a sociedade diz que deveriam ser absolutamente felizes (os ricos, os bonitos, os famosos, os poderosos) muitas vezes acabam indo parar nos noticiários por conta de falências, escândalos pessoais e problemas familiares. Algumas pessoas são mais felizes do que outras, mas ninguém consegue dominar a felicidade de maneira consistente.

Se o segredo para a felicidade plena existisse, já o teríamos descoberto. Seria um grande negócio, vendido na internet, ensinado em todas as escolas e talvez até fornecido pelo governo. Mas não é. Isso é um pouco estranho, certo? A única coisa que todos desejamos, desde o surgimento do *Homo sapiens* há trezentos mil anos na África, continuou sendo algo incerto para quase todo mundo. Descobrimos como fazer o fogo, a roda, módulos lunares e vídeos no TikTok, mas, mesmo com toda a engenhosidade humana, não dominamos a arte e a ciência de obter e manter a única coisa que realmente *queremos*.

Isso porque a felicidade não é um destino. A felicidade é uma *direção*. Jamais atingiremos a felicidade plena neste plano, mas, não importa em que ponto cada um de nós esteja na vida, todos podemos ser *mais felizes*. Depois mais felizes, e então mais felizes ainda.

O fato de que atingir a felicidade plena nesta vida é impossível pode parecer uma notícia decepcionante, mas não é. É a melhor de todas, na verdade, porque significa que todos podemos parar de vez de procurar por uma cidade perdida que não existe. Podemos parar de nos perguntar o que há de errado conosco porque não conseguimos encontrá-la ou fazê-la perdurar.

Também podemos parar de acreditar que nossos problemas individuais são os motivos pelos quais não alcançamos a felicidade. Nenhuma circunstância positiva é capaz de nos dar o estado de alegria que buscamos. Mas nenhuma circunstância negativa é capaz de impedir que você seja mais feliz. O fato é que você pode se tornar mais feliz, mesmo tendo problemas. Em alguns casos, você pode até se tornar mais feliz *porque* tem problemas.

São essas duas crenças errôneas, e não os contratempos da vida, a verdadeira razão pela qual tantas pessoas se sentem empacadas e infelizes. Elas querem algo que não existe e acham impossível fazer qualquer avanço até que todos os obstáculos sejam eliminados. E esses erros começam com a resposta incorreta a uma pergunta que parece muito inocente: *o que é felicidade?*

Neste best-seller do *New York Times*, Oprah Winfrey se junta a professor de Harvard para oferecer ao leitor uma estratégia científica e objetiva na busca da felicidade

Você pode ser mais feliz. É fácil acreditar nisso quando as coisas vão bem, mas, à medida que nossos problemas se acumulam e se tornam mais complexos, certos obstáculos podem fazer com que a felicidade pareça um objetivo impossível. Em tempos assim, tudo o que resta é esperar e torcer para que as coisas melhorem, certo? Errado.

Em *Construa a vida que você quer*, Arthur C. Brooks, o renomado professor de Harvard, e Oprah Winfrey, uma das maiores comunicadoras do mundo, convidam o leitor a dar os primeiros passos rumo a uma felicidade maior, mais sólida e que independe de circunstâncias positivas ou negativas. Baseando-se em dados científicos e em décadas de observação do conceito de “felicidade” por inúmeros ângulos, Arthur e Oprah mostram que ter uma vida mais feliz é um movimento de dentro para fora, capaz de cessar o desejo — e a esperança vã — de que o mundo mude a nosso favor.

Com perspicácia, compaixão e esperança, os autores compartilham ferramentas de autogestão emocional e recomendam práticas embasadas em pesquisas para gerenciar os quatro pilares da felicidade: família, amizade, trabalho e fé. Seus ensinamentos são exemplificados com relatos de suas próprias vidas e carreiras, mas também com o testemunho de pessoas — nem tão — comuns: gente que aprendeu a ser feliz mesmo em face das maiores dificuldades.

SAIBA MAIS:

<https://intrinseca.com.br/livro/construa-a-vida-que-voce-quer/>