

MIKE RUCKER

Psicólogo

**o
hábito
da
diversão**

Tradução

PEDRO BRANCO

Índice

Nota do autor	11
Introdução	13
1. A diversão é o antídoto	19
2. Tempo de <i>PLAY</i>	45
3. <i>SAVOR</i> – Saboreie cada momento.....	79
4. Satisfação <i>depois</i> do momento	105
5. A grande fuga.....	121
6. O mistério.....	141
7. A amizade é estranha	161
8. A diversão e a parentalidade: Do berço ao ninho vazio.....	177
9. Leve o seu hábito da diversão para o trabalho	203
10. O prazer da diversão pura e dura, ou como alcançar quase tudo	233
11. A diversão é uma força de mudança	257
Conclusão – Descobrimos Última.....	277
Agradecimentos.....	289
Notas finais	297
Índice remissivo.....	321

Nota do autor

Comecei a escrever a versão final deste livro no início de 2020. Depois, como certamente saberá, aconteceu algo extraordinário – uma pandemia global. Entreguei o manuscrito acabado na altura em que metade dos Estados Unidos estava praticamente vacinada e regressávamos a uma espécie de nova normalidade precária. Por outras palavras, escrevi este livro durante aqueles que serão (espero eu) os anos menos divertidos que qualquer um de nós experimentará *coletivamente* durante a sua vida.

As ideias deste livro tinham sido testadas em circunstâncias «normais», mas a pandemia de COVID-19 resultou num cenário completamente diferente. Durante os períodos mais difíceis da pandemia, a diversão não estava no topo das prioridades de ninguém, incluindo das minhas próprias. Em maio de 2020, fiquei extremamente doente, um efeito colateral de uma infeção por COVID-19, inicialmente ligeira, e da fusão dos vários elementos stressores do mesmo período. Perdi a capacidade de dormir durante meses, o que tornou quase impossível a vida quotidiana, quanto mais a diversão. Embora tenha havido alturas em que as lições deste livro me foram úteis, para minha grande satisfação, outras houve em que me debati com o síndrome do impostor, escrevendo capítulo após capítulo sobre diversão, embora não a estivesse a viver pessoalmente. Apesar dos meus contratemplos, ainda acho que tive sorte. Milhões de pessoas perderam os seus meios de subsistência, perderam os seus entes queridos; os mais infelizes perderam a vida. Além de um vírus incontrollável durante a pandemia, as pessoas em todo o mundo enfrentavam o racismo e a injustiça sistémicos,

lutavam contra a turbulência política, enfrentavam os desafios das alterações climáticas, e a lista continua. Com tantas necessidades de segurança fisiológicas e psicológicas por satisfazer, não é de admirar que não houvesse muitos de nós preocupados com a procura de necessidades mais elevadas.

Se a paisagem sombria tinha um lado positivo, era o facto de proporcionar a muitos uma oportunidade única de observar a sua vida anterior – os seus horários, ritmos, distrações e obsessões – com a distância necessária para fazer perguntas importantes: estarei a viver a vida que quero? O que é accidental e o que é planeado? Poderei viver de forma mais ponderada? E até mesmo, claro: *podará a vida ser mais divertida?*

Para aqueles que se debruçam sobre estas questões, este livro não poderia ter chegado em melhor altura. Quer o compreendamos completamente ou não, a pandemia tornou-nos intimamente familiarizados com os conceitos-chave importantes para este livro. Experimentámos como é doloroso desperdiçar o nosso precioso tempo, impedidos de participar em muitas das atividades de que gostamos. Sofremos com a falta de interação física com amigos e familiares, e sentimos os danos que podem ocorrer quando não estamos pessoalmente ligados a algo que não sejamos nós próprios. Apercebemo-nos da verdade da afirmação «a segurança é, sobretudo, uma superstição» e todos ansiámos por regressar à «aventura ousada».¹

Está na altura de todos nós nos lançarmos à *aventura ousada* e reivindicarmos a nossa diversão – não apenas para nós próprios, mas como um caminho restaurador para os nossos entes queridos e, como irá descobrir, também para a sociedade.

Introdução

Passei a maior parte da minha vida à procura da felicidade. Era como um enigma que nunca consegui perceber muito bem. Enquanto adolescente, fui um aspirante desesperado que desejava agonizantemente encontrar o meu lugar na estrutura social da minha pequena cidade natal, Davis, na Califórnia. Infeliz em casa, emancipei-me ainda adolescente, para perceber se a felicidade estava algures no mundo, à minha espera. Desde então, tem sido uma aventura e tanto.

As pessoas sempre quiseram ser felizes, mas a ideia de felicidade enquanto algo passível de ser aprendido nunca foi tão popular. Atualmente, existe um complexo industrial de gurus da felicidade, psicólogos, instituições e organizações que tentam «resolver» definitivamente o problema da felicidade. Tem sido escrito livro após livro sobre como ser mais feliz a partir de perspetivas neurológicas, psicológicas, religiosas e espirituais. A promessa de felicidade, além da riqueza, das realizações ou de qualquer outro fator externo, é um assunto muito importante. Atualmente, muitos de nós sentimo-nos impotentes quando tentamos caminhar em direção a uma vida boa, enfrentando ventos contrários que, por vezes, parecem impossíveis.

Para todos, desde os *baby boomers*, incapazes de se reconectar com as alegrias do passado, até às gerações mais jovens, que registam níveis recorde de solidão, ansiedade e *burnout*, a busca da felicidade apresenta-se como a resposta aos nossos problemas. A ideia é que, se conseguirmos ativar o nosso «interruptor da felicidade», os outros desafios da vida perderão a sua importância. A satisfação interior

pode ser encontrada independentemente das nossas circunstâncias. Já mencionei que o escritório tem agora uma sala Zen?¹

Como descobrirá em breve, a busca da felicidade por si só pode ser uma armadilha. De facto, para quase todos nós, tentar alcançar a felicidade torna-nos tudo menos felizes. Sei disso porque eu próprio caí nessa armadilha da felicidade. No início de 2016, senti que preenchia todos os requisitos na busca da felicidade: um bom casamento e dois filhos saudáveis. Empreendimentos bem-sucedidos enquanto empreendedor e intraempreendedor. Duas vezes *Ironman*. Bastante viajado, tendo pisado todos os continentes. Um doutoramento com investigação publicada e revista por pares. Vários prémios por ser influente na minha área. A maioria diria que eu tinha tudo. Objetivamente, a vida corria-me bem. Além disso, como membro fundador da Associação Internacional de Psicologia Positiva, eu tinha-me posicionado na vanguarda da investigação sobre a felicidade. Naturalmente, utilizei todas as últimas descobertas na minha própria vida. Como membro da comunidade *Quantified Self*, otimizei a minha vida não só qualitativamente, mas também quantitativamente, registando os meus dias bons e os maus, procurando constantemente correlações e formas de melhorar. Tinha atingido o auge. Não havia mais nada que eu pudesse fazer para me tornar mais feliz, nenhuma técnica que ainda restasse utilizar.

Sou um *blogger* ávido e, para apoiar este *hobby*, envio uma *newsletter* trimestral por volta do dia 23, a cada três meses (dezembro, março, junho e setembro). No dia 23 de junho de 2016, tudo correu normalmente. Carreguei no botão de enviar a minha *newsletter*, que era essencialmente uma comemoração, porque a vida naquele momento era fantástica. No final da *newsletter*, celebrei o facto de ter realizado um dos itens da minha lista de desejos com o meu querido irmão Brian – andar na montanha-russa mais alta do mundo, a Kingda Ka.

A certa altura, 24 horas depois de ter carregado no botão para enviar a *newsletter*, o meu irmão faleceu inesperadamente devido a uma embolia pulmonar. Foi uma sensação surreal: enquanto os meus amigos, família e seguidores liam sobre o quanto eu tinha gostado

da experiência que eu e ele tínhamos partilhado, a morte trágica do Brian garantiu que nunca mais haveria outra oportunidade semelhante. Quando o choque passou, dei por mim profundamente triste e perturbado. Este período abriu um caminho involuntário para colocar tudo em questão.

Pouco tempo depois, dei por mim no hospital a precisar de uma operação crítica à anca. Quando acordei após a operação, não sentia as pernas. Deitado na cama do hospital, esforcei-me por me manter confiante. Tinha construído a minha vida em torno da atividade física e de uma mentalidade positiva. Estava agora a adaptar-me à realidade de que nunca mais voltaria a correr em competição e, emocionalmente, estava de rastos. As ferramentas tradicionais da psicologia positiva estavam a falhar-me. Por mais que meditasse ou escrevesse no meu diário de gratidão, a felicidade continuava a ser-me difícil de alcançar. Finalmente, tive de admitir que estas ferramentas tinham perdido a sua utilidade. Enquanto crente na felicidade, mas incapaz de me sentir feliz, senti uma dissonância cognitiva significativa. Pensava que tinha a vida toda bem planeada e agora estava novamente perdido.

Felizmente, voltei a sentir as minhas pernas. E, enquanto recuperava nos meses que se seguiram, comecei a aperceber-me de algo importante. Comecei a perguntar-me se o facto de tentar tão fervorosamente ser feliz não seria parte do problema. Porque quando deixei de me criticar por ser infeliz, aconteceu uma coisa espantosa. A energia que eu estava a despendar, concentrando-me incessantemente na minha felicidade, acabou por ficar disponível para ser utilizada noutro lado. Em vez de perseverar na lacuna do que faltava, comecei a fazer melhores escolhas no momento presente, usando o meu tempo para agir e divertir-me. Como lerá em breve, isto abrangeu desde coisas simples como encontrar formas criativas de garantir que a minha mulher e eu tínhamos tempo para nos relacionarmos, até uma abordagem pouco ortodoxa à fisioterapia que me deu a oportunidade de ser um melhor dançarino enquanto me relacionava com a minha filha.

Com o tempo, esta perceção transformou-se numa epifania. Finalmente, vi como eram fúteis, e até contraproducentes, os meus esforços

para atingir e manter a felicidade – não apenas naquele momento de crise, mas durante anos. O trabalho de ser feliz estava a consumir o tempo e a atenção limitados que tinha para viver a vida.

Cientificamente, a minha epifania fazia todo o sentido. A felicidade evoluiu por uma razão: para nos atrair para as coisas e atividades que melhoram as nossas hipóteses de sobrevivência. Se nos sentíssemos sempre saciados, teríamos pouca motivação para continuar. Por vezes, a insatisfação, e não a felicidade em si, é o que nos move. No entanto, apesar de muitos de nós compreendermos este conceito, a procura da felicidade continua a ser universal. Tal como Sísifo, que rolava a sua pedra para cima, para depois a ver cair de novo, lutamos incessantemente com o esforço de nos tornarmos e mantermos felizes, sem nunca questionar o valor do próprio esforço.

Pessoalmente, tinha chegado à conclusão de que as minhas preocupações deliberadas em ser feliz apenas chamavam a minha atenção para o que faltava, tornando-me mais infeliz. (Desde então, aprendi que a investigação emergente sobre a ciência da felicidade, que partilharei nas páginas deste livro, apoia esta ideia.) Comecei a aceitar que estar triste com a morte do meu irmão e depois temer pela minha recuperação física eram respostas adequadas e inevitáveis a uma verdadeira tragédia. O luto e a dor fazem parte da experiência humana. Mas, na busca pela felicidade, em vez de aceitar este facto, aprofundei a minha infelicidade ao tentar subjugar o luto e evitar a dor. A necessidade de ser feliz tinha-me sido tão prescrita que não tinha honrado a necessidade de processar, de sentir, de chorar.

Mas se a busca deliberada pela felicidade me deixava infeliz, qual era a alternativa? Haverá alguma coisa em que nós, humanos, *possamos* confiar para nos ajudar a ultrapassar os períodos mais sombrios? Comecei a fazer perguntas menos introspetivas. Em vez disso, concentrei-me em exercer, com compaixão, a minha autonomia e o meu poder de ação, de acordo com os meus valores. Quando pus de lado a autorrecriinação e comecei a tornar-me mais ativo, apesar da minha condição de luto, surgiu uma segunda perceção crucial: nem sempre conseguia sentir-me feliz, mas podia quase sempre

divertir-me. Podia criar momentos de satisfação e prazer, se assim o quisesse – sim, mesmo sabendo que estava triste. Como verá em breve, a diversão pode coincidir com uma variedade de estados emocionais, ou mesmo transcendê-los completamente.

Ao contrário da felicidade, a diversão não é uma reação às circunstâncias. É uma orientação para a ação, que você controla e pode colocar em prática em quase qualquer lugar, a qualquer momento. É também extremamente benéfica, física e psicologicamente. Em vez de se preocupar com o que pode estar a faltar, a predisposição para a diversão proporciona ganhos imediatos.

A diversão é uma via neurológica direta para melhorar o nosso bem-estar – e, no entanto, como eu viria a descobrir, é também uma competência que requer algum treino, pelo menos para quem está profundamente empenhado na séria tarefa de ser adulto. As crianças abraçam a diversão naturalmente, mas enquanto adultos enfrentamos três obstáculos:

1. À medida que envelhecemos, somos condicionados a acreditar que tentar divertirmo-nos é infantil, ou mesmo inapropriado.
2. Subestimamos os benefícios mentais e físicos da diversão.
3. Somos desencorajados pelo facto contraintuitivo de que a diversão para adultos ocupados requer disciplina, o que parece... bem, pouco divertido.

Quando terminar *O Hábito da Diversão*, estará munido de provas científicas claras e convincentes sobre o valor e a importância da diversão para a vida. Aprenderá táticas e técnicas para tornar a diversão uma parte habitual da sua vida, de uma forma confortável e autêntica, e não forçada ou falsa. Estas técnicas melhoraram drasticamente o meu bem-estar e utilizei-as para ajudar outros com um sucesso extraordinário.

Não sou nenhum guru que desceu do topo da montanha. Quando digo que está na altura de deixar de perseguir a felicidade e começar

a divertir-se, estes princípios estão totalmente fundamentados em investigação revista por pares. A minha equipa e eu passámos anos a autenticar as ideias e estratégias que está prestes a descobrir. Todos nós temos a capacidade de viver vidas mais alegres; só não temos as ferramentas certas. Este livro resolve esse problema.

A diversão é o antídoto

*Houve uma época na minha vida em que eu achava
que tinha tudo – milhões de dólares, mansões, carros,
roupas elegantes, mulheres bonitas e todas as outras
coisas materialistas que se possa imaginar.*

Agora, luto pela paz.

RICHARD PRYOR

Num dia de inverno, na árida Phoenix, no Arizona, um homem chamado Will Novak recebeu um *e-mail* a convidá-lo para uma despedida de solteiro. Parecia ser bastante divertido: um fim de semana louco de esqui em Vermont. Haveria um tema dos anos 1980, churrasco e comida italiana, cerveja e uma agradável neve caída recentemente. Só havia um problema. Will nunca tinha ouvido falar do noivo, Angelo, ou de qualquer um dos padrinhos; um deles tinha-lhe enviado o convite por engano. (Curiosamente, havia um padrinho chamado Bill Novak.) Mesmo assim, a leitura do *e-mail* deixou Will de bom humor. Ele era pai de um bebé de dez meses e a levianidade era bem-vinda.

Por isso, rindo-se para si próprio, respondeu: «Contem comigo, porra! Pelo conteúdo deste *e-mail*, o Ângelo parece-me ser espetacular e quero ajudá-lo a despedir-se em grande estilo. Espero que

a futura noiva (ou noivo) dele seja espetacular.» Ele incluiu o tamanho da *T-shirt*.

Não estava à espera de resposta. Mas tinha enviado uma onda para o universo, e ela encontrou o seu destino. Os padrinhos do noivo acharam o Will hilariante – tão hilariante que acharam que ele seria uma ótima adição à festa deles. Em breve, recebeu a resposta deles: «Se estás a falar a sério, nós também, vem cá ter.»

Will ficou atónito. *Estaria* ele a falar a sério? A viagem custar-lhe-ia quase mil dólares. Entretanto, ele tinha uma mulher e um bebé, e sentia o peso financeiro de ter renovado uma casa a precisar de obras. E... eles eram uns perfeitos desconhecidos. Por outro lado, ele não esquiava desde os 14 anos. A sua vida era preenchida, mas, tal como a maioria dos pais no primeiro ano, as fraldas e a privação de sono eram, de momento, o que tinha mais parecido com uma aventura.

Por isso, em vez de recusar, ele empenhou-se afincadamente. Começou uma campanha GoFundMe: «Ajudem-me a ir à despedida de solteiro de um estranho.» É de facto algo único quando um novo pai privado de sono e um grupo de amigos a planear uma festa se envolvem em algo tão completamente aleatório. Mas agora dezenas, e por fim centenas, de pessoas aderiram, interrompendo qualquer coisa mais séria que estivessem a fazer nesse dia para entrar no GoFundMe e contribuir com alguns dólares. Antes do final do dia, a viagem de Will estava totalmente financiada. No final, 224 pessoas contribuíram com 4615 dólares e a campanha foi partilhada 6300 vezes. (O dinheiro extra foi para um «fundo para a faculdade/comida/brinquedos/o que quer que o bebé precise» para o noivo e a sua então noiva, que estava grávida.)

Se acha tudo isto ridículo, ponha-se na pele de Will por um momento. Pense em como foi a experiência:

A tolice de uma boa piada
A adrenalina de correr um risco
A pura alegria de saltar do mundano para o extraordinário
A emoção de uma viagem espontânea e a oportunidade de se divertir

A recompensa de fazer novos amigos
A oportunidade de uma fuga saudável

A história de Will, destilada nos seus elementos, é pura diversão. Com a bênção da sua parceira, ele entrou num avião e divertiu-se. Criou memórias que recordará durante toda a sua vida. Para outros, tornou-se uma lenda. Um dia, os seus filhos vão ver as fotografias e rir-se de forma incrédula por o pai ter feito algo tão espontâneo.

O meu objetivo ao contar-lhe esta história não é para que queira imitar Will Novak ou para que deite fora a sua agenda diária em troca de algo completamente novo. O objetivo deste livro não é, de todo, esse. No fim de contas, o objetivo da história não é o Will, mas todas as pessoas que aplaudiram a sua aventura à distância. O seu fervor viral é revelador. Há uma razão para as pessoas terem financiado a campanha de Will e muitas outras campanhas de financiamento divertidas (mas sem sentido) na Internet:

Vivemos num mundo em que as pessoas estão desesperadamente carentes de diversão. Em vez de nos divertirmos, clicamos em alguns botões e delegamos tudo a tipos como o Will.

A diversão é – ou deveria ser – uma das coisas fundamentais à disposição de todos nós. Não passamos pela vida sem atravessar períodos de desilusão, dor e perda. O divertimento é o bálsamo mágico que torna suportáveis as adversidades.

Desde o nascimento, a diversão é essencial para o desenvolvimento do cérebro humano; num jogo tão simples como as escondidas, os seres humanos lançam as sementes para dar sentido ao mundo. Enquanto crianças, a diversão ajuda-nos a desenvolver competências sociais e motoras básicas, a estabelecer e testar limites e a definirmo-nos em relação ao resto do mundo. Na adolescência e no início da idade adulta, utilizamos a diversão para explorar a vida, descobrindo quem e o que nos dá prazer, e para representar diferentes identidades, conduzindo, em última análise, a uma perceção madura de nós

próprios. (Nas sábias palavras de Chef, da série de televisão *South Park*: «Há um tempo e um lugar para tudo, e chama-se faculdade.»)

À medida que avançamos na idade adulta, quando a vida se torna mais deliberada, a diversão torna-se uma ferramenta de enriquecimento e uma válvula de escape das pressões da vida. Também nos mantém saudáveis: o riso e o bom humor que frequentemente acompanham a diversão reduzem a ansiedade, diminuem o *stress*, melhoram a autoestima e aumentam a motivação individual. A diversão melhora a respiração e a circulação, reduz o batimento cardíaco e a pressão sanguínea e ajuda a libertar endorfinas na corrente sanguínea. A diversão alivia a solidão e o tédio. A diversão é uma das chaves para a vitalidade à medida que envelhecemos.

Esta é a verdade e o potencial da diversão, ou pelo menos devia ser. A triste realidade é que a maioria de nós abandona a diversão após o início da idade adulta porque «temos de crescer um dia, certo?». Num artigo para o *Wall Street Journal*, «An Overlooked Skill in Aging: How to Have Fun», Clare Ansberry expõe que, ao longo da idade adulta, muitos de nós esquecem-se de como se divertir. Deixamos que estas importantes competências enfraqueçam devido à falsa crença de que têm pouco valor, quando a verdade é que «o riso, a imprudência, o prazer, a diversão – podem atuar como antídotos para o *stress*, depressão e para a ansiedade».¹

Comprou este livro, por isso, provavelmente, já suspeitava que as nossas vidas são perversamente pouco divertidas. Bem, leitor, você é especial. Muitos consideram a diversão como algo infantil, alheio, distrativo ou mesmo perigoso. Sei isto porque já vi as reações duvidosas de muitas pessoas quando lhes digo que estou a escrever um livro que recentra as pessoas na diversão. Algumas olham por cima do ombro, nervosas. Outras riem-se e redirecionam a conversa. Outras, ainda, acenam com a cabeça com entusiasmo, apenas à espera da oportunidade de argumentar porque é que, dada a sua situação, não se pode dar prioridade à diversão.

Numa sociedade que valoriza a produtividade acima de tudo, compramos a noção de que é «bom ter» a diversão. Em vez de dedicarmos

diariamente tempo de qualidade à diversão, relegamo-la para as férias uma vez por ano e, se tivermos sorte, para aventuras de fim de semana. Os Estados Unidos têm o menor tempo de férias remuneradas entre os países desenvolvidos, de acordo com a empresa de recursos humanos Zenefits,² e, no entanto, muitos empregados americanos têm de ser incitados pelas suas empresas a utilizá-lo. Dia após dia, dedicamos a maior parte das nossas horas de vigília ao trabalho, ficando ressentidos com as nossas listas de tarefas. E, neste estado debilitado, começamos a viver através de pessoas excêntricas e patetas, como o Will, que vagueiam pelas nossas redes sociais, em vez de escolhermos a nossa própria aventura, todos os dias.

Quando digo «escolha a sua própria aventura», não me refiro a viajar pelo país para festejar com estranhos, nem nada de tão radical. **Refiro-me a viver a vida de forma intencional, começando com uma decisão consciente de adotar uma tendência para a diversão todos os dias – na vida que temos agora, não numa fantasia de amanhã. Chame-lhe um *Hábito da Diversão*.**

A construção do seu hábito começa com uma nova compreensão do que é a diversão e porque é que é muito mais essencial para a nossa saúde, felicidade e sucesso do que fomos levados a acreditar.

SÓ TRABALHO E NADA DE DIVERSÃO

Como é que chegámos até aqui? Nos Estados Unidos e na Europa, a maior parte de nós foi profundamente influenciada pela velha ética protestante de trabalho, a essência espiritual do sonho americano: o trabalho árduo é uma virtude. Para os puritanos, o sucesso definia não só a nossa autoestima, mas também a nossa dignidade espiritual. A nossa alma estava literalmente em jogo. Neste contexto, o trabalho árduo e o seu resultado tornam-se num assunto muito sério!

E se o trabalho é sagrado, isso faz com que as distrações ao trabalho – ou seja, a diversão – não sejam apenas inúteis, mas também *más*.