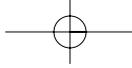


1. A FELICIDADE REVISITADA

INTRODUÇÃO

Há dois mil e trezentos anos, Aristóteles concluiu que os homens e as mulheres procuram acima de tudo a felicidade. Enquanto a felicidade é procurada por si só, quaisquer outros objectivos — saúde, beleza, dinheiro ou poder — só têm valor porque esperamos que nos façam felizes. Muito mudou desde o tempo de Aristóteles. O nosso entendimento do mundo das estrelas e átomos expandiu-se para além do que poderíamos pensar. Os deuses dos gregos eram uma espécie de crianças indefesas comparados com a humanidade de hoje e com os poderes de que dispomos. Contudo, sobre esta questão de importância capital muito pouco mudou neste intervalo de séculos. Não compreendemos hoje melhor a felicidade do que Aristóteles e, quanto a aprender como alcançar esse estado abençoado, quase poderíamos dizer que não fizemos qualquer progresso.

Apesar de sermos mais saudáveis e vivermos mais anos, apesar de, mesmo com poucos recursos, estarmos rodeados de luxos materiais impensáveis há poucas décadas (havia poucas salas de banho no palácio do Rei Sol, mesmo nas casas medievais mais ricas as cadeiras eram uma raridade e os imperadores romanos não podiam ligar a TV quando estavam aborrecidos) e, não obstante todo o imenso conhecimento científico de que dispomos, as pessoas acabam muitas vezes por sentir que a sua vida foi um desperdício e que, em vez de se sentirem felizes, passaram os seus anos ansiosos e aborrecidos.

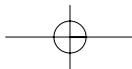


Será que a insatisfação é o destino da humanidade e cada um quer ter sempre mais do que pode? Ou será que o mal-estar insidioso que tantas vezes azeda os nossos mais preciosos momentos resulta de procurarmos a felicidade no sítio errado? A intenção deste livro é utilizar algumas das ferramentas da psicologia moderna para explorar esta questão ancestral: quando é que as pessoas se sentem mais felizes? Se conseguirmos começar a encontrar resposta a esta pergunta, talvez consigamos finalmente dar ordem à vida, de modo a que a felicidade possa nela desempenhar um papel mais importante.

Vinte e cinco anos antes de começar a escrever estas linhas, fiz uma descoberta que levei todo este tempo a perceber que tinha feito. Chamar-lhe «uma descoberta» é talvez capcioso porque a humanidade a conhece desde a aurora dos tempos. Contudo, a palavra é apropriada porque, embora a minha descoberta fosse bem conhecida, não tinha sido descrita ou explicada teoricamente pelo respectivo ramo da ciência que, neste caso, acontece ser a psicologia. E assim passei o quarto de século seguinte a investigar este fenómeno subtil.

O que «descobri» foi que a felicidade não acontece. Não resulta da sorte ou do acaso. Não é algo que o dinheiro possa comprar ou que o poder seja capaz de comandar. Não parece depender de acontecimentos externos mas sim da forma como os interpretamos. De facto, a felicidade é um estado que cada um tem de preparar, cultivar e defender. As pessoas que sabem controlar a experiência interior conseguem determinar a qualidade das suas vidas, que é o máximo que se podem aproximar do «ser-se feliz».

Contudo, não conseguimos alcançar a felicidade procurando-a conscientemente. «Pergunte a si próprio se é feliz», disse J. S. Mill, «e deixará de o ser». É através de um envolvimento profundo com cada pormenor das nossas vidas, bom ou mau, que encontramos a felicidade, e não tentando procurá-la directamente. O psicólogo austríaco Viktor Frankl resumiu esta ideia superiormente no prefácio do seu livro *Man's Search for Meaning*: «Não aspirem ao sucesso — quanto mais a ele aspirarem e dele fizerem um alvo, mais falharão. Porque o sucesso, como a felicidade, não pode ser perse-



guido; deve acontecer... como se fosse o efeito secundário involuntário da dedicação pessoal a algo cuja grandeza nos ultrapassa.»

Deste modo, como podemos alcançar este objectivo subtil a que não se pode aceder por via directa? Os meus estudos do passado quarto de século convenceram-me de que há uma maneira. Trata-se de uma via circular que começa por conseguirmos controlar o conteúdo da nossa consciência.

A nossa percepção das vidas que temos resulta de muitas forças que modelam a experiência, cada uma influenciando a nossa boa ou má disposição. A maioria destas forças transcendem o nosso controle. Não há muito a fazer quanto ao aspecto físico, ao temperamento ou à nossa constituição. Não podemos decidir — pelo menos por enquanto — a altura que atingiremos ou a beleza de que seremos dotados. Não podemos escolher os pais nem a data de nascimento e não está nas vossas mãos, nem nas minhas, decidir quando haverá guerra ou depressão económica. As instruções que os nossos genes contêm, a força da gravidade, o pólen no ar, o tempo histórico em que nascemos — estas e muitas outras situações determinam o que vemos, o que sentimos e o que fazemos. Assim, não admira que acreditemos que o nosso destino é determinado principalmente por agentes externos.

Contudo, todos passamos por períodos em que, em vez de sermos esbofeteados por forças anónimas, sentimos que controlamos as nossas acções, que somos donos do nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que tal acontece, temos uma sensação de enorme alegria, uma sensação profunda de gozo que guardamos longa e carinhosamente e se torna um marco na memória de como deveria ser a vida.

É a isto que chamamos *experiência ótima*. É o que experimenta o marinheiro quando mantém o seu rumo em bolina cerrada, o vento lhe sacode violentamente o cabelo e o barco se lança através das ondas como um corcel — velas, casco, vento e mar sussurrando em unísono uma melodia que vibra nas veias do marinheiro. É o que um pintor sente quando as cores na tela começam a criar uma tensão magnética entre elas e a transformar-se, perante o criador atónito, numa *coisa* nova, uma forma viva. Ou é o sentimento de um pai quando o filho reage pela primeira vez ao seu sorriso.

Contudo, estes acontecimentos não ocorrem somente quando as condições externas são favoráveis: pessoas que sobreviveram aos campos de concentração ou viveram situações de risco físico quase fatais, recordam muitas vezes que, durante essas provações, tiveram reacções extraordinárias a coisas tão simples como ouvir o canto de um pássaro no parque, completar uma tarefa árdua ou partilhar uma cõdea de pão com um amigo.

Ao invés do que habitualmente pensamos, momentos como estes, os melhores momentos das nossas vidas, não são os tempos passivos, receptivos, relaxantes — embora tais experiências possam também ser agradáveis se tivermos trabalhado arduamente para as alcançar. Os melhores momentos costumam ocorrer quando o corpo ou a mente de uma pessoa atinge o limite de um esforço voluntário para realizar algo difícil e que valha a pena. A experiência óptima é, por conseguinte, algo que *fazemos* acontecer. Para uma criança, poderá ser colocar com os seus dedinhos trémulos a última peça numa torre que construiu, mais alta do que todas as que até aí tinha edificado; para um nadador, poderá ser tentar bater o seu próprio recorde; para um violinista, dominar uma peça musical muito complexa. Para cada um de nós existem milhares de oportunidades e desafios para nos expandirmos.

Tais experiências não são necessariamente agradáveis na altura em que acontecem. Os músculos do nadador podem ter-lhe doído durante a sua prova mais memorável, pode ter tido a sensação de que os pulmões iam rebentar e ter tido tonturas devido ao cansaço — contudo, estes terão sido provavelmente os melhores momentos da sua vida. Controlar a vida nunca é fácil e, por vezes, pode mesmo ser muito doloroso. Mas, a longo prazo, as experiências óptimas aumentam a sensação de poder — ou, melhor talvez, a sensação de *participação* na determinação do conteúdo da vida — que está tão próxima do significado que geralmente atribuímos à felicidade como qualquer outra coisa que possamos conceber.

Ao longo dos meus estudos tentei compreender, tão exactamente quanto possível, como se sentiam as pessoas quando mais desfrutavam de si mesmas e porquê. Os meus primeiros estudos incluíram algumas centenas de «peritos» — artistas, atletas, músicos, mestres

de xadrez e cirurgiões — por outras palavras, pessoas que aparentemente dedicavam o seu tempo às suas actividades preferidas. A partir dos seus testemunhos sobre o que sentiam ao fazer o que faziam, desenvolvi a teoria da experiência óptima baseada no conceito de *fluxo* — o estado em que as pessoas estão tão embrenhadas numa actividade que nada mais parece importar; a própria experiência é tão agradável que as pessoas a realizam pela simples razão de a realizar, mesmo que por um preço muito elevado.

Com a ajuda deste modelo teórico, a minha equipa de investigação da Universidade de Chicago e, posteriormente, os meus colegas em todo o mundo, entrevistaram milhares de indivíduos das mais diversas condições. Estes estudos sugeriram que as experiências óptimas eram descritas da mesma forma por homens e mulheres, jovens e idosos, independentemente das suas diferenças culturais. A experiência de *fluxo* não era apanágio de elites ricas e industrializadas. Na sua essência, era relatada nos mesmo termos por mulheres idosas da Coreia, por adultos da Tailândia e da Índia, por adolescentes de Tóquio, por pastores Navajo, por agricultores dos Alpes Italianos e por trabalhadores de uma linha de montagem de Chicago.

Inicialmente, os nossos dados consistiam em entrevistas e questionários. Para conseguir maior precisão, desenvolvemos oportunamente um método novo para medir a qualidade da experiência subjectiva. Esta técnica, intitulada Método de Amostragem da Experiência (MAE), consiste em que se peça às pessoas que usem, durante uma semana, uma agenda electrónica e anotem por escrito como se sentem e no que pensam sempre que a agenda emite um sinal sonoro. A agenda é activada por um transmissor de rádio cerca de oito vezes por dia, a intervalos aleatórios. No final da semana, cada participante fornece o que corresponde a um registo corrente, uma curta metragem escrita da sua vida feita de selecções dos seus momentos representativos. Até agora, já foram recolhidos mais de cem mil destes cortes transversais de experiência provenientes de diversas partes do globo. As conclusões deste trabalho baseiam-se neste conjunto de dados.

O estudo do fluxo, que iniciei na Universidade de Chicago, espalhou-se agora pelo mundo inteiro e investigadores do Canadá,