

«Uma nova visão sobre as muitas formas de viver bem.»

Jonathan Haidt, autor de *Geração Ansiosa*

# A VIDA A TRÊS DIMENSÕES



Descubra um Novo Modelo de Felicidade:  
Uma Vida Psicologicamente Rica

---

Dr. SHIGEHIRO OISHI

nascente

*Para Ed Diener,  
que viveu uma vida feliz, plena de significado  
e psicologicamente rica*

## ÍNDICE

<b>1</b>	Ficar ou Partir? .....	7
<b>2</b>	A Armadilha da Felicidade .....	20
<b>3</b>	A Armadilha do Significado .....	34
<b>4</b>	Uma Vida de Exploração .....	45
<b>5</b>	Ingredientes da Riqueza Psicológica .....	56
<b>6</b>	Quem é Rico, Psicologicamente Rico? .....	68
<b>7</b>	Ludicidade .....	88
<b>8</b>	As Maravilhas da Bricolagem .....	103
<b>9</b>	As Experiências Estéticas Contam? .....	117
<b>10</b>	O Objetivo da Exploração .....	135
<b>11</b>	Transformar a Adversidade Numa Experiência Psicologicamente Rica .....	161
<b>12</b>	Uma História que Contamos .....	175
<b>13</b>	Duas Questões em Aberto: Demasiada Riqueza? É Possível Encontrar Riqueza Naquilo que É Familiar? .....	190
<b>14</b>	Uma Vida Boa Sem Arrependimentos .....	211
	<i>Agradecimentos</i> .....	225
	<i>Apêndice 1: Questionário da Vida Psicologicamente Rica (QVPR)</i> .....	229

<i>Apêndice 2: Correlações Meta-Analíticas entre uma Boa Vida e os Cinco Grandes Fatores da Personalidade</i> .....	233
<i>Apêndice 3: Um Resumo Alternativo do Livro</i> .....	235
<i>Notas</i> .....	241

## FICAR OU PARTIR?

*Se eu partir, haverá azar  
Se ficar, ele será a dobrar.*

— THE CLASH

### 1. Uma vida acolhedora

Yoshi nasceu numa aldeia montanhosa na ilha de Kyushu, no Japão, conhecida pelo seu chá verde e clementinas. Tal como o seu pai, avô e todos os antepassados masculinos que o precederam, Yoshi viveu sempre nessa região, dedicando-se ao cultivo de arroz e chá. Escolheu este caminho depois de apenas um ano na escola agrícola, altura em que abandonou os estudos para se tornar agricultor. Aos 27 anos, Yoshi casou-se com uma mulher de uma aldeia vizinha e teve três filhos. Jogou na liga de *softball* do bairro até aos 50 anos e desfrutou das viagens anuais da associação de moradores a várias estâncias termais. Ainda vive na mesma aldeia; ainda tem a mesma mulher; e ainda tem os mesmos amigos chegados que conhece desde a escola primária. Ao fazer estas escolhas, Yoshi seguiu o caminho traçado pelos seus antepassados, ligando-se a eles através de laços comuns, não só de sangue, mas também de ocupação, lugar, expectativas e modo de vida.

O Yoshi é o meu pai, e eu sou o seu filho que está a um mundo de distância. Assim que completei 18 anos, demorei

exatamente 18 dias a deixar a nossa aldeia para ingressar na universidade em Tóquio. No meu quarto ano de faculdade, recebi uma bolsa do Rotary International para estudar no estrangeiro, no Maine. Antes de começar os estudos no Maine, frequentei um curso de verão de inglês em Staten Island, Nova Iorque. Acabara tudo com a minha namorada em Tóquio e estava farto de estar numa relação. Queria simplesmente melhorar o meu inglês. No entanto, conheci uma aluna da Coreia e apaixonei-me. Ela estava prestes a começar uma pós-graduação em Boston, e eu a começar um ano em Lewiston, no Maine. Durante todos os fins de semana do ano letivo de 1991–1992, apanhei um autocarro para Boston para estar com ela. Em maio, tive de regressar a Tóquio. Embora o meu plano profissional antes de estudar no estrangeiro fosse trabalhar para o Ministério da Educação no Japão e não tivesse qualquer intenção de frequentar uma pós-graduação nos Estados Unidos, naquela altura estava decidido a regressar. Em junho de 1993, após terminar a minha formação, deixei o Japão para sempre. Seguiram-se temporadas de duração variável em Nova Iorque; Champaign, no Illinois; Minneapolis, no Minnesota; e Charlottesville, na Virgínia, antes de me mudar para Chicago. Pelo caminho, casei-me com a coreana que conheci em Staten Island e tivemos dois filhos, nascidos em duas cidades diferentes. Há anos que não vejo nenhum dos meus amigos da escola primária.

Três décadas depois de ter deixado a minha aldeia natal, à medida que envelheço e me esforço para preservar os laços familiares que restam, dou comigo muitas vezes a pensar como é que a minha vida pôde divergir tanto da vida do meu pai. Pergunto-me por que razão ele não se mudou quando teve oportunidade e porque é que, pelo contrário, eu me mudei tantas vezes.

A vida do meu pai tem sido estável, familiar e confortável. Uma festa anual das cerejeiras em flor na primavera, o festival de dança Obon no verão, uma excursão para ver a folhagem no outono e estâncias termais no inverno. É uma vida acolhedora, uma vida boa. A minha vida, por outro lado, tem sido muito menos estável, muito menos familiar e muito mais stressante, com prazos para dar aulas, dar notas e escrever, misturados com inúmeras rejeições (bolsas, artigos, propostas de livros, empregos). Embora, por norma, adore o meu trabalho, por vezes invejo a vida simples e sociável do meu pai; gostava de poder passar uma noite a beber saqué com os meus velhos amigos todas as semanas, a recordar os nossos tempos de escola e a falar da vida na quinta. Mas nos meus momentos de maior sinceridade, sei que não poderia ter vivido assim: sempre tive um desejo muito forte de conhecer o mundo, demasiado forte para seguir o mesmo caminho de vida dos meus antepassados.

## **2. Felicidade, significado e algo mais**

Recordo-me de, quando estava a terminar o liceu, ter sido confrontado com a questão tão bem plasmada nas palavras imortais dos The Clash: «Ficar ou partir?» (*Should I stay or should I go*). Na altura, a resposta era fácil. Partir. Porém, à medida que fui ficando mais velho, tornou-se cada vez mais difícil. Há décadas que esta questão está no centro da minha vida pessoal e da minha pesquisa académica. Imagino que a maioria dos meus leitores também já se tenha confrontado com esta questão, não apenas uma ou duas vezes, mas frequentemente. Alguns podem ser como o meu pai: leais, prudentes e nostálgicos, dando prioridade a uma vida estável. Outros podem ser mais como eu: impressionáveis, imprevisíveis

e destemidos, com a tónica numa vida aventureira. Claro que existe um meio-termo entre uma vida estável e uma vida itinerante, uma vida simples e uma vida dramática, uma vida confortável e uma vida desafiante, uma vida convencional e uma vida não-convencional. Mas qual delas nos aproxima mais de uma vida *boa*?

Para responder a esta pergunta, basear-me-ei em décadas de estudos em ciências psicológicas, complementando os dados disponíveis com exemplos da literatura, do cinema e da filosofia. Mas primeiro temos de começar com a pergunta: o que *é* uma vida boa?

Quando perguntaram à escritora Donna Tartt quais eram as questões com que se debatia no seu romance *O Pintassilgo*, ela respondeu: «O que é uma boa vida?... Centrarmos a felicidade em nós próprios? É felicidade pessoal? Ou é fazer as outras pessoas felizes, mesmo à custa da nossa própria felicidade?» A pergunta de Tartt é profunda. Devemos esforçar-nos por ser felizes? Ou devemos trabalhar para a felicidade dos outros antes de pensarmos na nossa?

Primeiro, o que é a felicidade pessoal? O que nos faz felizes? A liberdade para fazermos o que quisermos? Perseguirmos e alcançarmos os nossos objetivos profissionais? Uma ida à praia ou ao spa? Tomei muitas decisões egoístas na vida, incluindo mudar-me para Nova Iorque para aceitar um emprego numa universidade de prestígio enquanto os meus filhos ainda estavam no ensino básico e secundário. Embora os meus filhos não quisessem afastar-se dos seus amigos e da sua cidade natal, optei por maximizar a minha felicidade pessoal. Acabei por não me sentir mais feliz. O meu pai, por outro lado, decidiu permanecer na sua aldeia natal, talvez para fazer a minha mãe e os outros felizes à custa da sua própria felicidade. Poderia ter ganhado muito mais dinheiro se se tivesse mudado para uma localidade maior na



mesma província. Ironicamente, volvidos estes anos todos, ele parece estar mais feliz com a sua decisão do que eu. Isto pode parecer o resultado de um provérbio chinês, mas ilustra uma verdade maior: pesquisas em psicologia revelam que tentar fazer os outros felizes vai contribuir para a nossa felicidade, enquanto a procura da felicidade autocentrada nem sempre é bem-sucedida. De facto, os psicólogos descobriram que gastos pró-sociais, escrever cartas de gratidão e uma mentalidade de *satisficer* (no sentido de ficarmos satisfeitos com o suficiente) promovem a felicidade. É possível que a principal razão para a felicidade do meu pai seja o facto de ele ter ajustado as suas expectativas de modo a passar a valorizar o dia a dia na quinta, a desfrutar de pequenos prazeres ao lado da mulher com quem está casado há tantos anos.

Talvez a chave para a vida boa do meu pai tenha sido a decisão de colocar as necessidades dos outros — a minha mãe e a tradição familiar — acima das suas. Mas será que uma vida de autossacrifício e virtude — a que poderíamos chamar uma «vida com significado» — é uma vida sem arrependimentos? A curto prazo, as pessoas arrependem-se de ações, como dizer ou fazer algo absurdo. Já a longo prazo, lamentam a inação, como não dizer «amo-te» ou não voltar a estudar. Algumas pessoas podem ter uma vida de autossacrifício e virtude, mas renunciam a oportunidades que acabam por levar a mais arrependimentos e a interrogações do género «e se?». O autossacrifício é admirável, sem dúvida, mas priorizá-lo pode levar-nos a perder de vista os nossos próprios desejos e ideais e a pôr em causa a autenticidade das nossas vidas. O filósofo francês Jean-Paul Sartre teria chamado a isto uma vida de «má-fé». Podemos encontrar um exemplo disso mesmo no romance *Sula*, de Toni Morrison, onde Nel Wright põe de lado os seus sonhos aventureiros de

infância para procurar a perfeição no seu papel de mulher e mãe, tal como a sua família espera dela.

No extremo oposto do espectro está o neurologista e escritor Oliver Sacks, que foi um motociclista entusiasta dos Hells Angels, além de culturista e consumidor de LSD, antes de iniciar a sua carreira de escritor. Lutou contra a depressão nos seus tempos de faculdade; a sua própria mãe disse-lhe que desejava que ele nunca tivesse nascido quando soube que era homossexual; e passou trinta e cinco anos da sua vida adulta em celibato. No entanto, apesar de ter tido alguns anos difíceis, a sua vida foi cheia de aventura e curiosidade, desafiando os limites profissionais, e foi profundamente rica em termos experimentais e emocionais — foi uma vida autêntica, que certamente teria tido a aprovação de Sartre.

### **3. O que é uma vida psicologicamente rica?**

A história de Oliver Sacks apresenta um dilema. Apesar de sofrer de depressão e de ter enfrentado um longo período de luta interior, continuou a explorar novas fronteiras. A sua autobiografia de 2015 foi apropriadamente intitulada *Em Movimento: Uma Vida*. Nem a felicidade pessoal e o contentamento, nem o autossacrifício e a virtude captam na totalidade aquilo que a vida de Sacks tinha de mais admirável. Precisamos de uma nova designação, a que eu e os meus alunos decidimos chamar *uma vida psicologicamente rica*. Uma vida psicologicamente rica é uma vida cheia de experiências diversas, invulgares e interessantes que mudam a nossa perspetiva; uma vida com voltas e reviravoltas; uma vida dramática e cheia de acontecimentos, em vez de uma vida simples e linear; uma vida com multiplicidade e complexidade; uma vida com muitas paragens, desvios

e viragens; uma vida que parece uma caminhada longa e sinuosa, em vez de muitas voltas ao mesmo circuito de corridas.

Uma boa analogia é o chocolate preto *vs.* chocolate de leite. Quando comemos um chocolate preto de qualidade, percebemos imediatamente a diferença de um chocolate de leite convencional. É doce, mas também amargo, ou mesmo salgado. Surpreende-nos e tem uma maior intensidade, complexidade e profundidade. Por outras palavras, é rico. Do mesmo modo, uma experiência psicologicamente rica é diferente de uma experiência convencional; há algo de inesperado e poderoso. Tem uma miríade de qualidades, não apenas boas ou más. Com o passar do tempo, a acumulação de experiências psicologicamente ricas dá origem a uma vida psicologicamente rica, com uma multiplicidade distinta de sabores. Uma vida psicologicamente rica é... rica em termos de experiências de vida.

Mas porque precisamos desta nova designação? Para responder a esta pergunta, vamos fazer um pequeno desvio para a história dos estudos psicológicos sobre a vida boa, que eu considero ter três fases.

#### Fase 1: O surgimento dos estudos sobre a felicidade

Ed Diener, o meu orientador na pós-graduação, foi um dos primeiros investigadores a estudarem a felicidade. Publicou, em 1984, um artigo intitulado «Subjective Well-Being». Ed e os seus alunos, como Randy Larsen e Bob Emmons, publicaram uma série de artigos sobre o bem-estar subjetivo ao longo da década de 1980, legitimando o estudo científico da felicidade no âmbito da psicologia. Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi criaram e popularizaram a psicologia positiva com base no estudo da felicidade e de outros tópicos relacionados, como esperança, otimismo e fluxo.

## Fase 2: O desafio da eudaimonia

Em 1989, Carol Ryff publicou um artigo intitulado «Happiness Is Everything, or Is It?», apresentando um modelo alternativo de uma vida boa que se concentrava na autonomia, autoaceitação, propósito, relações positivas, domínio do ambiente e crescimento pessoal. Juntamente com a teoria da autodeterminação de Ed Deci e Richard Ryan, a abordagem de Ryff à vida boa passou a ser designada por «abordagem eudaimônica» — basicamente, uma vida com significado —, em contraste com a abordagem de Ed Diener, Daniel Kahneman, Dan Gilbert, Sonja Lyubomirsky e outros, que passou a ser designada por «abordagem hedônica» — uma vida feliz.

## Fase 3: Batalhas

Nas últimas duas décadas, os investigadores do bem-estar têm debatido a importância relativa do bem-estar hedônico vs. bem-estar eudaimônico. Por exemplo, as pessoas que dizem que as suas vidas são fáceis têm tendência a dizer que são felizes, mas não dizem necessariamente que as suas vidas têm significado. Os trabalhadores sentem-se mais felizes durante uma pausa do que durante o trabalho. No entanto, sentem-se mais empenhados durante o trabalho do que durante a pausa. Alguns investigadores afirmaram mesmo ter encontrado padrões epigenéticos diferentes entre o bem-estar hedônico e o eudaimônico, chegando a sugerir que os nossos próprios genes são expressos de forma diferente. No entanto, outros investigadores descobriram que quase todas as pessoas que se dizem felizes têm tendência também a dizer que as suas vidas têm significado, e vice-versa. A sobreposição entre o bem-estar hedônico e eudaimônico é tão grande que alguns investigadores defendem que são praticamente a mesma

coisa. Outros defendem que tanto a felicidade como o significado são de tal forma relevantes que não faz sentido discutir qual é o mais importante.

#### 4. A utilidade de uma terceira dimensão

Os investigadores do bem-estar têm debatido a importância relativa da felicidade e do significado, argumentando que um é mais importante do que o outro. Na minha opinião, a felicidade e o significado são ambos importantes. Mas não captam uma vida aventureira, não-convencional e dramática como a de Sacks. Os psicólogos nunca tiveram o vocabulário adequado para descrever uma vida assim. De certa forma, os debates sobre felicidade *vs.* significado são análogos aos debates em psicologia sobre o fator mais importante na previsão da inteligência: natureza (genética) ou educação (ambiente). Em última análise, tanto a natureza como a educação são importantes. Mas Carol Dweck propôs e popularizou uma terceira ideia: o *mindset* de crescimento. A forma como pensamos sobre a nossa inteligência — mais especificamente, se acreditamos que a inteligência pode ser melhorada — também é importante para prever a inteligência e o desempenho humano.

Um dia, enquanto jantávamos, a minha mulher perguntou-me se eu podia arranjar as cordas das janelas da nossa sala de estar (a nossa casa vitoriana de finais do século XIX tinha janelas duplas de guilhotina originais que ainda funcionavam com cordas). Respondi-lhe: «Devíamos contratar alguém para fazer isso. Eu não tenho jeito.» O nosso segundo filho, que andava no secundário, respondeu imediatamente: «Pai, isso é uma mentalidade fixa! Tu podes melhorar!» Estivera a estudar a mentalidade de crescimento de Dweck na escola.

A sugestão do meu filho motivou-me para arranjar a janela e melhorar as minhas aptidões para a bricolagem — um pequeno exemplo de como conceitos como a mentalidade de crescimento expandem a forma como pensamos sobre nós próprios, sobre os outros e sobre o mundo. Tal como a mentalidade de crescimento revelou uma nova dimensão da inteligência e capacidade humanas, espero que a riqueza psicológica possa revelar uma nova dimensão de uma vida boa.

De que forma a riqueza psicológica difere da felicidade e do significado? O cerne do meu livro responde a esta questão em pormenor (cf. Tabela 1 para um breve resumo). Mas, muito sucintamente, a felicidade é um sentimento subjetivo que aumenta e diminui, indicando em que ponto estamos na nossa vida. É um pouco como um balão. Com o vento e a pressão do ar certos, ele eleva-se no ar. Navegação tranquila. A vida corre bem. Mas quando o tempo está mau, esvazia-se. É obrigado a aterrar e encalha. A vida não corre bem. Noutro sentido, a felicidade é como a média de tacadas no basebol. Ela sobe e desce, mas o mais importante é a frequência das tacadas certas. Uma tacada dentro de campo é tão válida como um *home run* no que diz respeito à média de tacadas. O objetivo deve ser o maior número possível de tacadas. Por outras palavras, as breves, frequentes e prazerosas interações sociais contribuem mais rapidamente para a felicidade a longo prazo do que os grandes progressos ocasionais.

O problema é que a felicidade — tal como a média de tacadas — muda ao longo do tempo; numa época fazemos muitas tacadas; noutra época nem tanto. Em *As Variedades da Experiência Religiosa*, William James declarou: «Para começar, como é que coisas tão inseguras como as experiências bem-sucedidas deste mundo podem proporcionar uma ancoragem estável? A corrente tem a força do seu elo mais fraco, e a vida é, afinal de contas, uma corrente. Na existência mais

saudável e próspera, quantos elos de doença, perigo e catástrofe estão interpostos?» Efetivamente, a felicidade é frágil.

O significado da vida, por outro lado, resume-se ao facto de esta ter um «objetivo». Quando nos dedicamos a fazer a diferença no mundo, a nossa vida tem certamente um objetivo. Vemos os frutos do nosso trabalho, o nosso legado. Há uma razão para a nossa existência. Mas quando os nossos esforços não estão a fazer uma diferença evidente, é mais difícil vermos o sentido da nossa vida. O cantautor escocês Lewis Capaldi refere na sua canção «Pointless»: «*Of all the dreams I'm chasing [...] Everything is pointless without you*» («Todos os sonhos que persigo [...] Tudo é inútil sem ti.») Imaginemos que ele terminava a relação com essa mulher. A sua dedicação seria desperdiçada, e a sua vida perderia o sentido.

Tolstói era feliz e produtivo. No entanto, sem qualquer perda evidente, teve uma súbita crise existencial por volta dos 50 anos (anos após a publicação de *Guerra e Paz*): «Tinha uma boa mulher que me amava e que eu amava; bons filhos e um grande património que aumentava sem qualquer esforço da minha parte. Era respeitado pelos meus familiares e conhecidos como nunca; era muito elogiado por estranhos; e, sem falsas modéstias, podia acreditar que o meu nome já era famoso... E, no entanto, não conseguia dar um sentido razoável a nenhuma ação da minha vida.» Como vemos, o significado é precário.

## 5. Este livro é sobre...

A riqueza psicológica difere da felicidade e do significado, no sentido em que não se trata de um sentimento geral sobre o rumo ou o objetivo da sua vida, mas sim de uma experiência ou, mais precisamente, da *acumulação* de experiências ao

longo do tempo. Da mesma forma que a riqueza material pode ser quantificada pelo dinheiro — quanto mais dinheiro se tem, mais rico se é materialmente —, a riqueza psicológica pode ser quantificada pelas experiências. Quanto mais experiências e histórias interessantes tivermos, mais ricos seremos psicologicamente. Tal como podemos acumular riqueza e ser materialmente ricos, podemos acumular experiências e ser psicologicamente ricos. Se a felicidade é como a média de tacadas, que muda a cada jogo, a riqueza psicológica assemelha-se mais ao número total de *home runs* na carreira: vai-se acumulando.

**Tabela 1: Características principais e metáforas da felicidade, significado e riqueza psicológica**

	Características principais	Metáforas
<b>Felicidade</b>	Alegria, Conforto, Estabilidade	Balão, Média de Tacadas, Chocolate de leite
<b>Significado</b>	Propósito, Impacto, Coerência	Anjo, Ativista, Monge
<b>Riqueza</b>	Novidade, Jogo, Mudança de Perspetiva	Baú de tesouro, <i>Home Runs</i> , Chocolate preto

Uma vida psicologicamente rica não é para todos. É mais adequada para os curiosos do que para os satisfeitos. O conforto e a segurança de uma vida feliz ou com significado fornecem uma rede de segurança que uma vida psicologicamente rica, com todas as suas incógnitas, muitas vezes não tem. No entanto, o paradoxo da felicidade e do significado é que a complacência que promovem pode tornar a vida incompleta, com grandes arrependimentos, dúvidas e perguntas sem resposta. Felizmente, as nossas vidas não são jogos de



soma zero em que temos de escolher um único caminho para uma vida boa; algumas pessoas têm vidas felizes, significativas e psicologicamente ricas. Por conseguinte, qualquer pessoa pode beneficiar das lições da pesquisa sobre a riqueza psicológica. Ao recordarmos a nós próprios que o que conta não é apenas o destino, mas também a viagem, aprendemos a encontrar valor na procura de novas experiências e novos conhecimentos, o que, se tudo correr bem, nos levará a uma vida sem arrependimentos ou, pelo menos, com menos arrependimentos.

Então, ficar ou partir? Para aqueles que ficam, a riqueza psicológica acrescentará uma nova dimensão de interesse e resiliência à vida. Aquelles que partem já estão no caminho da riqueza psicológica.

Quais são os outros ingredientes de uma vida psicologicamente rica? Quem mais teve uma vida psicologicamente rica? Em que é que uma vida psicologicamente rica é diferente de uma vida feliz ou de uma vida com significado? É necessário acumular pessoalmente experiências ou as experiências vividas através de outros também contam? Quais são os benefícios de uma vida psicologicamente rica? Como podemos enriquecer psicologicamente a nossa vida? Este livro vai aprofundar estas questões.

## A ARMADILHA DA FELICIDADE

*Independentemente daquilo por que estamos a passar — quer estejamos stressados, um pouco deprimidos ou a sentirmo-nos sobrecarregados —, temos de mostrar uma atitude positiva.*

— KAHAAARI KENYATTA, finalista da Universidade da Pensilvânia, sobre a cultura da «Penn Face», a prática de agir de forma feliz e segura de si mesmo quando se está triste ou stressado, *The New York Times*, 27 de julho de 2015

### 1. A principal preocupação da vida

Segundo Aristóteles, a felicidade é o nosso principal objetivo. Quando William James se perguntou: «Qual é a principal preocupação da vida humana?», a sua resposta foi: «É a felicidade. Como ganhar, como manter, como recuperar a felicidade é, de facto, para a maioria dos homens, o motivo secreto de tudo o que fazem e de tudo o que estão dispostos a suportar.» É um objetivo partilhado por muitos em todo o mundo; num grande estudo internacional conduzido por Ed Diener, 69 por cento dos inquiridos classificaram a felicidade como extremamente importante (um 7 numa escala de 1 a 7 pontos), à frente do dinheiro, do amor e da saúde. É um objetivo valioso, pois a pesquisa revela que as pessoas felizes são mais saudáveis e mais pró-sociais. São também melhores trabalhadores e vivem mais tempo do que as pessoas infelizes.

A ironia é que a nossa busca cega pela felicidade por vezes conduz à infelicidade. Exercemos uma pressão e um stress inusitados sobre nós próprios para estarmos sempre felizes, o que nos impede de colher os benefícios. Veja-se o caso de Madison Holleran, uma aluna do primeiro ano da Universidade da Pensilvânia, «popular, atraente e talentosa». Segundo o *New York Times*, ela «publicava imagens que a mostravam a sorrir, banhada pelo sol ou a descontraír numa festa». As suas redes sociais eram o epítome da felicidade. No entanto, a sua realidade era muito diferente. À sua irmã, revelou sentir que a sua vida social era inferior à dos seus amigos. A 17 de janeiro de 2014, Madison saltou para a morte do topo de um parque de estacionamento.

O suicídio é um comportamento extremamente complexo. O suicídio de Madison deve ter sido motivado não só pelo facto de sentir que a sua vida social era inferior à dos seus amigos, mas também por muitos outros fatores. O que é chocante é a capacidade que ela tinha de fingir estar feliz em público, e o facto de uma pessoa que parecia tão equilibrada e feliz ter também profundos conflitos interiores que a levaram a um destino trágico. Seria ela a exceção ou a regra?

Segundo estatísticas vitais dos Centros de Controlo de Doenças (CDC, do inglês *Centers for Disease Control*), o suicídio entre os norte-americanos aumentou 38 por cento entre 2000 e 2018. O suicídio continua a ser algo raro. Em 2018, ano de maior incidência, a taxa de norte-americanos que morreram por suicídio chegou aos 14 por 100 mil habitantes, um número que pode fazer com que o caso de Madison pareça uma exceção. No entanto, a ideação suicida não é. Segundo os CDC, em 2020 houve 1,2 milhões de tentativas de suicídio e 12,2 milhões de adultos norte-americanos que

pensaram «seriamente» em suicídio. Significa que cerca de 1 em cada 20 adultos norte-americanos pensou seriamente em suicidar-se naquele ano. É um número elevado. Se olharmos para a frequência dos pensamentos suicidas, então o caso de Madison não parece assim tão raro. Impõe-se a pergunta: porque sentiu ela tanta pressão para parecer feliz, apesar de ter pensamentos suicidas? No centro da pressão para ser feliz está a construção cultural norte-americana da felicidade como algo alcançável. Num estudo, foi pedido a alunos universitários norte-americanos que escrevessem sobre qualquer coisa que lhes viesse à cabeça quando pensassem em «felicidade». Muitos escreveram algo como: «A felicidade é uma recompensa por todo o trabalho árduo que fazemos» e «A felicidade é aquilo que sentimos quando temos sucesso». Um aluno escreveu simplesmente que a felicidade é uma «vitória»! Ou seja, existe uma forte associação entre felicidade e sucesso. Outro estudo pediu a alunos universitários que escrevessem sobre «diferentes aspetos, características ou efeitos da felicidade ou da infelicidade». As conclusões preliminares foram reproduzidas: os alunos universitários norte-americanos têm tendência a equiparar a felicidade à realização pessoal.

Se a felicidade é uma vitória, a busca da felicidade é equiparada à busca de uma vitória. O sucesso traz felicidade. O fracasso gera infelicidade. Para muitos, se não somos felizes, não somos bem-sucedidos. Se formos infelizes, somos uns falhados. A pressão para se ser feliz pode decorrer desta narrativa cultural da felicidade como um sinal de sucesso. Na icónica capa da *New Yorker* de Saul Steinberg, de 1959, a Prosperidade vence o concurso da Busca da Felicidade, o que sugere que é preciso ter sucesso e prosperidade para se ser feliz.

## 2. O que aumenta a felicidade?

O que os investigadores da felicidade descobriram foi bastante diferente do conceito de felicidade orientado para a realização; uma vitória raramente resulta em felicidade permanente (ou mesmo duradoura). O efeito de uma grande conquista, como uma promoção, sobre a felicidade parece desaparecer num prazo de seis meses. Décadas de pesquisa sobre o «erro de previsão afetiva» sugerem que temos tendência a sobrestimar a felicidade que o nosso sucesso nos trará, assim como sobrestimamos a infelicidade gerada pelo nosso fracasso. Num estudo, Dan Gilbert e alguns colaboradores perguntaram a professores assistentes não-titulares quão felizes se sentiriam se obtivessem a titularidade, bem como quão infelizes se sentiriam se lhes fosse negada essa mesma titularidade. Parece uma pergunta óbvia. De facto, todos os professores assistentes disseram que ficariam muito satisfeitos se obtivessem a titularidade e que ficariam devastados se esta lhes fosse negada. Em seguida, os investigadores entrevistaram antigos professores assistentes que obtiveram a titularidade e outros que não a obtiveram. A má notícia é que aqueles que conseguiram a titularidade não eram tão felizes como os atuais professores assistentes imaginavam. A boa notícia é que aqueles a quem foi negada a titularidade eram muito mais felizes do que os atuais professores assistentes imaginavam.

A primeira conclusão da ciência da felicidade é que as pessoas sobrestimam o papel do sucesso na sua própria felicidade. A alegria de uma grande promoção, do casamento ou do primeiro filho tem uma duração relativamente curta. Não é uma grande vitória que traz felicidade. Pelo contrário, são as pequenas coisas da vida, como tomar um café com o melhor amigo todos os dias, que constroem a felicidade

a longo prazo. A felicidade é a frequência, e não a intensidade, dos acontecimentos positivos. De igual modo, os estudos mostram que a felicidade é o produto de relações próximas e não de realizações pessoais. Ou seja, a felicidade não é o sucesso pessoal, mas o sucesso *interpessoal*.

### 3. A pressão para ser feliz

Por que razão as pessoas fingem a felicidade? Em inglês, costuma dizer-se «*fake it till you make it*» («finge até conseguires»). Muitas pessoas acreditam que, se fingirem que são bem-sucedidas, acabarão por conseguir sê-lo. Quentin Tarantino, que escreveu e realizou o emblemático filme *Pulp Fiction*, entre outros, trabalhava num clube de vídeo em Manhattan Beach, Califórnia, quando, para conseguir o seu primeiro emprego em Hollywood como assistente de produção, mentiu, ao dizer que já tinha trabalhado na indústria cinematográfica. Steve Jobs também fingiu até conseguir. O primeiro *iPhone* tinha um problema de memória: não conseguia executar vários programas em simultâneo. No lançamento do primeiro *iPhone*, Steve Jobs utilizou vários telemóveis que ia alternando à medida que se avariavam durante a demonstração. Além disso, também tinha um problema de largura de banda. Quando o *iPhone* que usava em palco ficava sem rede, alteravam as configurações de modo a mostrar sistematicamente cinco barras de sinal. Por fim, a Apple corrigiu o problema de memória. Mas será que muitos norte-americanos partem do princípio de que, se fingirem estar felizes, acabarão por ficar felizes?

Não sabemos se a maioria dos norte-americanos presume que fingir ser feliz os fará felizes. Mesmo assim, há uma experiência famosa em que os participantes colocaram

uma caneta na boca, forçando-os a estar ou não a sorrir. Em seguida, viram vários desenhos animados e classificaram o seu nível de humor. O que os investigadores descobriram foi surpreendente. Os participantes na condição de «sorriso» classificaram os mesmos desenhos animados como mais engraçados do que os participantes na condição de «não sorriso»! O simples facto de moverem os músculos faciais para imitarem uma cara sorridente fê-los apreciar mais os desenhos animados. Alguns não conseguiram reproduzir os resultados originais, embora outros tenham sido capazes de o fazer. Não obstante, a experiência original foi mencionada nos principais meios de comunicação social. Consequentemente, muitos acreditam que, quando estamos tristes, devemos esboçar um sorriso.

Também houve muitas experiências em que se pediu a alguns participantes que se comportassem de forma extrovertida. No final, estes participantes revelaram ser mais felizes do que aqueles a quem foi pedido que se comportassem normalmente. Por estranho que pareça, a intervenção resultou até mesmo com os introvertidos naturais. Do mesmo modo, quando se pedia às pessoas que falassem com um estranho (ou seja, que agissem de forma extrovertida), estas sentiam-se muito mais felizes do que quando lhes pediam para se comportarem normalmente. Estes resultados foram replicados em estudos posteriores. Assim, agir como um extrovertido tende a tornar as pessoas mais felizes, mesmo que o sorriso falso não o faça.

A principal conclusão a retirar é que é natural sentirmo-nos tristes, zangados e ansiosos em algumas situações. A ênfase excessiva na felicidade deu azo a uma ideia errada e perigosa de que a infelicidade é um sinal de fracasso. Numa experiência, foi pedido aos participantes que resolvessem anagramas com e sem a pressão de serem felizes. Os anagramas

eram impossíveis de resolver, e todos falharam. Os participantes que foram pressionados a serem felizes ficaram a matutar mais no fracasso do que os participantes na condição de controlo, em que não havia pressão para serem felizes. O mesmo fracasso parece pior quando acreditamos que devemos ser felizes.

Um grande estudo internacional revelou que, em média, os norte-americanos sentem muito mais pressão para serem felizes do que os japoneses, ucranianos e alemães. Curiosamente, nos países onde a felicidade está mais fortemente associada à sorte e ao destino do que às realizações pessoais (por exemplo, Japão e Alemanha), parece haver menos pressão para ser feliz. Além disso, estes investigadores descobriram que os indivíduos que sentem pressão para se sentirem felizes também sentem pressão para não sentirem tristeza e raiva. Resumindo, muitos norte-americanos estão presos numa armadilha da felicidade.

#### **4. As emoções negativas são normais**

A armadilha da felicidade tem duas facetas. Primeiro, há a pressão para ser feliz, o que faz com que sentir tristeza, raiva e angústia pareça indesejável e marginalizador. E, no entanto, não é possível evitar as emoções negativas. Quando perdemos um comboio, quando alguém nos critica, quando o nosso filho não mostra qualquer sinal de gratidão pelo que fazemos, sentimo-nos mal. É natural.

Por exemplo, veja-se uma experiência que tive várias vezes quando vivi em Nova Iorque. Eu morava num prédio sem porteiro. Um dia, quando regressei ao meu prédio com comida que fui buscar ao restaurante chinês local, uma jovem abriu-me a porta. «Obrigado!», disse eu. Ao que ela respondeu:



«Eu é que agradeço!» Fiquei confuso. Mas depois percebi: ela pensou que eu era o estafeta chinês que lhe trazia a comida. Aconteceu quando era aluno de pós-graduação e voltou a acontecer quando já era professor universitário. Senti-me insultado. Mas são coisas que acontecem, certo?

Por falar em pós-graduação, quando estava no quinto ano de doutoramento, o meu orientador contou-me a seguinte história. Daniel Kahneman, um famoso psicólogo de Princeton, telefonou ao meu orientador, Ed Diener, e perguntou-lhe por mim. Na altura, havia um lugar de professor assistente em Princeton ao qual eu me candidatara. Depois de falarem durante algum tempo, Kahneman perguntou ao meu orientador: «O Shige é arrogante?» Ao que o meu orientador respondeu: «Não.» Kahneman continuou: «Bem, para sobreviver em Princeton, é preciso ser-se arrogante.» Logo a seguir, o meu orientador fez o que qualquer bom orientador faria, suponho. «Tenho outro aluno que é arrogante.» Uma semana depois, soube que não tinha conseguido o emprego em Princeton e que o meu colega de laboratório «arrogante» fora contratado! O mundo nem sempre é justo, certo?

Quando estas coisas acontecem, sentimo-nos mal. E quando nos sentimos mal, o que fazemos?

As pessoas que se sentem pressionadas para se sentirem felizes fazem quase tudo para melhorar o seu estado de espírito. Algumas fazem coisas muito saudáveis, como exercício e caminhadas, enquanto outras fazem coisas muito pouco saudáveis, como beber em excesso ou fazer compras impulsivas. Em *Admirável Mundo Novo*, Aldous Huxley escreve: «O que precisas é de um grama de *soma*», um comprimido que tem «todas as vantagens do cristianismo e do álcool; e nenhum dos seus defeitos.» Pessoalmente, quando me sinto em baixo, ouço as minhas canções preferidas. Por vezes,

até canto. Outras vezes, falo com a minha mulher. Se ela não estiver por perto, durmo uma sesta.

Existem métodos mais sofisticados para lidar com o negativismo persistente. Os investigadores da regulação das emoções agruparam-nos em algumas categorias principais. Por exemplo, podemos tentar reinterpretar positivamente o acontecimento. Um pai divorciado com dois filhos pequenos pode reinterpretar o divórcio como uma bênção que lhe permitirá dedicar mais tempo aos seus passatempos enquanto a ex-mulher tem a custódia dos filhos. Outros podem tentar distanciar-se do divórcio e começar a ver o mesmo acontecimento da perspectiva da outra pessoa, o que pode atenuar a sua reação negativa ao acontecimento desencadeador. Outros ainda tentam ver-se na perspectiva do seu «eu» futuro. Daqui a cinco anos, será que vou estar a sofrer da mesma maneira? No futuro, este acontecimento pode parecer apenas um pequeno obstáculo no caminho.

Por outro lado, aqueles que não se sentem pressionados a sentirem-se felizes não fariam tanto para reparar um estado de espírito negativo, pois pensam que é natural por vezes sentirmo-nos mal. Aqui existe uma maior aceitação emocional. Estas pessoas acreditam que o tempo cura tudo. E têm razão. Embora as estratégias de regulação ativa das emoções, como a reavaliação e o autodistanciamento, sejam eficazes, os seres humanos têm uma capacidade natural para se curarem e recuperarem de estados de espírito negativos. É aquilo a que Dan Gilbert, Tim Wilson e os seus colegas chamam o «sistema imunitário psicológico». Tal como o sistema imunitário biológico entra em ação quando um vírus invade o corpo, o sistema imunitário psicológico entra automaticamente em ação quando ocorre um acontecimento indesejável.

O que é surpreendente é o quanto as pessoas subestimam o poder do seu sistema imunitário psicológico e, em

vez disso, confiam mais nos seus remédios caseiros para reparar o humor, desde o álcool aos doces e às compras. Se não sentíssemos tanta pressão para nos sentirmos felizes e deixássemos simplesmente que os nossos estados de espírito negativos se prolongassem um pouco, o nosso próprio sistema imunitário psicológico entraria em ação, atacaria o «vírus psicológico» da infelicidade e eliminá-lo-ia. Este elemento da armadilha da felicidade leva-nos pelo caminho potencialmente destrutivo da resolução pouco saudável.

## 5. Como transcender a armadilha da felicidade

O segundo elemento da armadilha da felicidade é que a felicidade é realmente mais fácil de alcançar se não a quisermos em demasia. O psicólogo social Barry Schwartz descobriu o poder do «suficientemente bom». Se é o tipo de pessoa que muitas vezes aceita o «suficientemente bom», designado em inglês como um *satisficer* — alguém que sacrifica a melhor escolha por uma escolha satisfatória —, é muito mais provável que seja feliz com as suas decisões. Digamos que está no último ano do ensino secundário. Tem uma média quase perfeita. Tem notas altas nos exames nacionais. Esteve envolvido numa série de atividades extracurriculares. A que universidade quer candidatar-se? Talvez queira ingressar na melhor universidade possível. Por isso, candidata-se a dez escolas. Se é este o seu caso, é um maximizador. Agora, digamos que é um *satisficer*. Provavelmente, conseguiria entrar numa universidade da Ivy League ou noutras escolas de elite como a Duke. Mas, em vez disso, diz: «Acho que a Universidade da Virgínia tem tudo o que eu quero. Além disso, o Estado paga as propinas.» Candidata-se apenas à UVA e consegue entrar.

Vamos supor que um dos maximizadores entrou em Cornell e o *satisficer* foi para a UVA. No final do primeiro ano, quem é que provavelmente estará mais feliz? Um estudo com um cenário semelhante concluiu que a pessoa que foi para a UVA era suscetível de ser mais feliz do que a pessoa que foi para Cornell. Não se trata aqui de um confronto entre a UVA e a Cornell, mas sim da noção de opções alternativas. O aluno de Cornell candidatou-se a dez escolas, o que significa que tinha nove escolas hipotéticas. «Se tivesse melhor nota nos exames, poderia ter entrado em Yale. Se tivesse mais uma atividade extracurricular, poderia ter entrado em Princeton.» Por oposição, o aluno satisfeito da UVA tinha zero outras hipóteses, pois essa pessoa encontrou uma escola que preenchia todos os seus requisitos e não se candidatou a mais nenhuma. Sem alternativa, sem hipóteses, sem arrependimento. Há a forte crença entre alguns norte-americanos de que frequentar uma escola de elite é o caminho para uma vida feliz, quando, na realidade, ter uma mentalidade de suficientemente bom é o caminho mais fiável. Se o leitor não entrou na sua escola ideal, pare de pensar nisso e comece a procurar o que há de bom na sua escola atual. Falar é fácil, mas acredite que isso o fará mais feliz.

Intimamente relacionada com a mentalidade maximizadora, a comparação social ascendente é outra fonte de infelicidade. Jim Clark, cofundador da Netscape, teve uma série de sucessos como empreendedor de Silicon Valley. Contou ao jornalista Michael Lewis como inicialmente pensou que seria feliz se ganhasse 10 milhões de dólares. Mas depois a Netscape revelou-se um sucesso estrondoso. Agora, pensava que ficaria feliz se ganhasse 100 milhões de dólares. Mas depois houve outro sucesso estrondoso e ele pensou que ficaria realmente feliz se ganhasse mil milhões de dólares. Em seguida, ganhou mil milhões de dólares. Foi quando

disse: «Quero... ter mais dinheiro do que o Larry Ellison. Quando isso acontecer, vou parar.» Segundo a *Forbes*, em 2023 o património líquido de Clark era de 3,8 mil milhões, enquanto o património líquido de Larry Ellison era de 158 mil milhões. Pergunto-me se Jim Clark alguma vez se sentiu satisfeito, apesar do seu enorme sucesso. Sobre este ponto, os resultados da pesquisa são muito claros. Sonja Lyubomirsky e Lee Ross descobriram que os indivíduos que não se envolvem em comparações sociais ascendentes são mais felizes do que aqueles que são obcecados por comparações sociais.

Com as redes sociais, somos bombardeados com imagens cuidadosamente selecionadas dos outros. Todos parecem estar a viver o melhor momento das suas vidas! É difícil evitar a comparação social ascendente. Mas é possível. Lembro-me de ouvir uma história que nos foi contada a nós, pais e alunos, pelo Sr. Johnson, diretor do Liceu de Buford, em Charlottesville, sobre os seus tempos de aluno universitário na UVA. No dia da mudança, Johnson, um afro-americano do Tennessee, levava as suas coisas num monte de sacos do lixo pretos. Reparou que outros estudantes da UVA levavam as suas coisas em malas. Então, perguntou ao pai, que era pintor de casas: «Porque não temos malas?» Qual foi a resposta do pai? «Filho, não há problema em ser diferente.» Quando se sentirem inferiores aos outros que se exibem nas redes sociais, lembrem-se do pai do Sr. Johnson. Não há problema em ser diferente.

Uma vez que a Dinamarca é frequentemente classificada como um dos países mais felizes do mundo, a BBC foi falar com os dinamarqueses em busca da chave para a felicidade. O segredo? Muitos dinamarqueses disseram que não esperam muito da vida. *Baixem as expectativas. Contentem-se com o que têm*, aconselha a sabedoria dinamarquesa. Tal como o meu pai, muitos dinamarqueses entregam-se ao

*hygge*, o aconchego e as pequenas alegrias da vida, ao qual juntam a ideia de uma vida de contentamento.

Quer isto dizer que devemos promover a mentalidade *satisficer* em detrimento da mentalidade de maximização? Penso que não. Há um lugar importante na vida para a mentalidade de *satisficer*. Utilizo-a ativamente quando estou a comprar algo, a planear algo ou a tomar decisões diárias. Mas esta mentalidade também pode ter um lado menos positivo.

Por exemplo, faz com que nos contentemos com o *status quo*, o que, por sua vez, nos desincentiva a aceitar os desafios necessários e o crescimento pessoal. Esta é a segunda parte da armadilha da felicidade: contentarmo-nos com menos do que podemos alcançar. Atentem no aviso de John, o «Selvagem» em *Admirável Mundo Novo*, que disse: «Bem, prefiro ser infeliz do que ter o tipo de felicidade falsa e mentirosa que estavam a ter aqui.»

Friedrich Nietzsche teria aprovado a proclamação de John. Ele acreditava que a maioria das pessoas é enganada para ser feliz e virtuosa. Em *Assim Falou Zaratustra*, descreve a tentação de levar uma vida feliz e virtuosa da seguinte forma: «Eles louvariam e seduzir-me-iam para uma pequena virtude; persuadiriam o meu pé para o tique-taque de uma pequena felicidade. Ando no meio desta gente e mantenho os olhos abertos: eles tornaram-se mais pequenos, e estão a tornar-se cada vez mais pequenos; *mas isso deve-se à sua doutrina da felicidade e da virtude*. Também eles são modestos na virtude — porque querem o contentamento. Mas só uma virtude modesta se dá bem com o contentamento. Abraçar modestamente uma pequena felicidade — a isso chamam «resignação» — e modestamente olhar para o todo em busca de outra pequena felicidade. Estes simplórios querem acima de tudo uma única coisa: que ninguém os magoe. Assim,

tentam agradar e satisfazer toda a gente. Isto, porém, é cobardia, mesmo que se chame virtude.»

Em vez de uma vida convencional, simples e cómoda, Nietzsche defende a vida de um errante. Zaratustra disse para si mesmo: «Sou um errante e um alpinista... Só agora estás a caminho da grandeza! Pico e abismo — estão agora unidos. Estás a caminho da grandeza: agora, aquilo que até agora era o teu maior perigo tornou-se o teu maior refúgio.» Zaratustra era um «amigo de todos os que viajam para longe e não gostam de viver sem perigo. A vós, vorazes pesquisadores, investigadores e quem quer que embarque com astúcia em mares revoltos — a vós, ébrios de enigmas, contentes com o crepúsculo, cujas flautas da alma atraem para cada remoinho, porque não quereis tatear ao longo de uma ameaça com mão cobarde; e onde podeis *aventar*, odiais *deduzir* — a vós só conto o enigma que *vi*, a visão do mais solitário». A pequena felicidade e o significado são perigosos porque são sedutores. Quase inconscientemente, a maioria das pessoas é atraída pela convenção, de modo a poder viver uma vida harmoniosa e sem conflitos. Para Zaratustra, essa não era uma vida que valesse a pena ser vivida.

Se o leitor se sente pressionado a sentir-se sempre feliz, lembre-se de que não há problema em estar por vezes triste, zangado ou com medo. Estas emoções acrescentam complexidade e riqueza à sua vida interior. E se já está feliz com a sua vida, ótimo. Mas pare um momento para refletir sobre a sua mentalidade de *satisficer*. Talvez a vida possa ser mais do que aconchego e pequenas alegrias, pelo menos esporadicamente. Como veremos, a felicidade não é a única forma de ter uma vida boa.

«De uma das mais brilhantes estrelas da Psicologia, um livro apelativo, refrescante e escrito de forma convincente.»

Ethan Kross, psicólogo e autor bestseller

---

Para muitas pessoas, uma boa vida é uma vida estável e confortável, que segue um percurso bem definido. Mas será que uma vida feliz, ou até uma vida com significado, é a única forma de viver bem?

Um dos mais conceituados psicólogos da atualidade, Shigehiro Oishi, propõe uma nova forma de viver: explorar a *riqueza psicológica*, um conceito que privilegia a curiosidade e a diversidade de experiências que nos ajudam a crescer como indivíduos. Estas podem ser tão simples como dar um passeio ou tão transformadoras como mudar para outro país.

Entrelaçando a sua história com as de figuras como Steve Jobs, Oliver Sacks e Alison Gopnik, e apoiando-se em investigações inovadoras em áreas como filosofia moral, literatura, cultura e neurociência, Oishi mostra-nos como aprofundar a riqueza da nossa existência.

---

Numa era que nos obriga muitas vezes a escolher entre uma vida feliz e uma vida com significado, este livro recorda-nos que existe uma terceira dimensão, que valoriza a exploração, a descoberta e a natureza maravilhosamente complexa da experiência humana.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](#)

[penguinlivros](#)

ISBN: 978-989-583-716-8



9 789895 837168