

MIKE RUCKER
Psicólogo

o
habito
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 – Descobrindo Ultima.....	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 infecção 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 contratempos, 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 incontrolável 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 acidental e o que é planeado? Poderei viver de forma mais ponderada? E até mesmo, claro: *poderá 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 *logger* 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 despender, 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 percepção 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 autorrecriminação e comecei a tornar-me mais ativo, apesar da minha condição de luto, surgiu uma segunda percepção 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 engajado 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 levian-dade era bem-vinda.

Por isso, rindo-se para si próprio, respondeu: «Contem comigo, porra! Pelo conteúdo deste *e-mail*, o Ângelo parece-me ser espeta-cular 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 empenthou-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 percepção 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, nervosos. 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, comprámos 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 pateetas, 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.