

Índice

- 1. A Felicidade Não É a Ausência de Sentimentos Negativos** 7
O que nos traz uma satisfação duradoura?
Jennifer Moss
- 2. Ser Feliz no Trabalho É Importante** 17
O trabalho é pessoal.
Annie McKee
- 3. A Ciência por trás do Sorriso** 27
A investigação.
Uma entrevista a Daniel Gilbert conduzida
por Gardiner Morse
- 4. O Poder das Pequenas Vitórias** 51
Melhorar a vida profissional interior.
Teresa M. Amabile e Steven J. Kramer
- 5. Criar Desempenho Sustentável** 89
Incentivar a prosperidade dos funcionários.
Gretchen Spreitzer e Christine Porath

6. A Pesquisa Que Ignorámos sobre a Felicidade no Trabalho	115
Nem tudo é positivo. André Spicer e Carl Cederström	
7. A Reação à Felicidade	129
Moderar a obsessão. Alison Beard	
Índice Remissivo	137

1

A Felicidade Não É a Ausência de Sentimentos Negativos

Jennifer Moss

A felicidade parece intoleravelmente fugidia a muitos de nós. Como ao nevoeiro, vemo-la de longe, densa e cheia de forma. Porém, à medida que nos aproximamos, as suas partículas dispersam-se e, de repente, ela está fora do nosso alcance, embora se encontre a toda a nossa volta.

Damos muita ênfase à busca da felicidade, mas, pensando bem, é como perseguir uma coisa sem a garantia de alguma vez a alcançar.

Até há cerca de seis anos, persegui a felicidade, ferozmente e ineficazmente. Eu e o meu marido, Jim, estávamos a viver em San Jose, na Califórnia, com o nosso filho de dois anos e um segundo bebé a caminho. Aparentemente, a vida sorria-nos, mas eu não conseguia encontrar a alegria. Sentia-me muito culpada por causa da minha tristeza.

Os meus problemas eram embaraçosamente típicos do «Primeiro Mundo».

Até que, em setembro de 2009, o meu mundo vacilou. Jim ficou gravemente doente. Foi-lhe diagnosticada gripe suína (H1N1) e febre do Nilo Ocidental, e depois síndrome de Guillain-Barré, em virtude de o seu sistema imunitário se encontrar debilitado.

Jim nunca receou a morte. Eu receei.

Quando nos disseram que o seu estado de saúde estava a melhorar, que ele tinha vencido esta luta, foi um alívio. Quando nos disseram que Jim talvez não conseguisse andar durante algum tempo — provavelmente um ano, talvez mais — ficámos alarmados. Sabíamos que este prognóstico significava o fim da carreira de Jim como jogador profissional de *lacrosse*. O que não sabíamos era como pagar as contas de hospital ou quanta energia restaria a Jim para o seu papel de pai.

A dez semanas do termo da gravidez, vi-me com muito pouco tempo para pensar e refletir. Jim, pelo contrário, *só* tinha tempo. Estava habituado a mover-se a alta velocidade, na vida como no campo, pelo que os minutos no hospital eram para ele como horas. Tinha a terapia física e ocupacional, mas também precisava de apoio psicológico.

Enviou uma mensagem às pessoas nas suas redes sociais, pedindo-lhes sugestões de leitura que o ajudassem a recuperar mentalmente. As sugestões chegaram em abundância.

Livros e gravações áudio eram-lhe entregues no quarto, acompanhados de bilhetes a descrever como tinham «ajudado tanto», depois da dificuldade que a pessoa em questão atravessara e ultrapassara.

Jim passava os dias a ler livros motivacionais de Tony Robbins e de Oprah, ou a ver conferências TED, como «My Stroke of Insight», de Jill Bolte Taylor, sobre os efeitos de lesões cerebrais. Analisava livros espirituais de Deepak Chopra e do dalai-lama. Ou estudava artigos científicos sobre felicidade e gratidão escritos por investigadores como Martin Seligman, Shawn Achor, Sonja Lyubomirsky, e muitos outros.

Um tema era transversal a toda essa literatura — a gratidão. Entretecia-se na ciência, nas histórias reais e nos programas para alcançar o sucesso. Jim começou a escrever o seu próprio diário de gratidão. Começou a sentir-se muito grato — grato pelas pessoas que lhe mudavam os lençóis. Grato pela família, que lhe levava refeições quentes ao jantar. Grato pelo enfermeiro que o encorajava e grato pela atenção extra que a equipa de reabilitação lhe dava, no seu tempo livre. (Os elementos da equipa disseram uma vez a Jim que só trabalhavam aquelas horas suplementares porque sabiam quão grato ele se sentia pelos seus esforços.)

Jim pediu-me que tomasse parte na sua iniciativa. Querendo tanto ajudá-lo a curar-se, e vendo quão difícil a situação era para ele, esforçava-me muito por adotar uma atitude positiva quando entrava no mundo de Jim, naquele quarto

de hospital. Nem sempre estava no meu melhor. Às vezes ressentia-me por não poder fraquejar — mas, ao fim de algum tempo, apercebi-me de quão rapidamente ele estava a melhorar. E embora os nossos caminhos não fossem congruentes, estávamos a conseguir que desse certo. Eu estava «a cair em mim».

Tudo era incerto e assustador, mas quando Jim saiu do hospital de muletas (recusou-se teimosamente a usar uma cadeira de rodas), apenas seis semanas depois de ter chegado de ambulância ao serviço de urgências, concluímos que a sua cura não podia dever-se a mera sorte.

Um dos primeiros livros que influenciaram Jim foi *A Vida Que Floresce*, de Seligman. Psicólogo e antigo presidente da Associação Americana de Psicologia, Seligman foi o responsável pelo termo «PERMA», a raiz de tantos projetos de investigação na área da psicologia positiva em todo o mundo. O acrónimo é formado pelos cinco elementos essenciais à satisfação duradoura:

- *Positive emotion* [emoção positiva]: Paz, gratidão, satisfação, prazer, inspiração, esperança, curiosidade e amor inserem-se nesta categoria.
- *Engagement* [empenho]: Quando nos entregamos a um projeto ou tarefa, temos a sensação de que «o tempo voa», o que se deve ao facto de estarmos tão empenhados.

- *Relationships* [relações]: As pessoas que têm relações positivas, que as preenchem, são mais felizes do que as outras.
- *Meaning* [sentido]: Encontramos sentido na vida quando servimos uma causa maior do que nós. Seja uma religião ou uma causa de alguma forma útil à humanidade, todos precisamos de sentido nas nossas vidas.
- *Accomplishment/achievement* [Realização/sucesso]: Para sentirmos uma genuína satisfação com a vida, temos de fazer um esforço para progredir.

Pouco a pouco, trouxemos estes cinco princípios de volta à nossa vida. Jim regressou à Universidade Wilfrid Laurier, em Ontário, para fazer investigação na área das neurociências, e não tardámos a criar a Plasticity Labs, com o objetivo de transmitir a outras pessoas o que tínhamos aprendido sobre a busca da felicidade. À medida que a nossa vida ia incluindo mais empatia, gratidão e sentido, fui deixando de me sentir triste.

Assim, quando vejo o movimento da psicologia positiva ser alvo de ceticismo, encaro isso como algo pessoal. Será que os críticos do movimento têm algum problema com a gratidão? Com as relações? Com o sentido? Com a esperança?

Talvez parte do problema resida no facto de simplificarmos excessivamente a felicidade na nossa cultura popular e nos meios de comunicação social, o que torna fácil rejeitar a

psicologia positiva como algo não demonstrado. Como me disse num *e-mail* Vanessa Buote, investigadora doutorada em psicologia social:

Uma das ideias erradas sobre a felicidade é que a felicidade é estar alegre, bem-humorado e satisfeito a toda a hora; ter sempre um sorriso na cara. Não é isso — estar feliz e ter uma vida enriquecedora passa por aceitar o bom juntamente com o mau, e aprender a reenquadrar o mau. Com efeito, segundo o recente [artigo publicado no Journal of Experimental Psychology] «Emodiversity and the Emotional Ecosystem», da autoria de [Jordi] Quoidbach, [investigador] de Harvard, verificou-se que experimentar um leque alargado de emoções — positivas como negativas — estava associado ao bem-estar físico e mental.

Não só tendemos a interpretar erradamente a noção de felicidade, como também temos a tendência de a procurar da maneira errada. Shawn Achor, o investigador e formador que escreveu o artigo «Positive Intelligence», publicado na *HBR*, disse-me que a maioria das pessoas pensa na felicidade da forma errada: «O maior equívoco da indústria da felicidade é considerar a felicidade como um fim, não como um meio. Pensamos que se conseguirmos o que queremos, então seremos felizes. Mas a verdade é que os nossos cérebros funcionam precisamente no sentido oposto.»